

Ementa Escolar 1º Ciclo **1º Período**

Semana de 8 a 12 de setembro de 2025
 Almoço



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura	207	49	1,2	0,2	8,1	0,7	1,1	0,1
Prato	Esparguete à bolonhesa com Salada de alface ^{1,3}	870	207	8,6	2,7	20,3	0,9	11,6	0,2
Vegetariana	Esparguete à Bolonhesa de soja com Salada de alface ^{1,3,6,8,10,11,12}	979	232	3,0	0,5	26,8	5,7	20,7	0,2
Sobremesa	Fruta variada	226	53	0,4	0,0	10,8	10,8	0,5	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja ^{1,3,6,10}	909	215	2,2	0,5	29,9	0,9	17,7	1,0
Prato	Filete de alabote assado com molho de limão, Batata cozida e Brócolos ⁴	370	87	1,3	0,2	12,1	0,9	6,2	0,2
Vegetariana	Seitan estufado com Batata cozida e Brócolos ^{1,6}	382	90	1,2	0,2	13,6	1,2	5,4	0,3
Sobremesa	Fruta variada	226	53	0,4	0,0	10,8	10,8	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 e couve	75	18	1,6	0,2	0,9	0,4	0,1	0,2
Prato	Frango assado com Arroz branco e Cenoura cozida	786	187	4,0	0,7	24,4	0,7	12,5	0,4
Vegetariana	Soja estufada com Arroz branco e Cenoura cozida ^{1,6,8,11}	1076	255	4,1	0,6	36,3	4,0	15,6	0,4
Sobremesa	Fruta variada	226	53	0,4	0,0	10,8	10,8	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 espinafres	218	52	0,8	0,1	9,1	0,9	1,4	0,1
Prato	Escamudo estufado com Molho de tomate, Massa fusilli e Feijão-verde ^{1,3,4}	638	151	4,3	0,6	19,0	1,0	9,4	0,5
Vegetariana	Cogumelos com Legumes (curgete, abóbora e milho doce), Massa fusilli e Feijão-verde ^{1,3}	769	183	7,2	1,0	25,4	1,1	4,6	0,6
Sobremesa	Sobremesa Doce ^{1,3,6,7,8,12}	442	104	0,0	0,0	23,4	23,3	2,5	0,9

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de alho-francês	208	49	1,2	0,2	8,1	0,7	1,2	0,1
Prato	Feijoada de carne (carne de porco, feijão catarino, couve-lombarda, cenoura) com Arroz branco	1076	256	8,0	2,1	32,8	0,4	12,8	0,3
Vegetariana	Feijoada de legumes (pimento vermelho, abóbora e couve-lombarda) com Arroz branco	1134	269	3,4	0,5	47,8	0,3	8,5	0,3
Sobremesa	Fruta variada	226	53	0,4	0,0	10,8	10,8	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. 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 de 100 g ou 100 ml, 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. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.
 AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

Ementa Escolar 1º Ciclo **1º Período**

Semana de 15 a 19 de setembro de 2025
 Almoço



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de brócolos	209	50	1,2	0,2	8,0	0,8	1,2	0,1
Prato	Arroz de cavala com Salada de pepino ^{4,6}	953	227	9,0	1,1	27,2	0,6	9,0	0,4
Vegetariana	Estufado de feijão branco e vegetais com Arroz branco	874	208	4,0	0,6	34,1	2,0	6,1	0,3
Sobremesa	Fruta variada	226	53	0,4	0,0	10,8	10,8	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 grão-de-bico e curgete	485	115	2,6	0,4	18,8	1,3	3,2	0,2
Prato	Peru estufado com Massa cotovelinhos e Brócolos ^{1,3,6,10}	654	156	5,1	1,3	13,8	0,8	12,9	0,3
Vegetariana	Jardineira de soja com Massa cotovelinhos e Macedônia cozida ^{1,3,6,8,10,11}	613	145	1,6	0,2	21,4	2,7	9,3	0,2
Sobremesa	Fruta variada	226	53	0,4	0,0	10,8	10,8	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 com alho-francês	373	88	2,1	0,3	14,4	1,5	2,2	0,2
Prato	Omelete de cebola e salsa com Arroz de ervilhas e Salada de beterraba ³	813	193	5,2	1,3	27,4	0,7	7,9	0,4
Vegetariana	Omelete de cebola e salsa com Arroz de ervilhas e Salada de beterraba ³	813	193	5,2	1,3	27,4	0,7	7,9	0,4
Sobremesa	Fruta variada	226	53	0,4	0,0	10,8	10,8	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 com courgette	365	87	2,1	0,3	13,9	1,3	2,2	0,3
Prato	Febras de porco no forno com Massa macarronete e Feijão-verde ^{1,6}	733	174	5,6	1,3	17,7	1,1	14,3	0,4
Vegetariana	Feijão estufado com cenoura, couve e brócolos com Massa macarronete e Feijão-verde cozido ^{1,6}	775	184	3,9	0,5	29,6	1,4	8,5	0,4
Sobremesa	Fruta variada	226	53	0,4	0,0	10,8	10,8	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 agrião	210	50	1,2	0,2	8,2	0,8	1,1	0,1
Prato	Filete de abrótea no forno com Molho de tomate, Batata cozida e Cenoura cozida ⁴	372	88	1,7	0,2	12,3	1,2	5,4	0,2
Vegetariana	Empadão de legumes (repolho, pimento, ervilhas e feijão catarino)	310	74	1,5	0,2	11,8	0,8	2,4	0,1
Sobremesa	Fruta variada	226	53	0,4	0,0	10,8	10,8	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. 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 de 100 g ou 100 ml, 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. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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

