

# Ementas 3º Período 1º Ciclo

## Ano letivo 2025/2026

Semana de 13 a 17 de abril de 2026



### Segunda

		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 cavala com salada de beterraba <sup>4,6</sup>	1059	254	9,2	1,2	31,7	1,2	10,8	0,4
Vegetariana	Favas estufadas com legumes com arroz	872	209	4,9	0,8	34,4	1,6	5,4	0,2
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	Creme de cenoura	95	23	2,0	0,3	0,7	0,4	0,2	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa de carne de porco com brócolos cozidos <sup>1,6,10</sup>	1108	263	9,2	2,4	29,8	2,5	13,9	0,5
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de soja com brócolos cozidos <sup>1,3,6,7,8,10,11,12,14</sup>	1202	285	4,3	0,7	35,8	6,3	21,4	0,4
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 juliana	94	23	2,0	0,3	0,7	0,3	0,2	0,2
Prato	Omelete com arroz e feijão-verde <sup>3</sup>	1069	256	7,8	2,2	32,7	1,9	12,2	0,7
Vegetariana	Omelete com arroz e feijão-verde <sup>3</sup>	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	101	24	2,0	0,3	1,3	0,6	0,2	0,2
Prato	Massa de peru com macedónia <sup>1,3</sup>	1148	271	4,9	0,9	31,3	1,1	23,6	0,5
Vegetariana	Massa de cogumelos com macedónia <sup>1,6,10</sup>	761	180	3,8	0,6	29,8	1,4	5,5	0,5
Sobremesa	Sobremesa doce <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	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	Sopa de espinafres	98	24	2,1	0,3	0,6	0,5	0,3	0,3
Prato	Abrótea assada com batata e cenoura <sup>4</sup>	1000	239	4,8	0,7	31,8	1,2	16,3	0,8
Vegetariana	Grão-de-bico estufado com legumes com batata	1243	297	6,3	0,9	47,8	2,1	9,4	0,4
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:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos. 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 3º Período 1º Ciclo

## Ano letivo 2025/2026

Semana de 20 a 24 de abril de 2026



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de ervilhas	686	163	2,2	0,3	28,3	2,8	5,0	0,3
Prato	Almôndegas de bovino estufadas com massa e curgete <sup>1,3,6,10,12</sup>	1769	423	21,6	6,5	32,9	1,4	23,0	0,7
Vegetariana	Ervilhas estufadas com legumes com massa cotovelinhos <sup>1,3,6,10</sup>	861	204	4,9	0,8	31,4	2,5	6,7	0,5
Sobremesa	Fruta variada	214	51	0,4	0,0	10,2	10,2	0,5	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de abóbora e couve-flor	122	29	2,0	0,3	1,8	1,0	0,8	0,2
Prato	Atum de escabeche com arroz e salada de alface <sup>1,4,6,10</sup>	1166	277	5,6	0,8	46,4	2,0	8,7	0,6
Vegetariana	Arroz de feijão encarnado com salada de alface	744	176	2,2	0,3	34,5	0,1	4,0	0,2
Sobremesa	Fruta variada	214	51	0,4	0,0	10,2	10,2	0,5	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de agrião	93	22	2,0	0,3	0,6	0,5	0,2	0,2
Prato	Frango assado com massa e feijão-verde <sup>1,3,6,10</sup>	572	137	4,9	0,9	1,3	0,1	21,1	0,8
Vegetariana	Lentilhas estufadas com massa e feijão-verde <sup>1,6,10,11</sup>	651	154	3,8	0,5	19,1	0,7	9,3	0,9
Sobremesa	Fruta variada	214	51	0,4	0,0	10,2	10,2	0,5	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Caldo verde	78	19	2,0	0,3	0,1	0,1	0,0	0,2
Prato	Filetes de pescada assado com milho cozido e couve <sup>1,4</sup>	721	171	4,9	0,7	15,0	0,6	16,5	0,7
Vegetariana	Cogumelos salteados com espinafres com milho cozido e couve <sup>1</sup>	534	128	5,8	0,9	15,0	0,5	3,1	0,9
Sobremesa	Fruta variada	214	51	0,4	0,0	10,2	10,2	0,5	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Canja <sup>1,3</sup>	212	50	0,5	0,1	7,1	0,5	4,1	0,2
Prato	Macarronada de carne de porco com macedónia <sup>1,6,10</sup>	1428	339	14,2	4,2	30,7	2,3	21,0	0,6
Vegetariana	Macarronada vegetariana <sup>1,6,10</sup>	725	172	3,8	0,6	28,8	1,7	4,9	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: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. 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 3º Período 1º Ciclo

