

Ementa

2º e 3º CEB / Secundário

SEMANA: 27 a 31 de outubro de 2025

			Glic.	Lip.	Prot.	Kcal
2ª Feira	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Espinafres ⁽⁹⁾	10,7	1,6	2,9	73,9
	GERAL	Barrinhas de pescada no forno ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz de couve, ervilhas, pimento vermelho e alho francês ⁽⁹⁾	82,1	23,8	27,5	665,0
	VEGETARIANO	Barrinhas de vegetais ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹¹⁾ , Arroz de couve, ervilhas, pimento vermelho e milho	75,4	21,5	24,1	609,2
	SALADA	Beterraba, pepino e pimento				
	SOBREMESA	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	69,5
3ª Feira	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Curgete com brócolos	13,9	1,9	4,6	100,2
	GERAL	Peru estufado com tomate, salsa, couve-flor e massa fusilli ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	38,4	11,7	36,0	410,8
	VEGETARIANO	Ervilhas estufadas com tomate, salsa, couve-flor e massa fusilli ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾⁽¹³⁾	54,5	11,3	20,1	440,1
	SALADA	Couve-roxa, cenoura e beterraba				
	SOBREMESA	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	69,5
4ª Feira	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Feijão branco com couve lombarda ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	16,8	1,3	4,7	110,3
	GERAL	Arroz de cavala com ovo cozido, feijão verde e cenoura ⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾	52,9	21,1	34,1	547,3
	VEGETARIANO	Arroz de grão-de-bico, feijão verde e cenoura ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	93,3	13,4	20,8	607,8
	SALADA	Alface, pepino e milho				
	SOBREMESA	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	69,5
5ª Feira	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Aveludado de legumes	16,7	1,2	3,2	101,4
	GERAL	Frango assado com abóbora, curgete e orégãos, massa macarronete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	40,3	27,1	32,9	546,0
	VEGETARIANO	Seitan assado com abóbora, curgete e orégãos ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾⁽¹³⁾ , massa macarronete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	42,6	12,0	29,1	407,1
	SALADA	Alface, couve roxa e tomate				
	SOBREMESA	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	69,5
6ª Feira	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Caldeiro de fantasmas (creme de abóbora e/ couve flor)	16,2	1,4	3,6	101,9
	GERAL	Bacalhau assustador (batata cozida, molho branco, cenoura, espinafres e azeitonas) ⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹³⁾⁽¹⁴⁾	34,6	11,8	31,0	379,3
	VEGETARIANO	Lentilhas arrepiantes (batata cozida, cenoura, espinafres, molho branco de soja e azeitonas) ⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾	71,6	12,1	26,7	531,8
	SALADA	Alface, milho e couve roxa				
	SOBREMESA	Gelatina sangrenta ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾ ou Fruta da época	14,6//18	0,4//0,0	0,7//0,0	69,5//34,7

Notas:

* A fruta será definida de acordo com a sazonalidade;

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

1 Cereais que contêm glúten, 2 Crustáceos, 3 Ovos, 4 Peixes, 5 Amendoins, 6 Soja, 7 Leite, 8 Frutos de casca rija, 9 Aipo, 10 Mostarda, 11 Sementes de sésamo, 12 Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 Trêmoco, 14 Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

Tendo em conta que qualquer componente da refeição poderá conter vestígios de alergénios, bem como possíveis variações nos ingredientes utilizados na confeção, recomenda-se a consulta ao responsável da unidade para informações adicionais.

Estas ementas podem não ser adequadas a alunos com alergia/ intolerância alimentar. Para alunos/as com necessidades de ementas específicas, os/as encarregados/as de educação devem efetuar a cada ano letivo, candidatura a "Pedido de Ementa Específica" na Plataforma SIGA conforme constante no Programa Municipal de Ação Social Escolar e procedimentos indicados no Guião de 2025/2026.

A valorização nutricional tem por base captações médias, pelo que podem existir variações nas quantidades utilizadas de cada ingrediente, dado trata-se de produção "artesanal". **A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.**