Ementa Escolar 1º Ciclo 1º Período

Semana de 22 a 26 de setembro de 2025
Almoço



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de acelgas	190	45	1,1	0,2	7,5	0,7	1,0	0,1
Prato	Hambúrguer assado com Arroz branco e Salada de tomate ^{1,6}	921	219	7,1	0,5	31,3	0,8	7,7	0,2
Vegetariana	Hambúrguer de soja assado com Arroz branco e Salada de tomate ^{1,3,6,7,8,9,10}	1009	240	7,0	2,0	34,6	2,1	8,4	1,1
Sobremesa	Fruta variada	226	53	0,4	0,0	10,8	10,8	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-flor	202	48	1,1	0,2	7,9	1,0	1,3	0,1
Prato	Atum com Molho de escabeche, Milho cozido e Couve ^{1,4,12}	550	131	6,6	0,9	10,2	0,5	7,2	0,8
Vegetariana	Seitan estufado com Milho cozido e Couve ^{1,6}	442	105	2,6	0,5	11,1	0,8	8,4	0,6
Sobremesa	Sobremesa doce ^{1,3,6,7,8,12}	441	104	0,0	0,0	23,4	23,3	2,5	0,9

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de legumes	210	50	0,7	0,1	8,9	0,8	1,4	0,1
Prato	Frango assado com Esparguete e Salada de beterraba e cenoura ^{1,6}	754	179	4,3	0,8	17,1	1,0	16,9	0,4
Vegetariana	Lentilhas estufadas com Esparguete e Salada de beterraba e cenoura ^{1,6,10,11}	1122	266	4,8	0,7	41,3	1,5	12,5	0,4
Sobremesa	Fruta variada	226	53	0,4	0,0	10,8	10,8	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 cenoura e espinafres	201	48	1,2	0,2	7,7	0,7	1,2	0,1
Prato	Escamudo assado com molho de limão com Batata cozida e Couve branca ⁴	358	85	0,9	0,1	12,4	0,8	5,9	0,3
Vegetariana	Feijão estufado com legumes e Batata cozida	472	112	1,3	0,1	19,8	1,1	4,5	0,2
Sobremesa	Fruta variada	226	53	0,4	0,0	10,8	10,8	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 nabo	206	49	1,2	0,2	8,0	0,8	1,1	0,1
Prato	Chili de carne com Feijão catarino, cenoura e Arroz branco	1169	278	6,3	1,4	41,8	0,3	13,2	0,3
Vegetariana	Soja estufada com Arroz branco e Brócolos ^{1,6,8,11}	952	226	3,8	0,6	31,2	3,2	14,3	0,3
Sobremesa	Fruta variada	226	53	0,4	0,0	10,8	10,8	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 de 100 g ou 100 ml, 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. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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