## Ano letivo 2025/2026

Semana de 27 a 30 de abril 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	Barrinhas de pescada com massa milho-doce e salada de pepino <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>	1164	277	10,9	1,6	29,5	2,0	14,4	0,8
Vegetariana	Massa alegre (ervilhas, cenoura, couve e massa)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
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 com feijão catarino	359	85	2,1	0,3	13,9	0,9	2,1	0,2
Prato	Arroz de aves (frango e peru) com feijão-verde	1528	363	11,7	3,1	31,4	1,7	30,5	0,7
Vegetariana	Soja estufada com arroz e feijão-verde <sup>1,6,8,11</sup>	1319	315	5,2	0,8	39,7	6,3	23,5	0,4
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 abóbora	101	24	2,0	0,3	1,3	0,6	0,2	0,2
Prato	Ovos mexidos com massa e salada de alface <sup>1,3,6,10</sup>	1047	249	7,7	2,2	29,1	1,8	14,0	0,7
Vegetariana	Ovos mexidos com massa cotovelinhos e salada de alface <sup>1,3,6,10</sup>	1047	249	7,7	2,2	29,1	1,8	14,0	0,7
Sobremesa	Sobremesa doce <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	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	Sopa de agrião	93	22	2,0	0,3	0,6	0,5	0,2	0,2
Prato	Tirinhas de porco estufados com arroz e cenoura	1276	305	8,6	2,0	34,8	1,2	21,6	0,7
Vegetariana	Soja estufada com arroz e cenoura <sup>1,6,8,11</sup>	1319	315	5,2	0,8	39,7	6,3	23,5	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)

## FERIADO

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes 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 3º Período 1º Ciclo

## Ano letivo 2025/2026

Semana de 4 a 8 de maio de 2026



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de brócolos	102	25	2,1	0,3	0,7	0,6	0,4	0,2
Prato	Chili de carne de porco com feijão encarnado com arroz e salada de beterraba	1288	308	12,6	3,4	32,8	2,1	15,1	0,6
Vegetariana	Chili vegetariano (feijão encarnado, milho, pimento) com arroz e salada de beterraba	1874	448	6,4	0,9	82,2	2,6	14,3	0,5
Sobremesa	Fruta variada	214	51	0,4	0,0	10,2	10,2	0,5	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Caldo verde	78	19	2,0	0,3	0,1	0,1	0,0	0,2
Prato	Filetes de pescada com molho de cebolada, milho cozido e couve <sup>1,4</sup>	838	200	7,9	1,1	15,2	0,7	16,6	0,7
Vegetariana	Feijão catarino estufado com milho cozido e couve <sup>1</sup>	873	208	4,6	0,6	32,1	0,7	9,4	0,6
Sobremesa	Sobremesa doce <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	243	57	0,0	0,0	12,9	12,8	1,4	0,5
<b>Quarta</b>									
Sopa	Canja <sup>1,3</sup>	212	50	0,5	0,1	7,1	0,5	4,1	0,2
Prato	Jardineira de carne de porco (macedónia) com arroz <sup>14</sup>	1388	333	13,7	3,8	34,1	0,5	17,9	0,5
Vegetariana	Jardineira de legumes com arroz	778	186	4,8	0,7	32,1	1,5	3,2	0,4
Sobremesa	Fruta variada	214	51	0,4	0,0	10,2	10,2	0,5	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de alho francês e grão-de-bico	168	40	2,3	0,3	3,2	0,5	1,2	0,2
Prato	Meia desfeita de paloco com brócolos <sup>3</sup>	379	91	5,8	0,8	5,7	0,7	3,0	0,2
Vegetariana	Grão-de-bico estufado com batata e brócolos cozidos	622	148	4,8	0,6	16,9	1,2	7,0	0,6
Sobremesa	Fruta variada	214	51	0,4	0,0	10,2	10,2	0,5	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de espinafres	98	24	2,1	0,3	0,6	0,5	0,3	0,3
Prato	Peru estufado com molho de tomate e óregãos, massa e salada de alface <sup>1,3,6,10</sup>	1603	381	16,8	4,1	30,2	2,8	26,4	0,7
Vegetariana	Ervilhas estufadas com massa e salada de alface <sup>1,3,6,10</sup>	845	200	4,9	0,8	31,6	1,7	6,3	0,4
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:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos. 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 3º Período 1º Ciclo

