

Ementas 2º Período Sala de Transição

Ano letivo 2025/2026

Semana de 5 a 9 de janeiro de 2026



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura	95	23	2,0	0,3	0,7	0,4	0,2	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa com carne de vaca e curgete ^{1,6,10}	1072	255	9,0	2,4	29,4	2,2	13,0	0,3
Sobremesa	Fruta variada	214	51	0,4	0,0	10,2	10,2	0,5	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho-francês e grão-de-bico	314	75	2,3	0,3	10,2	1,0	2,3	0,2
Prato	Filete de Fogonero assado com Molho de tomate, Arroz de cenoura e Brócolos ⁴	1259	301	9,3	1,4	33,1	2,1	19,5	1,2
Sobremesa	Fruta variada	214	51	0,4	0,0	10,2	10,2	0,5	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora	101	24	2,0	0,3	1,3	0,6	0,2	0,2
Prato	Frango assado com Massa cotovelinhos e couve flor ^{1,3,6,10}	1200	285	6,6	1,2	29,6	2,5	25,6	0,6
Sobremesa	Fruta variada	214	51	0,4	0,0	10,2	10,2	0,5	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde	102	25	2,0	0,3	1,0	0,5	0,3	0,2
Prato	Salada Russa de pescada ⁴	949	225	5,3	0,7	31,0	1,9	11,9	0,9
Sobremesa	Sobremesa doce ^{1,3,6,7,8,12}	243	57	0,0	0,0	12,9	12,8	1,4	0,5

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja de frango ^{1,3,6,10}	213	50	0,5	0,1	7,0	0,2	4,2	0,2
Prato	Feijoada de carne (carne vaca, feijão catarino, repolho e cenoura) com Arroz branco	1820	436	15,3	4,1	49,1	1,4	24,8	0,6
Sobremesa	Fruta variada	214	51	0,4	0,0	10,2	10,2	0,5	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

Ementas 2º Período Sala de Transição Ano letivo 2025/2026

Semana de 12 a 16 de janeiro de 2026



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de ervilhas	119	29	2,0	0,3	1,8	0,3	0,7	0,2
Prato	Arroz de pescada com curgete ^{4,6}	1059	254	9,2	1,2	31,7	1,2	10,8	0,4
Sobremesa	Fruta variada	214	51	0,4	0,0	10,2	10,2	0,5	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de curgete	376	89	2,1	0,3	14,4	1,2	2,3	0,2
Prato	Macarronada de carne de vaca com Macedónia ^{1,3}	1462	348	14,3	4,2	31,9	1,7	20,7	0,6
Sobremesa	Fruta variada	214	51	0,4	0,0	10,2	10,2	0,5	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de couve-flor	98	24	2,0	0,3	0,8	0,7	0,4	0,2
Prato	Filete de Abrótea com Arroz branco e brócolos ³	1069	256	7,8	2,2	32,7	1,9	12,2	0,7
Sobremesa	Fruta variada	214	51	0,4	0,0	10,2	10,2	0,5	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora e nabo	412	98	2,0	0,3	13,9	1,3	5,2	0,3
Prato	Massinha de peru com Feijão-verde ^{1,3,6,10}	1315	312	10,4	2,7	31,7	1,4	21,4	0,6
Sobremesa	Fruta variada	214	51	0,4	0,0	10,2	10,2	0,5	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve branca	363	86	2,0	0,3	13,7	1,2	2,6	0,2
Prato	Alabote à Gomes de Sá (Alabote e batata) com cenoura ³	947	224	5,4	1,0	34,7	3,1	7,5	0,3
Sobremesa	Fruta variada	214	51	0,4	0,0	10,2	10,2	0,5	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁸Frutos de casca rijas, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

Ementas 2º Período Sala de Transição Ano letivo 2025/2026

Semana de 19 a 23 de janeiro de 2026



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de brócolos	102	25	2,1	0,3	0,7	0,6	0,4	0,2
Prato	Carne de vaca picada no forno com Massa espiral e feijão verde ^{1,6,10}	1182	281	10,4	0,7	33,6	1,4	13,6	0,4
Sobremesa	Fruta variada	214	51	0,4	0,0	10,2	10,2	0,5	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão catarino	492	117	2,3	0,3	19,4	1,2	4,1	0,2
Prato	Fogonero desfiado com Milho cozido e couve ^{1,4,12}	770	184	8,6	1,2	14,9	0,6	11,3	1,0
Sobremesa	Sobremesa doce ^{1,3,6,7,8,12}	243	57	0,0	0,0	12,9	12,8	1,4	0,5