Ementa Escolar 1º Ciclo 1º Período

Semana de 29 de setembro a 3 de outubro de 2025
Almoço



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-lombarda	219	52	0,7	0,1	9,3	0,9	1,4	0,1
Prato	Massada de peixe com Milho e Salada de pepino ^{1,3,4,6,10,14}	847	201	5,2	0,8	26,4	1,0	11,2	0,2
Vegetariana	Massa cotovelinhos com legumes com Milho e Salada de pepino ^{1,6,7,8,10}	569	135	4,5	1,0	17,6	1,8	5,4	0,3
Sobremesa	Fruta variada	226	53	0,4	0,0	10,8	10,8	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	240	57	1,2	0,2	9,6	0,8	1,7	0,1
Prato	Jardineira (carne de porco) com Arroz branco e Macedônia	654	155	4,4	1,2	21,6	0,7	6,6	0,2
Vegetariana	Jardineira de soja com Arroz branco e Macedônia cozida ^{1,6,8,11}	689	163	1,9	0,3	25,9	2,3	8,7	0,2
Sobremesa	Fruta variada	226	53	0,4	0,0	10,8	10,8	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 ¹	212	50	1,2	0,2	8,1	0,6	1,3	0,2
Prato	Ovo mexido com Massa fusilli e Curgete cozida ^{1,3,12}	715	170	4,3	1,1	24,5	0,9	7,5	0,4
Vegetariana	Tofu estufado com Massa fusilli e Curgete cozida ^{1,3,6}	696	165	4,9	1,0	22,2	1,0	7,2	0,4
Sobremesa	Fruta variada	226	53	0,4	0,0	10,8	10,8	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 nabo	206	49	1,2	0,2	8,0	0,8	1,1	0,1
Prato	Peru estufado com Arroz de ervilhas e Salada de beterraba	784	186	5,5	1,3	21,7	0,4	11,9	0,2
Vegetariana	Arroz de legumes e feijão vermelho	1044	247	3,1	0,5	48,3	0,9	5,6	0,3
Sobremesa	Fruta variada	226	53	0,4	0,0	10,8	10,8	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 brócolos	208	49	1,2	0,2	8,0	0,8	1,2	0,1
Prato	Meia desfeita de paloco com Grão, Batata cozida e Brócolos ^{4,12}	468	111	1,4	0,2	17,9	1,3	5,4	0,3
Vegetariana	Salada de grão com Batata cozida e Ervilhas ¹²	522	124	1,6	0,2	21,3	1,4	4,3	0,2
Sobremesa	Fruta variada	226	53	0,4	0,0	10,8	10,8	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 de 100 g ou 100 ml, 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. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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

Ementa Escolar 1º Ciclo 1º Período

Semana de 6 a 10 de outubro de 2025
Almoço



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho-francês	217	51	0,7	0,1	9,3	0,8	1,4	0,1
Prato	Almôndegas estufadas com Arroz branco e Salada de tomate ^{1,6,12}	970	232	10,6	3,0	23,7	0,6	9,9	0,3
Vegetariana	Beringela recheada com legumes (tomate e couve-galega) com Arroz de ervilhas e Salada de tomate ¹	596	141	3,0	0,4	24,2	1,5	3,2	0,2
Sobremesa	Fruta variada	226	53	0,4	0,0	10,8	10,8	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-flor	202	48	1,1	0,2	7,9	1,0	1,3	0,1
Prato	Massa alegre (cavala, massa macarronete, milho, ervilhas e legumes)	468	113	9,7	1,4	3,8	1,6	1,2	0,7
Vegetariana	Massa alegre (grão-de-bico, massa macarronete, milho, ervilhas e legumes)	468	113	9,7	1,4	3,8	1,6	1,2	0,7
Sobremesa	Fruta variada	226	53	0,4	0,0	10,8	10,8	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 espinafres	218	52	0,8	0,1	9,1	0,9	1,4	0,1
Prato	Carne de porco estufada com Arroz de cenoura e Couve-de-bruxelas	848	202	8,3	2,0	22,9	0,4	9,5	0,3
Vegetariana	Empadão de legumes ^{6,7}	488	118	9,8	2,6	3,8	1,7	2,6	0,4
Sobremesa	Fruta variada	226	53	0,4	0,0	10,8	10,8	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 brócolos	209	50	1,2	0,2	8,0	0,8	1,2	0,1
Prato	Fogonero assado com Molho de limão, Batata e Feijão-verde ^{4,6,7}	375	89	2,1	0,5	11,6	0,8	5,6	0,3
Vegetariana	Tofu com Abóbora e cenouras assadas e Batata cozida ^{1,6}	445	106	2,9	0,6	14,8	1,1	4,3	0,3
Sobremesa	Fruta variada	226	53	0,4	0,0	10,8	10,8	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	219	52	0,7	0,1	9,3	0,9	1,4	0,1
Prato	Omelete de cebola e salsa com Massa farfalle e Brócolos cozidos ^{1,3,6}	622	148	4,1	1,3	17,6	1,5	9,2	0,5
Vegetariana	Feijão catarino estufado com cenoura, couve e brócolos com Massa farfalle ^{1,6}	916	218	3,4	0,6	36,2	1,7	10,0	0,3
Sobremesa	Fruta variada	226	53	0,4	0,0	10,8	10,8	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, ⁷Leite, 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 de 100 g ou 100 ml, 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. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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