## Ano letivo 2025/2026

Semana de 11 a 15 de maio de 2026



### Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora e espinafres	408	97	2,0	0,3	13,7	1,2	5,2	0,3
Prato	Atum de escabeche com arroz e ervilhas e cenoura <sup>1,4</sup>	1143	273	6,1	0,9	35,5	0,9	18,2	0,8
Vegetariana	Arroz de legumes (ervilhas, cenoura, espinafres)	1036	245	3,3	0,5	48,4	0,8	4,4	0,0
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	98	24	2,0	0,3	0,8	0,4	0,3	0,2
Prato	Tirinhas de porco estufados com massa e feijão-verde <sup>1,3,6,10</sup>	1300	309	8,6	2,0	32,7	1,4	24,0	0,7
Vegetariana	Ratatouille de legumes (cogumelos, curgete, tomate) com massa <sup>1,3,6,10,12</sup>	877	208	6,9	1,1	29,6	2,0	5,9	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 grão-de-bico	95	23	2,0	0,3	0,7	0,5	0,2	0,2
Prato	Omelete simples no forno com arroz e salada de tomate <sup>3</sup>	1069	256	7,8	2,2	32,7	1,9	12,2	0,7
Vegetariana	Omelete simples com arroz e salada de tomate <sup>3</sup>	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 legumes	106	25	2,1	0,3	1,0	0,4	0,4	0,2
Prato	Massa de peixe com macedónia <sup>1,3,4,6,10</sup>	1151	273	7,1	1,1	30,1	1,8	21,2	0,6
Vegetariana	Soja estufada com massa e macedónia <sup>1,3,6,8,10,11</sup>	1336	317	5,2	0,8	37,6	6,6	25,6	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	106	25	2,1	0,3	1,0	0,4	0,4	0,2
Prato	Frango assado com batata e salada de pepino	542	129	4,9	0,9	0,4	0,3	20,7	0,6
Vegetariana	Favas estufadas com legumes com batata	235	56	3,2	0,5	3,4	1,1	2,4	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:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido 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 3º Período 1º Ciclo

## Ano letivo 2025/2026

Semana de 18 a 22 de maio de 2026



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de feijão-verde	102	25	2,0	0,3	1,0	0,5	0,3	0,2
Prato	Hambúrguer de vaca no forno com molho de tomate, massa e curgete <sup>1,6,10</sup>	1368	326	13,7	1,3	35,7	2,0	15,0	0,7
Vegetariana	Hambúrguer de soja no forno com massa e curgete <sup>1,3,6,7,8,9,10</sup>	1443	343	10,8	3,4	42,6	4,0	16,4	2,1
Sobremesa	Fruta variada	214	51	0,4	0,0	10,2	10,2	0,5	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de abóbora	101	24	2,0	0,3	1,3	0,6	0,2	0,2
Prato	Fogonero assado com arroz de cenoura e salada de beterraba <sup>4</sup>	1097	261	6,0	0,9	32,3	1,6	18,3	0,9
Vegetariana	Cogumelos estufados com arroz de cenoura e salada de beterraba	858	206	5,9	0,9	33,2	1,5	4,0	0,7
Sobremesa	Sobremesa doce <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	243	57	0,0	0,0	12,9	12,8	1,4	0,5
<b>Quarta</b>									
Sopa	Canja <sup>1,3</sup>	212	50	0,5	0,1	7,1	0,5	4,1	0,2
Prato	Macarronada de carne de porco com macedónia <sup>1,6,10</sup>	1428	339	14,2	4,2	30,7	2,3	21,0	0,6
Vegetariana	Macarronada vegetariana (ervilhas e macedónia) <sup>1,6,10</sup>	725	172	3,8	0,6	28,8	1,7	4,9	0,2
Sobremesa	Sobremesa doce <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	243	57	0,0	0,0	12,9	12,8	1,4	0,5
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de legumes	106	25	2,1	0,3	1,0	0,4	0,4	0,2
Prato	Filetes de pescada assado com batata e salada de tomate <sup>4</sup>	990	236	4,0	0,6	32,2	1,6	17,3	0,6
Vegetariana	Ensopado de lentilhas com batata e salada de tomate <sup>1,6,8,11</sup>	1210	289	5,5	0,7	47,2	1,6	10,7	0,4
Sobremesa	Fruta variada	214	51	0,4	0,0	10,2	10,2	0,5	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de ervilhas	686	163	2,2	0,3	28,3	2,8	5,0	0,3
Prato	Massa de aves (peru e frango) com feijão-verde <sup>1,3</sup>	1528	363	11,7	3,1	31,4	1,7	30,5	0,7
Vegetariana	Ervilhas estufadas com massa e feijão-verde <sup>1,6,10</sup>	880	209	4,9	0,8	32,7	1,7	6,7	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:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido 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 3º Período 1º Ciclo