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura e alho francês	622	147	2,1	0,3	26,8	2,8	3,8	0,3
Prato	Peru com macedónia e Arroz branco	1428	342	15,2	4,3	31,9	1,2	18,9	0,6
Sobremesa	Fruta variada	214	51	0,4	0,0	10,2	10,2	0,5	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de espinafres	98	24	2,1	0,3	0,6	0,5	0,3	0,3
Prato	Abrótea no forno com molho de cenoura com Esparguete e Brócolos ^{1,4,6,10}	1028	244	5,1	0,8	29,1	2,0	19,2	0,8
Sobremesa	Fruta variada	214	51	0,4	0,0	10,2	10,2	0,5	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de nabos	91	22	2,0	0,3	0,7	0,6	0,1	0,2
Prato	Frango assado com Arroz branco e curgete	1179	282	6,5	1,2	31,5	0,9	23,6	0,6
Sobremesa	Fruta variada	214	51	0,4	0,0	10,2	10,2	0,5	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

Ementas 2º Período Sala de Transição Ano letivo 2025/2026

Semana de 26 a 30 de janeiro de 2026



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-lombarda	89	21	2,0	0,3	0,6	0,5	0,1	0,2
Prato	Massa alegre (pescada, ervilhas, cenoura, massa cotovelinhos) ^{1,3}	707	168	3,9	0,7	28,1	1,1	4,3	0,3
Sobremesa	Fruta variada	214	51	0,4	0,0	10,2	10,2	0,5	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora e feijão catarino	172	41	2,2	0,3	4,2	0,6	1,4	0,2
Prato	Chili de carne de vaca (feijão catarino, milho doce e cenoura) com Arroz branco	1840	440	13,7	3,4	54,6	1,3	24,2	0,5
Sobremesa	Fruta variada	214	51	0,4	0,0	10,2	10,2	0,5	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Caldo verde	78	19	2,0	0,3	0,1	0,1	0,0	0,2
Prato	Abrótea com molho de tomate, Massa e abóbora ^{1,3,6,10}	1047	249	7,7	2,2	29,1	1,8	14,0	0,7
Sobremesa	Fruta variada	214	51	0,4	0,0	10,2	10,2	0,5	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura e feijão-verde	375	89	2,6	0,3	14,1	1,3	2,2	0,2
Prato	Arroz de aves com Curgete	799	189	3,6	0,6	33,1	0,3	5,3	0,4
Sobremesa	Fruta variada	214	51	0,4	0,0	10,2	10,2	0,5	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de curgete	376	89	2,1	0,3	14,4	1,2	2,3	0,2
Prato	Desfeita de pescada (grão-de-bico e batata) com Brócolos	378	91	5,7	0,8	5,7	0,7	3,0	0,2
Sobremesa	Fruta variada	214	51	0,4	0,0	10,2	10,2	0,5	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁶Soja, ¹⁰Mostarda. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

Ementas 2º Período Sala de Transição Ano letivo 2025/2026

Semana de 2 a 6 de fevereiro de 2026



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho-francês	98	24	2,0	0,3	0,8	0,4	0,3	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa com carne de vaca e abóbora ^{1,3}	1346	321	13,4	4,3	31,5	1,4	17,8	0,3
Sobremesa	Fruta variada	214	51	0,4	0,0	10,2	10,2	0,5	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora e couve branca	408	97	2,0	0,3	13,7	1,2	5,2	0,3
Prato	Pescada esmagada com Milho cozido e Couve ^{1,4,12}	883	211	11,6	1,7	15,0	0,6	11,3	1,4
Sobremesa	Fruta variada	214	51	0,4	0,0	10,2	10,2	0,5	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde	102	25	2,0	0,3	1,0	0,5	0,3	0,2
Prato	Peru estufado com Macedónia e Arroz branco	1495	357	13,8	3,6	33,2	1,3	24,5	0,8
Sobremesa	Fruta variada	214	51	0,4	0,0	10,2	10,2	0,5	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de curgete e grão-de-bico	376	89	2,1	0,3	14,4	1,2	2,3	0,2
Prato	Filete fogonero com molho de cebolada com Batata e curgete ⁴	232	54	0,2	0,0	0,2	0,2	12,2	0,9
Sobremesa	Sobremesa doce ^{1,3,6,7,8,12}	243	57	0,0	0,0	12,9	12,8	1,4	0,5