Ementa Escolar 1º Ciclo **1º Período**

Semana de 13 a 17 de outubro de 2025
 Almoço



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de curgete	201	48	1,1	0,2	7,8	0,7	1,2	0,1
Prato	Barrinhas de pescada no forno com Arroz branco e Cenoura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	978	232	4,3	0,6	40,7	1,7	6,4	0,6
Vegetariana	Caçarola vegetariana com lentilhas, curgete, cogumelos e brócolos com Arroz ^{1,6,8,10,11}	1125	268	4,8	0,7	47,3	0,8	9,0	0,3
Sobremesa	Fruta variada	226	53	0,4	0,0	10,8	10,8	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 espinafres e grão-de-bico	229	54	1,4	0,2	8,1	0,8	1,6	0,2
Prato	Rancho (porco, grão, massa, cenoura e repolho) ^{1,3}	908	216	8,4	2,4	20,7	1,1	12,8	0,2
Vegetariana	Rancho vegetariano com soja (massa, grão, soja, cenoura, couve branca) ^{1,6,8,10,11}	1019	241	4,1	0,8	36,4	3,6	12,4	0,2
Sobremesa	Fruta variada	226	53	0,4	0,0	10,8	10,8	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 nabo	204	48	1,1	0,2	8,0	0,9	1,1	0,1
Prato	Atum com Molho de escabeche, Milho cozido e Couve ^{1,4,12}	537	128	5,7	0,8	10,4	0,4	8,1	0,8
Vegetariana	Feijão estufado com cenoura, couve e brócolos com Milho cozido ¹	618	147	3,0	0,4	22,5	0,8	6,9	0,3
Sobremesa	Sobremesa doce ^{1,3,6,7,8,12}	441	104	0,0	0,0	23,4	23,3	2,5	0,9

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde	208	49	1,5	0,2	7,9	0,8	1,1	0,1
Prato	Macarronada de carne com Cenoura e couve branca cozida ^{1,3}	868	207	8,6	2,5	18,8	1,2	12,3	0,3
Vegetariana	Ratatouille no forno (beringela, curgete e tomate) com Grão-de-bico e Macarrão ^{1,3,10,12}	986	235	7,9	1,2	31,5	2,2	6,7	1,1
Sobremesa	Fruta variada	226	53	0,4	0,0	10,8	10,8	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 alho-francês e cenoura	208	49	1,2	0,2	8,1	0,7	1,2	0,1
Prato	Arroz de peixe com Macedónia ⁴	689	163	3,1	0,5	22,9	0,2	10,4	0,3
Vegetariana	Estufado de grão e abóbora com Arroz branco ^{1,10,12}	942	224	4,5	0,6	37,0	1,6	6,7	0,3
Sobremesa	Fruta variada	226	53	0,4	0,0	10,8	10,8	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 de 100 g ou 100 ml, 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. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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

Ementa Escolar 1º Ciclo **1º Período**

Semana de 20 a 24 de outubro de 2025
 Almoço



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura	207	49	1,2	0,2	8,1	0,7	1,1	0,1
Prato	Esparguete à bolonhesa com Salada de alface ^{1,3}	870	207	8,6	2,7	20,3	0,9	11,6	0,2
Vegetariana	Esparguete à Bolonhesa de soja com Salada de alface ^{1,3,6,8,10,11,12}	979	232	3,0	0,5	26,8	5,7	20,7	0,2
Sobremesa	Fruta variada	226	53	0,4	0,0	10,8	10,8	0,5	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja ^{1,3,6,10}	909	215	2,2	0,5	29,9	0,9	17,7	1,0
Prato	Filete de alabote assado com Batata cozida e Brócolos cozidos ⁴	370	87	1,3	0,2	12,1	0,9	6,2	0,2
Vegetariana	Seitan estufado com Batata cozida e Brócolos cozidos ^{1,6}	382	90	1,2	0,2	13,6	1,2	5,4	0,3
Sobremesa	Fruta variada	226	53	0,4	0,0	10,8	10,8	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 e couve-lombarda	75	18	1,6	0,2	0,9	0,4	0,1	0,2
Prato	Frango assado com Arroz branco e Cenoura cozida	786	187	4,0	0,7	24,4	0,7	12,5	0,4
Vegetariana	Soja estufada com Arroz branco e Cenoura cozida ^{1,6,8,11}	1076	255	4,1	0,6	36,3	4,0	15,6	0,4
Sobremesa	Fruta variada	226	53	0,4	0,0	10,8	10,8	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 espinafres	218	52	0,8	0,1	9,1	0,9	1,4	0,1
Prato	Escamudo estufado com Molho de tomate, Massa fusilli e Feijão-verde cozido ^{1,3,4}	638	151	4,3	0,6	19,0	1,0	9,4	0,5
Vegetariana	Cogumelos com Legumes estufados, Massa fusilli e Feijão-verde cozido ^{1,3}	769	183	7,2	1,0	25,4	1,1	4,6	0,6
Sobremesa	Sobremesa doce ^{1,3,6,7,8,12}	441	104	0,0	0,0	23,4	23,3	2,5	0,9

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de alho-francês	208	49	1,2	0,2	8,1	0,7	1,2	0,1
Prato	Feijoada (carne de porco, feijão vermelho, couve e cenoura) com Arroz branco	1076	256	8,0	2,1	32,8	0,4	12,8	0,3
Vegetariana	Feijoada de legumes (pimento vermelho, abóbora e couve-lombarda) com Arroz branco	1134	269	3,4	0,5	47,8	0,3	8,5	0,3
Sobremesa	Fruta variada	226	53	0,4	0,0	10,8	10,8	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. 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 de 100 g ou 100 ml, 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. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.
 AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