## Ano letivo 2025/2026

Semana de 25 a 29 de maio de 2026



### Segunda

		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 cavala com salada de pepino <sup>4,6</sup>	1059	254	9,2	1,2	31,7	1,2	10,8	0,4
Vegetariana	Favas estufadas com legumes com arroz	872	209	4,9	0,8	34,4	1,6	5,4	0,2
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	Creme de cenoura	95	23	2,0	0,3	0,7	0,4	0,2	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa com brócolos <sup>1,6,10</sup>	1108	263	9,2	2,4	29,8	2,5	13,9	0,5
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de soja com brócolos cozidos <sup>1,3,6,7,8,10,11,12,14</sup>	1202	285	4,3	0,7	35,8	6,3	21,4	0,4
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 juliana	94	23	2,0	0,3	0,7	0,3	0,2	0,2
Prato	Omelete simples no forno com batata e salada de tomate <sup>3</sup>	1069	256	7,8	2,2	32,7	1,9	12,2	0,7
Vegetariana	Omelete simples no forno com batata e salada de tomate <sup>3</sup>	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	101	24	2,0	0,3	1,3	0,6	0,2	0,2
Prato	Massinha de peru com macedónia <sup>1,3</sup>	1194	283	6,9	1,2	29,9	1,6	23,3	0,6
Vegetariana	Massinha de cogumelos com macedónia	205	49	3,3	0,5	2,3	0,6	1,6	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 espinafres	98	24	2,1	0,3	0,6	0,5	0,3	0,3
Prato	Peixe assado (abrótea) com arroz e cenoura <sup>4</sup>	1000	239	4,8	0,7	31,8	1,2	16,3	0,8
Vegetariana	Grão-de-bico estufado com arroz e cenoura cozida	1237	295	6,3	0,9	48,2	2,0	9,0	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:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos. 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 3º Período 1º Ciclo

## Ano letivo 2025/2026

Semana de 1 a 5 de junho de 2026



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de ervilhas	686	163	2,2	0,3	28,3	2,8	5,0	0,3
Prato	Frango assado com batata palito no forno e salada de alface e tomate	1567	377	23,9	3,7	16,7	1,0	22,0	0,5
Vegetariana	Cogumelos salteados com batata palito no forno e salada de alface e tomate	1248	301	24,2	3,6	16,8	1,0	2,2	0,6
Sobremesa	Sobremesa surpesa <sup>7</sup>	243	57	0,0	0,0	12,9	12,8	1,4	0,5
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de abóbora e repolho	408	97	2,0	0,3	13,7	1,2	5,2	0,3
Prato	Barrinhas de pescada no forno com arroz de tomate e feijão-verde <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>	1201	285	5,7	0,8	47,5	2,0	9,1	0,8
Vegetariana	Arroz de feijão encarnado com feijão-verde	779	185	2,3	0,4	35,6	0,1	4,5	0,4
Sobremesa	Fruta variada	214	51	0,4	0,0	10,2	10,2	0,5	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Canja <sup>1,3</sup>	212	50	0,5	0,1	7,1	0,5	4,1	0,2
Prato	Macarronada de carne de porco com macedónia <sup>1,6,10</sup>	1428	339	14,2	4,2	30,7	2,3	21,0	0,6
Vegetariana	Macarronada de soja com macedónia <sup>1,6,7,8,10,11</sup>	1519	360	7,0	2,0	40,3	7,5	29,5	0,6
Sobremesa	Fruta variada	214	51	0,4	0,0	10,2	10,2	0,5	0,0
<b>Quinta</b>									