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja ^{1,3}	212	50	0,5	0,1	7,1	0,5	4,1	0,2
Prato	Tirinhas de frango estufadas com Massa e feijão-verde ^{1,3,6,10}	1470	350	14,7	4,8	28,8	1,4	24,5	0,6
Sobremesa	Fruta variada	214	51	0,4	0,0	10,2	10,2	0,5	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁸Frutos de casca rija, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

Ementas 2º Período Sala de Transição Ano letivo 2025/2026

Semana de 9 a 13 de fevereiro de 2026



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de brócolos	100	24	2,1	0,3	0,7	0,6	0,4	0,2
Prato	Filete de alabote com Arroz branco e curgete ⁴	1126	269	5,2	0,8	45,6	2,2	8,7	0,7
Sobremesa	Fruta variada	214	51	0,4	0,0	10,2	10,2	0,5	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora e ervilhas	391	93	2,1	0,3	15,3	1,5	2,4	0,2
Prato	Peru moído com Massa e Brócolos ^{1,6,10}	1113	265	8,9	1,7	29,8	2,4	15,1	0,7
Sobremesa	Fruta variada	214	51	0,4	0,0	10,2	10,2	0,5	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura e espinafres	372	88	2,1	0,3	14,2	1,4	2,2	0,3
Prato	Fogonero com molho de tomate, Arroz e abóbora ³	1045	250	7,7	2,2	31,7	0,9	12,1	0,7
Sobremesa	Fruta variada	214	51	0,4	0,0	10,2	10,2	0,5	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-flor e curgete	382	91	2,1	0,3	14,6	1,7	2,5	0,1
Prato	Massa de frango com Feijão-verde ^{1,3}	1185	281	6,0	1,2	31,7	1,6	22,7	0,6
Sobremesa	Fruta variada	214	51	0,4	0,0	10,2	10,2	0,5	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-lombarda	89	21	2,0	0,3	0,6	0,5	0,1	0,2
Prato	Arroz de peixe com Cenoura ⁴	1126	269	7,0	1,1	32,0	1,4	19,0	0,7
Sobremesa	Fruta variada	214	51	0,4	0,0	10,2	10,2	0,5	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

Ementas 2º Período Sala de Transição Ano letivo 2025/2026

Semana de 16 a 20 de fevereiro de 2026



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura	95	23	2,0	0,3	0,7	0,4	0,2	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa com carne de vaca e feijão verde ^{1,3}	1346	321	13,4	4,3	31,5	1,4	17,8	0,3
Sobremesa	Fruta variada	214	51	0,4	0,0	10,2	10,2	0,5	0,0

Terça

FERIADO – CARNAVAL

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora	101	24	2,0	0,3	1,3	0,6	0,2	0,2
Prato	Salada Russa de pescada (pescada, batata e macedônia) ⁴	949	225	5,3	0,7	31,0	1,9	11,9	0,9
Sobremesa	Fruta variada	214	51	0,4	0,0	10,2	10,2	0,5	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de curgete	376	89	2,1	0,3	14,4	1,2	2,3	0,2
Prato	Borrego picado com massa e cenoura ^{1,6,12}	1792	431	22,5	6,6	35,8	2,1	20,4	0,6
Sobremesa	Fruta variada	214	51	0,4	0,0	10,2	10,2	0,5	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde	102	25	2,0	0,3	1,0	0,5	0,3	0,2
Prato	Filete Fogonero assado com Molho de tomate, Arroz de cenoura e Brócolos ⁴	1259	301	9,3	1,4	33,1	2,1	19,5	1,2
Sobremesa	Sobremesa doce ^{1,3,6,7,8,12}	243	57	0,0	0,0	12,9	12,8	1,4	0,5