Ementa Escolar 1º Ciclo

1º Período

Semana de 27 a 31 de outubro de 2025

Almoço



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de brócolos	209	50	1,2	0,2	8,0	0,8	1,2	0,1
Prato	Arroz de cavala com Salada de pepino ^{4,6}	953	227	9,0	1,1	27,2	0,6	9,0	0,4
Vegetariana	Estufado de feijão branco e vegetais com Arroz branco	874	208	4,0	0,6	34,1	2,0	6,1	0,3
Sobremesa	Fruta variada	226	53	0,4	0,0	10,8	10,8	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 grão-de-bico e cenoura	485	115	2,6	0,4	18,8	1,3	3,2	0,2
Prato	Peru estufado com Massa fusilli e Brócolos cozidos ^{1,3}	709	169	4,9	1,3	18,2	1,0	12,3	0,3
Vegetariana	S de soja com Massa fusilli e Macedónia ^{1,3,6,8,11}	655	155	1,6	0,3	24,2	2,8	9,1	0,2
Sobremesa	Fruta variada	226	53	0,4	0,0	10,8	10,8	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	373	88	2,1	0,3	14,4	1,5	2,2	0,2
Prato	Omelete de cebola e salsa com Arroz de cenoura e Salada de tomate ³	734	175	4,7	1,2	25,1	1,2	6,8	0,4
Vegetariana	Omelete de cebola e salsa com Arroz de cenoura e Salada de tomate ³	734	175	4,7	1,2	25,1	1,2	6,8	0,4
Sobremesa	Fruta variada	226	53	0,4	0,0	10,8	10,8	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	365	87	2,1	0,3	13,9	1,3	2,2	0,3
Prato	Febras de porco assadas com Massa macarronete e Feijão-verde ^{1,6}	733	174	5,6	1,3	17,7	1,1	14,3	0,4
Vegetariana	Feijão estufado com cenoura, couve e brócolos com Massa macarronete e Feijão-verde ^{1,6}	775	184	3,9	0,5	29,6	1,4	8,5	0,4
Sobremesa	Fruta variada	226	53	0,4	0,0	10,8	10,8	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 agrião	210	50	1,2	0,2	8,2	0,8	1,1	0,1
Prato	Filete de abrótea no forno com Molho de tomate, Batata cozida e Salada de alface ⁴	371	88	1,7	0,2	12,1	0,9	5,5	0,2
Vegetariana	Empadão de legumes (repolho, pimento, ervilhas e feijão catarino) com Salada de alface	295	70	1,4	0,2	11,2	0,7	2,4	0,1
Sobremesa	Fruta variada	226	53	0,4	0,0	10,8	10,8	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, 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 de 100 g ou 100 ml, 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. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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

Ementa Escolar 1º Ciclo

1º Período

Semana de 3 a 7 de novembro de 2025

Almoço



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de acelgas	190	45	1,1	0,2	7,5	0,7	1,0	0,1
Prato	Hambúrguer assado com Arroz branco e Salada de tomate ^{1,6}	921	219	7,1	0,5	31,3	0,8	7,7	0,2
Vegetariana	Hambúrguer de soja no forno com Arroz branco e Salada de tomate ^{1,3,6,7,8,9,10}	1009	240	7,0	2,0	34,6	2,1	8,4	1,1
Sobremesa	Fruta variada	226	53	0,4	0,0	10,8	10,8	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-flor	202	48	1,1	0,2	7,9	1,0	1,3	0,1
Prato	Atum com Molho de escabeche, Milho cozido e Couve ^{1,4,12}	550	131	6,6	0,9	10,2	0,5	7,2	0,8
Vegetariana	Seitan estufado com Milho cozido e Couve ^{1,6}	442	105	2,6	0,5	11,1	0,8	8,4	0,6
Sobremesa	Sobremesa doce ^{1,3,6,7,8,12}	441	104	0,0	0,0	23,4	23,3	2,5	0,9

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de legumes	210	50	0,7	0,1	8,9	0,8	1,4	0,1
Prato	Frango assado com Esparguete e Salada de beterraba e cenoura ^{1,6}	754	179	4,3	0,8	17,1	1,0	16,9	0,4
Vegetariana	Lentilhas estufadas com Esparguete e Salada de beterraba e cenoura ^{1,6,10,11}	1122	266	4,8	0,7	41,3	1,5	12,5	0,4
Sobremesa	Fruta variada	226	53	0,4	0,0	10,8	10,8	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 cenoura e espinafres	201	48	1,2	0,2	7,7	0,7	1,2	0,1
Prato	Escamudo assado com Batata cozida e Couve branca ⁴	358	85	0,9	0,1	12,4	0,8	5,9	0,3
Vegetariana	Feijão estufado com legumes com Batata cozida	472	112	1,3	0,1	19,8	1,1	4,5	0,2
Sobremesa	Fruta variada	226	53	0,4	0,0	10,8	10,8	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 nabo	206	49	1,2	0,2	8,0	0,8	1,1	0,1
Prato	Chili de carne com Feijão catarino, cenoura e Arroz branco	1169	278	6,3	1,4	41,8	0,3	13,2	0,3
Vegetariana	Soja estufada com Arroz branco e Brócolos ^{1,6,8,11}	952	226	3,8	0,6	31,2	3,2	14,3	0,3
Sobremesa	Fruta variada	226	53	0,4	0,0	10,8	10,8	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 de 100 g ou 100 ml, 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. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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