### FERIADO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de agrião	93	22	2,0	0,3	0,6	0,5	0,2	0,2
Prato	Almôndegas de bovino estufadas com massa e curgete <sup>1,3,6,10,12</sup>	1769	423	21,6	6,5	32,9	1,4	23,0	0,7
Vegetariana	Massa com legumes (ervilhas, curgete, cenoura) <sup>1,6,8,10,11</sup>	1444	342	6,9	1,1	38,8	8,0	27,3	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: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. 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 3º Período 1º Ciclo

## Ano letivo 2025/2026

Semana de 8 a 12 de junho 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	Massa de atum com milho-doce e salada de pepino <sup>1,4,6,10</sup>	1187	282	11,1	1,6	29,9	2,0	14,9	0,8
Vegetariana	Massa alegre (ervilhas, milho-doce, cenoura)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
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	Arroz de aves (frango e peru) com feijão-verde	1528	363	11,7	3,1	31,4	1,7	30,5	0,7
Vegetariana	Feijão catarino estufado com arroz e cenoura	1207	289	5,6	0,7	49,1	1,4	10,1	0,6
Sobremesa	Fruta variada	214	51	0,4	0,0	10,2	10,2	0,5	0,0

### Quarta

## FERIADO

### Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de agrião	93	22	2,0	0,3	0,6	0,5	0,2	0,2
Prato	Ovos mexidos com massa e salada de alface <sup>1,3,6,10</sup>	1012	240	6,7	2,0	28,7	1,2	14,1	0,7
Vegetariana	Ovos mexidos com massa e salada de alface <sup>1,3,6,10</sup>	1012	240	6,7	2,0	28,7	1,2	14,1	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	Creme de legumes	357	85	2,0	0,3	13,9	1,2	1,9	0,2
Prato	Escamudo à gomes de sá e brócolos <sup>4</sup>	1062	251	4,1	0,6	30,8	2,4	20,1	1,3
Vegetariana	Grão-de-bico com batata cozida e brócolos	622	148	4,8	0,6	16,9	1,2	7,0	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:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>10</sup>Mostarda. 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 3º Período 1º Ciclo

## Ano letivo 2025/2026

Semana de 15 a 19 de junho de 2026



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de brócolos	102	25	2,1	0,3	0,7	0,6	0,4	0,2
Prato	Chili de carne com feijão encarnado com arroz e salada de beterraba	1288	308	12,6	3,4	32,8	2,1	15,1	0,6
Vegetariana	Chili vegetariano (feijão encarnado, pimento e curgete) com arroz e salada de beterraba	1874	448	6,4	0,9	82,2	2,6	14,3	0,5
Sobremesa	Fruta variada	214	51	0,4	0,0	10,2	10,2	0,5	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Caldo verde	363	86	2,1	0,3	13,8	1,1	2,2	0,3
Prato	Pescada assada com molho de cebolada, milho cozido e couve <sup>1,4</sup>	1079	257	10,5	1,5	15,3	0,8	24,7	0,9
Vegetariana	Feijão catarino estufado com milho cozido e couve <sup>1</sup>	873	208	4,6	0,6	32,1	0,7	9,4	0,6
Sobremesa	Sobremesa doce <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	243	57	0,0	0,0	12,9	12,8	1,4	0,5
<b>Quarta</b>									
Sopa	Canja <sup>1,3</sup>	212	50	0,5	0,1	7,1	0,5	4,1	0,2
Prato	Jardineira de porco (macedónia) com arroz	2097	500	15,2	4,3	64,6	2,9	24,0	0,6
Vegetariana	Jardineira de legumes (cenoura, curgete, brócolos e milho) com arroz	778	186	4,8	0,7	32,1	1,5	3,2	0,4
Sobremesa	Fruta variada	214	51	0,4	0,0	10,2	10,2	0,5	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de alho-francês e grão-de-bico	314	75	2,3	0,3	10,2	1,0	2,3	0,2
Prato	Meia desfeita de paloco com brócolos <sup>3</sup>	379	91	5,8	0,8	5,7	0,7	3,0	0,2
Vegetariana	Grão-de-bico estufado com batata cozida e brócolos	622	148	4,8	0,6	16,9	1,2	7,0	0,6
Sobremesa	Fruta variada	214	51	0,4	0,0	10,2	10,2	0,5	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de espinafres	98	24	2,1	0,3	0,6	0,5	0,3	0,3
Prato	Peru estufado com molho de tomate e óregãos, massa e salada de alface <sup>1,3</sup>	1713	408	16,7	4,0	32,1	1,7	31,5	0,6
Vegetariana	Ervilhas estufadas com molho de tomate e óregãos, massa e salada de alface <sup>1,3</sup>	1041	248	10,0	1,6	32,3	2,0	5,9	0,5
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:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>12</sup>Dióxido 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 3º Período 1º Ciclo