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

Ementas 2º Período Sala de Transição Ano letivo 2025/2026

Semana de 23 a 27 de fevereiro de 2026



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de ervilhas	119	29	2,0	0,3	1,8	0,3	0,7	0,2
Prato	Arroz de Alabote com abóbora ^{4,6}	1059	254	9,2	1,2	31,7	1,2	10,8	0,4
Sobremesa	Fruta variada	214	51	0,4	0,0	10,2	10,2	0,5	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja ^{1,3}	212	50	0,5	0,1	7,1	0,5	4,1	0,2
Prato	Macarronada de carne de vaca com Macedónia ^{1,3}	1153	274	9,2	2,5	32,5	1,7	13,0	0,5
Sobremesa	Fruta variada	214	51	0,4	0,0	10,2	10,2	0,5	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de couve-flor	98	24	2,0	0,3	0,8	0,7	0,4	0,2
Prato	Abrótea com molho de tomate, Arroz branco e cenoura ³	1069	256	7,8	2,2	32,7	1,9	12,2	0,7
Sobremesa	Fruta variada	214	51	0,4	0,0	10,2	10,2	0,5	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora e nabo	412	98	2,0	0,3	13,9	1,3	5,2	0,3
Prato	Massinha de peru com Feijão-verde ^{1,3}	1201	285	7,0	1,2	29,8	1,6	23,5	0,6
Sobremesa	Fruta variada	214	51	0,4	0,0	10,2	10,2	0,5	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve portuguesa	370	88	2,1	0,3	14,3	1,2	2,1	0,2
Prato	Fogonero à Gomes de Sá (pescada, batata cozida) com brócolos ³	947	224	5,4	1,0	34,7	3,1	7,5	0,3
Sobremesa	Fruta variada	214	51	0,4	0,0	10,2	10,2	0,5	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contém glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ¹⁰Mostarda. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

Ementas 2º Período Sala de Transição Ano letivo 2025/2026

Semana de 2 a 6 de março de 2026



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de brócolos	102	25	2,1	0,3	0,7	0,6	0,4	0,2
Prato	Carne de vaca picada com Massa e cenoura ^{1,3,6,10}	1182	281	10,4	0,7	33,6	1,4	13,6	0,4
Sobremesa	Fruta variada	214	51	0,4	0,0	10,2	10,2	0,5	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão catarino e repolho	420	100	2,1	0,3	16,6	1,2	2,9	0,2
Prato	Fogonero com Milho cozido e Couve ^{1,4,12}	883	211	11,6	1,7	15,0	0,6	11,3	1,4
Sobremesa	Sobremesa doce ^{1,3,6,7,8,12}	243	57	0,0	0,0	12,9	12,8	1,4	0,5

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura e alho-francês	622	147	2,1	0,3	26,8	2,8	3,8	0,3
Prato	Jardineira de peru (macedónia) com Arroz branco	1078	258	9,9	2,5	31,1	0,5	10,8	0,5
Sobremesa	Fruta variada	214	51	0,4	0,0	10,2	10,2	0,5	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de espinafres	98	24	2,1	0,3	0,6	0,5	0,3	0,3
Prato	Filete de alabote no forno com Molho de cenoura, Esparguete e Brócolos ^{1,4,6,10}	1179	282	6,5	1,2	31,5	0,9	23,6	0,6
Sobremesa	Fruta variada	214	51	0,4	0,0	10,2	10,2	0,5	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de nabos	91	22	2,0	0,3	0,7	0,6	0,1	0,2
Prato	Frango picado com Arroz branco e feijão verde	1173	279	8,4	1,3	30,5	3,2	19,7	0,9
Sobremesa	Fruta variada	214	51	0,4	0,0	10,2	10,2	0,5	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

Ementas 2º Período Sala de Transição Ano letivo 2025/2026

Semana de 9 a 13 de março de 2026



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-lombarda	89	21	2,0	0,3	0,6	0,5	0,1	0,2
Prato	Massa alegre (pescada, ervilhas, cenoura, massa cotovelinhos) ^{1,3}	707	168	3,9	0,7	28,1	1,1	4,3	0,3
Sobremesa	Fruta variada	214	51	0,4	0,0	10,2	10,2	0,5	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora e feijão catarino	172	41	2,2	0,3	4,2	0,6	1,4	0,2
Prato	Chili de Frango (frango, feijão catarino, milho doce) com Arroz branco	1840	440	13,7	3,4	54,6	1,3	24,2	0,5
Sobremesa	Fruta variada	214	51	0,4	0,0	10,2	10,2	0,5	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Caldo verde	78	19	2,0	0,3	0,1	0,1	0,0	0,2
Prato	Filete de fogonero com molho de tomate, Massa e abóbora ^{3,6}	1048	249	7,7	2,4	29,5	1,9	14,4	0,7
Sobremesa	Fruta variada	214	51	0,4	0,0	10,2	10,2	0,5	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura e feijão-branco	622	147	2,1	0,3	26,8	2,8	3,8	0,3
Prato	Arroz de aves estufado ao natural com Feijão-verde	1318	313	9,4	2,6	32,9	0,4	23,4	0,7
Sobremesa	Fruta variada	214	51	0,4	0,0	10,2	10,2	0,5	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de curgete	376	89	2,1	0,3	14,4	1,2	2,3	0,2
Prato	Desfeita de alabote com grão-de-bico, batata cozida com Brócolos	378	91	5,7	0,8	5,7	0,7	3,0	0,2
Sobremesa	Fruta variada	214	51	0,4	0,0	10,2	10,2	0,5	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁶Soja. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