Ementa Escolar 1º Ciclo **1º Período**

Semana de 10 a 14 de novembro de 2025
 Almoço



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de brócolos	208	49	1,2	0,2	8,0	0,8	1,2	0,1
Prato	Massa de atum com Milho doce e Salada de pepino ^{1,3,4}	943	224	7,4	1,1	26,2	1,1	11,8	0,8
Vegetariana	Esparguete com feijão encarnado e legumes ^{1,6,10}	921	219	3,4	0,6	35,6	1,9	10,6	0,2
Sobremesa	Fruta variada	226	53	0,4	0,0	10,8	10,8	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	218	51	0,7	0,1	9,5	0,9	1,3	0,1
Prato	Meia desfeita de paloco com Grão-de-bico, Batata cozida e Brócolos cozidos ^{4,12}	468	111	1,4	0,2	17,9	1,3	5,4	0,3
Vegetariana	Salada de grão com Ervilhas cozidas, Batata cozida e Brócolos cozidos ¹²	464	110	1,5	0,2	18,3	1,3	4,2	0,2
Sobremesa	Fruta variada	226	53	0,4	0,0	10,8	10,8	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 ¹	212	50	1,2	0,2	8,1	0,6	1,3	0,2
Prato	Omelete com Arroz de ervilhas e Salada de cenoura ³	781	186	6,1	1,3	24,2	0,7	7,3	0,3
Vegetariana	Salada de feijão com legumes (abóbora, cenoura, pimentos) com Arroz de ervilhas ^{1,6}	888	211	3,8	0,6	34,7	1,1	6,7	0,3
Sobremesa	Fruta variada	226	53	0,4	0,0	10,8	10,8	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-lombarda	219	52	0,7	0,1	9,3	0,9	1,4	0,1
Prato	Peru estufado com Massa fusilli e Salada de beterraba ^{1,3}	820	195	5,7	1,5	21,5	1,1	13,9	0,3
Vegetariana	Massa fusilli com feijão catarino, tomate, pimentos e cebola ^{1,6,10,12}	1109	264	5,8	1,0	41,5	2,1	11,1	0,2
Sobremesa	Fruta variada	226	53	0,4	0,0	10,8	10,8	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 catarino e nabo	246	58	1,2	0,2	9,7	0,8	1,7	0,1
Prato	Arroz de peixe com Feijão-verde cozido ⁴	686	163	4,0	0,5	22,0	0,2	10,4	0,3
Vegetariana	Tofu estufado com Arroz de cenoura e Salada de pepino ^{1,6}	848	202	6,2	1,2	28,6	0,8	6,9	0,3
Sobremesa	Fruta variada	226	53	0,4	0,0	10,8	10,8	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, ¹⁰Mostarda, 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 de 100 g ou 100 ml, 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. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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

Ementa Escolar 1º Ciclo **1º Período**

Semana de 17 a 21 de novembro de 2025
 Almoço



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho-francês	217	51	0,7	0,1	9,3	0,8	1,4	0,1
Prato	Almôndegas com Arroz branco e Salada de tomate ^{1,6,12}	970	232	10,6	3,0	23,7	0,6	9,9	0,3
Vegetariana	Beringela recheada com legumes (tomate, ervilhas e couve-galega) com Arroz branco e Salada de tomate ¹	626	149	3,3	0,5	25,9	1,5	3,0	0,2
Sobremesa	Fruta variada	226	53	0,4	0,0	10,8	10,8	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-flor	202	48	1,1	0,2	7,9	1,0	1,3	0,1
Prato	Massa alegre (cavala, macarronete, milho, ervilhas e legumes) com Salada de alface	293	71	5,7	0,8	2,5	0,9	1,5	0,4
Vegetariana	Massa alegre (grão-de-bico, cenoura, milho e ervilhas) com Salada de alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,0	1,8	0,0
Sobremesa	Fruta variada	226	53	0,4	0,0	10,8	10,8	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 espinafres	218	52	0,8	0,1	9,1	0,9	1,4	0,1
Prato	Frango assado com Arroz branco e Macedônia	776	184	4,0	0,7	24,1	0,2	12,4	0,4
Vegetariana	Arroz com tofu, ervilhas, cenoura e brócolos ⁶	841	200	6,0	1,2	27,6	0,7	7,7	0,2
Sobremesa	Sobremesa doce ^{1,3,6,7,8,12}	441	104	0,0	0,0	23,4	23,3	2,5	0,9

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de brócolos	209	50	1,2	0,2	8,0	0,8	1,2	0,1
Prato	Fogonero assado com molho de limão, Batata cozida e Feijão-verde ^{4,6,7}	375	89	2,1	0,5	11,6	0,8	5,6	0,3
Vegetariana	Empadão de legumes com Salada de alface e tomate ^{6,7}	449	109	8,9	2,4	3,6	1,7	2,4	0,4
Sobremesa	Fruta variada	226	53	0,4	0,0	10,8	10,8	0,5	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja ^{1,3,6,10}	909	215	2,2	0,5	29,9	0,9	17,7	1,0
Prato	Carne de porco estufada com Massa farfalle E Brócolos ^{1,6}	760	181	7,3	2,2	16,6	1,2	11,8	0,4
Vegetariana	Feijão estufado com cenoura, couve e brócolos com Massa farfalle ^{1,6}	916	218	3,4	0,6	36,2	1,7	10,0	0,3
Sobremesa	Fruta variada	226	53	0,4	0,0	10,8	10,8	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, 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 de 100 g ou 100 ml, 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. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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

Ementa Escolar 1º Ciclo

1º Período

Semana de 24 a 28 de novembro de 2025

Almoço



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de curgete	201	48	1,1	0,2	7,8	0,7	1,2	0,1
Prato	Barrinhas de pescada no forno com Arroz branco e Cenoura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	978	232	4,3	0,6	40,7	1,7	6,4	0,6
Vegetariana	Grão-de-bico estufado com legumes (cenoura, brócolos e couve) com Arroz branco	1041	247	5,1	0,7	40,9	1,2	7,2	0,3
Sobremesa	Fruta variada	226	53	0,4	0,0	10,8	10,8	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 espinafres e grão-de-bico	229	54	1,4	0,2	8,1	0,8	1,6	0,2
Prato	Rancho (macarronete, grão, ervilhas, cenoura, repolho) ^{1,3,6,10}	779	185	4,3	1,0	24,9	1,6	10,2	0,2
Vegetariana	Rancho vegetariano (grão, macarronete, batata, cenoura, repolho e brócolos) ^{1,6,10}	732	173	2,7	0,5	29,5	2,2	6,4	0,2
Sobremesa	Fruta variada	226	53	0,4	0,0	10,8	10,8	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 nabo	204	48	1,1	0,2	8,0	0,9	1,1	0,1
Prato	Omelete com Arroz de cenoura e Salada de pepino ³	825	196	5,4	1,4	28,1	0,8	7,7	0,4
Vegetariana	Omelete com Arroz de cenoura e Salada de pepino ³	825	196	5,4	1,4	28,1	0,8	7,7	0,4
Sobremesa	Fruta variada	226	53	0,4	0,0	10,8	10,8	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 feijão-verde	209	50	1,2	0,2	8,1	0,8	1,1	0,1
Prato	Peru estufado com Esparguete e Macedónia ^{1,3}	762	181	5,2	1,3	20,2	0,8	12,9	0,3
Vegetariana	Ratatouille de legumes com Esparguete ^{1,3,10,12}	876	208	4,4	0,7	35,6	2,3	5,4	0,3
Sobremesa	Fruta variada	226	53	0,4	0,0	10,8	10,8	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 alho-francês	208	49	1,2	0,2	8,1	0,7	1,2	0,1
Prato	Escamudo assado com Batata cozida e Couve-de-bruxelas ⁴	361	85	1,0	0,1	12,2	0,8	5,9	0,3
Vegetariana	Caçarola vegetariana com lentilhas, curgete e brócolos com Arroz branco ^{1,6,8,10,11}	1125	268	4,8	0,7	47,3	0,8	9,0	0,3
Sobremesa	Fruta variada	226	53	0,4	0,0	10,8	10,8	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 rijá, 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 de 100 g ou 100 ml, 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. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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

Ementa Escolar 1º Ciclo **1º Período**

Semana de 2 a 5 de dezembro de 2025
 Almoço



Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de agrião	210	50	1,2	0,2	8,2	0,8	1,1	0,1
Prato	Almôndegas estufadas com Massa fusilli e Brócolos ^{1,3,6,12}	896	214	9,7	2,9	20,1	1,1	10,8	0,3
Vegetariana	Jardineira de soja com Brócolos cozidos ^{1,6,8,11}	475	113	1,3	0,2	14,2	2,8	9,1	0,2
Sobremesa	Fruta variada	226	53	0,4	0,0	10,8	10,8	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 e alho-francês	396	94	2,7	0,4	14,4	1,7	2,3	0,3
Prato	Filetes de pescada assado com Batata cozida e Salada de beterraba ⁴	396	94	1,8	0,3	11,2	0,8	7,7	0,2
Vegetariana	Feijão branco estufado com cenoura e couve-lombarda com Batata cozida	497	118	1,2	0,2	20,4	1,1	4,4	0,2
Sobremesa	Fruta variada	226	53	0,4	0,0	10,8	10,8	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 e curgete	365	87	2,1	0,3	13,9	1,3	2,2	0,3
Prato	Jardineira (carne de porco) com Arroz branco e Macedônia ^{6,7}	669	159	4,8	1,4	21,2	0,7	6,9	0,3
Vegetariana	Jardineira de soja com Arroz branco e Macedônia ^{1,6,8,11}	689	163	1,9	0,3	25,9	2,3	8,7	0,2
Sobremesa	Fruta variada	226	53	0,4	0,0	10,8	10,8	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 grão-de-bico e curgete	477	113	2,5	0,3	18,4	1,6	3,1	0,3
Prato	Filete de alabote assado com Molho de tomate, Macarronete e Salada de alface ^{1,3,4,6,10}	681	162	5,1	0,8	16,4	0,8	11,8	0,3
Vegetariana	Macarronada vegetariana (ervilhas, cenoura, brócolos, macarronete) ^{1,6,10}	662	157	3,2	0,4	24,6	2,9	5,7	0,2
Sobremesa	Fruta variada	226	53	0,4	0,0	10,8	10,8	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. 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 de 100 g ou 100 ml, 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. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.
 AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

Ementa Escolar 1º Ciclo 1º Período

Semana de 9 a 12 de dezembro de 2025
Almoço



Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura e espinafres	201	48	1,2	0,2	7,7	0,7	1,2	0,1
Prato	Atum com Molho de escabeche, Milho cozido e Couve ^{1,4,12}	550	131	6,6	0,9	10,2	0,5	7,2	0,8
Vegetariana	Seitan estufado com Milho cozido e Couve ^{1,6}	442	105	2,6	0,5	11,1	0,8	8,4	0,6
Sobremesa	Fruta variada	226	53	0,4	0,0	10,8	10,8	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 e couve-flor	202	48	1,1	0,2	7,9	1,0	1,3	0,1
Prato	Frango assado com Esparguete e Salada de beterraba e cenoura ^{1,6,10}	765	181	4,2	0,9	19,0	1,4	16,7	0,4
Vegetariana	Lentilhas estufadas com espinafres com Esparguete e Salada de beterraba e cenoura ^{1,6,10,11}	1046	247	4,4	0,8	40,0	2,4	11,1	0,4
Sobremesa	Sobremesa Doce ^{1,3,6,7,8,12}	440	104	0,3	0,0	22,9	22,8	2,5	0,8

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja ^{1,3,6,10}	909	215	2,2	0,5	29,9	0,9	17,7	1,0
Prato	Ovos mexidos com Arroz de ervilhas e Couve branca ³	841	200	6,5	1,4	26,3	0,4	7,6	0,5
Vegetariana	Arroz com feijão, beringelas, curgete e tomate	865	206	3,0	0,4	36,4	0,5	7,7	0,3
Sobremesa	Fruta variada	226	53	0,4	0,0	10,8	10,8	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 nabo	206	49	1,2	0,2	8,0	0,8	1,1	0,1
Prato	Carne com vinha d'alhos, Batata cozida e Brócolos ¹²	457	109	3,6	1,0	12,3	0,9	6,2	0,3
Vegetariana	Soja estufada com legumes (brócolos, couve-flor, abóbora) com Arroz branco ^{1,6,8,11}	1070	254	4,1	0,6	35,8	3,6	15,8	0,3
Sobremesa	Fruta variada	226	53	0,4	0,0	10,8	10,8	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. 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 de 100 g ou 100 ml, 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. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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

Ementa Escolar 1º Ciclo 1º Período



Semana de 15 a 16 de dezembro de 2025
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora	218	51	0,7	0,1	9,5	0,9	1,3	0,1
Prato	Filete de cavala com Macarronete, Milho e Salada de pepino ^{1,3,4,6,10}	959	228	9,0	2,3	20,4	0,8	15,5	0,3
Vegetariana	Macarronada vegetariana ^{1,6,10}	662	157	3,2	0,4	24,6	2,9	5,7	0,2
Sobremesa	Fruta variada	226	53	0,4	0,0	10,8	10,8	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 nabo	246	58	1,2	0,2	9,7	0,8	1,7	0,1
Prato	Carne com vinha d'alhos, Arroz de segurelha e Salada de cenoura ¹²	827	197	8,4	2,3	19,4	0,7	10,5	0,4
Vegetariana	Empadão de arroz com legumes e lentilhas com Salada de cenoura	869	206	3,1	0,4	35,2	1,6	7,5	0,2
Sobremesa	Sobremesa Doce ^{1,3,6,7,8,12}	441	104	0,0	0,0	23,4	23,3	2,5	0,9

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, 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 de 100 g ou 100 ml, 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. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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