## Ano letivo 2025/2026

Semana de 22 a 26 de junho de 2026



### Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora e espinafres	408	97	2,0	0,3	13,7	1,2	5,2	0,3
Prato	Filete de cavala no forno com arroz de ervilhas e cenoura <sup>1,3,4,6,7,8,11,12,13</sup>	1710	410	18,4	2,9	39,8	1,7	20,1	1,0
Vegetariana	Arroz de ervilhas com legumes	714	171	2,8	0,5	32,1	1,0	3,6	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 alho-francês	98	24	2,0	0,3	0,8	0,4	0,3	0,2
Prato	Tiras de porco estufados com massa e feijão-verde cozido <sup>1,6</sup>	1301	309	8,6	2,2	33,1	1,6	24,4	0,7
Vegetariana	Ratatouille de legumes com massa <sup>1,6</sup>	809	192	4,9	1,0	30,6	2,4	6,0	0,4
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 cenoura e grão-de-bico	375	89	2,6	0,3	14,1	1,3	2,2	0,2
Prato	Omelete simples com arroz e salada de tomate <sup>3</sup>	1069	256	7,8	2,2	32,7	1,9	12,2	0,7
Vegetariana	Omelete simples com arroz e salada de tomate <sup>3</sup>	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 legumes	106	25	2,1	0,3	1,0	0,4	0,4	0,2
Prato	Massa de peixe com macedónia <sup>1,3,4,6,10</sup>	1151	273	7,1	1,1	30,1	1,8	21,2	0,6
Vegetariana	Soja estufada com massa e macedónia <sup>1,6,8,11</sup>	1337	317	5,2	1,0	38,0	6,7	26,0	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	106	25	2,1	0,3	1,0	0,4	0,4	0,2
Prato	Frango assado com batata e salada de pepino	542	129	4,9	0,9	0,4	0,3	20,7	0,6
Vegetariana	Favas estufadas com batata e salada de pepino	236	57	3,3	0,5	3,3	1,0	2,6	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:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço. 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 3º Período 1º Ciclo

## Ano letivo 2025/2026

Semana de 29 de junho a 3 de julho de 2026



### Segunda

		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	Hambúrguer de vaca no forno com molho de tomate, massa e curgete <sup>1,6,10</sup>	1368	326	13,7	1,3	35,7	2,0	15,0	0,7
Vegetariana	Hambúrguer de soja no forno com molho de tomate, massa e curgete <sup>1,3,6,7,8,9,10</sup>	1577	375	13,9	3,9	43,3	4,6	16,8	2,2
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	101	24	2,0	0,3	1,3	0,6	0,2	0,2
Prato	Fogonero assado com arroz de cenoura e salada de beterraba <sup>4</sup>	1019	243	3,9	0,6	32,1	1,4	18,2	1,0
Vegetariana	Cogumelos salteados com arroz de cenoura e salada de beterraba	912	219	7,9	1,2	32,2	1,4	3,9	0,7
Sobremesa	Fruta variada	214	51	0,4	0,0	10,2	10,2	0,5	0,0

### Quarta

Férias de Verão

### Quinta

Férias de Verão

### Sexta

Férias de Verão

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido 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 3º Período 1º Ciclo

## Ano letivo 2025/2026



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>12</sup>Dióxido 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