Ementas 2º Período Sala de Transição Ano letivo 2025/2026

Semana de 16 a 20 de março de 2026



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho-francês	98	24	2,0	0,3	0,8	0,4	0,3	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa com carne de vaca e cenoura ^{1,3}	1369	326	13,5	4,3	32,5	2,4	17,9	0,3
Sobremesa	Fruta variada	214	51	0,4	0,0	10,2	10,2	0,5	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora e couve branca	101	24	2,0	0,3	1,3	0,6	0,2	0,2
Prato	Filete de Fogonero assado com Batata e brócolos ⁴	625	149	8,4	1,2	1,7	1,3	15,7	1,1
Sobremesa	Fruta variada	214	51	0,4	0,0	10,2	10,2	0,5	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde	102	25	2,0	0,3	1,0	0,5	0,3	0,2
Prato	Arroz de peru estufado com macedónia	1680	399	15,3	4,5	31,7	0,4	33,4	0,6
Sobremesa	Sobremesa Doce ^{1,3,6,7,8,12}	243	57	0,0	0,0	12,9	12,8	1,4	0,5

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja ^{1,3}	212	50	0,5	0,1	7,1	0,5	4,1	0,2
Prato	Borrego estufado com Massinha e Feijão-verde ^{1,6}	1472	351	15,2	4,5	31,2	1,7	21,7	0,7
Sobremesa	Fruta variada	214	51	0,4	0,0	10,2	10,2	0,5	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de curgete e grão-de-bico	376	89	2,1	0,3	14,4	1,2	2,3	0,2
Prato	Massa de alabote (alabote, macarronete, milho-doce) com feijão-verde ⁴	547	131	9,9	1,4	1,2	1,0	9,1	1,0
Sobremesa	Fruta variada	214	51	0,4	0,0	10,2	10,2	0,5	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

Ementas 2º Período Sala de Transição Ano letivo 2025/2026

Semana de 23 a 27 de março de 2026



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de brócolos	100	24	2,1	0,3	0,7	0,6	0,4	0,2
Prato	Filete de pescada com Arroz branco e curgete ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	927	221	3,8	0,6	39,6	1,6	6,4	0,5
Sobremesa	Fruta variada	214	51	0,4	0,0	10,2	10,2	0,5	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora e ervilhas	391	93	2,1	0,3	15,3	1,5	2,4	0,2
Prato	Borrego picado com Massa e Brócolos ^{1,6,10}	1113	265	8,9	1,7	29,8	2,4	15,1	0,7
Sobremesa	Fruta variada	214	51	0,4	0,0	10,2	10,2	0,5	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura e espinafres	372	88	2,1	0,3	14,2	1,4	2,2	0,3
Prato	Filete de Abrótea com molho de cenoura, Arroz e abóbora ³	1045	250	7,7	2,2	31,7	0,9	12,1	0,7
Sobremesa	Fruta variada	214	51	0,4	0,0	10,2	10,2	0,5	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-flor e alho-francês	382	91	2,1	0,3	14,6	1,7	2,5	0,1
Prato	Massa de frango com Feijão-verde ^{1,3}	1185	281	6,0	1,2	31,7	1,6	22,7	0,6
Sobremesa	Fruta variada	214	51	0,4	0,0	10,2	10,2	0,5	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-lombarda	89	21	2,0	0,3	0,6	0,5	0,1	0,2
Prato	Arroz de peixe com Cenoura ⁴	1126	269	7,0	1,1	32,0	1,4	19,0	0,7
Sobremesa	Fruta variada	214	51	0,4	0,0	10,2	10,2	0,5	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal