

# Ementa

2º e 3º CEB / Secundário

**SEMANA: 10 a 14 de novembro de 2025**

			Glic.	Lip.	Prot.	Kcal
2ª Feira	<b>PÃO</b>	Pão de mistura <sup>(1)(3)(6)(8)(11)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	<b>SOPA</b>	Alho francês <sup>(9)</sup>	17,5	1,3	3,3	106,2
	<b>GERAL</b>	Empadão de atum com arroz, cenoura, ervilhas, feijão verde e pimento vermelho <sup>(3)(4)</sup>	61,3	29,8	43,8	712,4
	<b>VEGETARIANO</b>	Empadão de cogumelos e ervilhas com arroz, cenoura, feijão verde e pimento vermelho <sup>(12)</sup>	72,9	11,2	20,6	521,6
	<b>SALADA</b>	Couve roxa, pimento e beterraba				
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	69,5
3ª Feira	<b>PÃO</b>	Pão de mistura <sup>(1)(3)(6)(8)(11)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	<b>SOPA</b>	Caldo verde (c/ chouriço) <sup>(1)(3)(6)(7)(12)</sup>	13,6	4,8	6,7	134,6
	<b>GERAL</b>	Lombo de porco assado c/ castanhas e couves de Bruxelas, Batata cozida	56,0	17,2	37,4	549,6
	<b>VEGETARIANO</b>	Grão-de-bico assado c/ castanhas e couves de Bruxelas <sup>(6)(13)</sup> , Batata cozida	96,4	15,2	24,1	660,7
	<b>SALADA</b>	Beterraba, cenoura e pepino				
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	69,5
4ª Feira	<b>PÃO</b>	Pão de mistura <sup>(1)(3)(6)(8)(11)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	<b>SOPA</b>	Feijão vermelho c/ nabiças <sup>(6)(13)</sup>	20,8	1,8	6,1	141,0
	<b>GERAL</b>	Lombinhos de peixe c/ m.º bordalesa <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(7)(8)(9)(10)(11)(14)</sup> , Arroz de couve	58,7	28,2	23,8	591,3
	<b>VEGETARIANO</b>	Favas salteadas com beringela e couve-flor, Arroz de couve	72,4	10,8	24,6	526,2
	<b>SALADA</b>	Alface, couve roxa e milho				
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época ou Pudim flan <sup>(1)(3)(7)</sup>	14,6/6,1	2,1	7,9	69,5/74,9
5ª Feira	<b>PÃO</b>	Pão de mistura <sup>(1)(3)(6)(8)(11)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	<b>SOPA</b>	Cenoura e feijão verde	17,9	1,3	3,3	108,5
	<b>GERAL</b>	Cubinhos de frango à Portuguesa (c/ azeitonas e salsa) <sup>(4)(8)(13)</sup>	23,5	20,5	34,6	421,5
	<b>VEGETARIANO</b>	Soja à Portuguesa (c/ azeitonas e salsa) <sup>(1)(4)(6)(8)(11)(13)</sup>	38,7	20,1	43,2	540,6
	<b>SALADA</b>	Alface, cenoura e pepino				
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	69,5
6ª Feira	<b>PÃO</b>	Pão de mistura <sup>(1)(3)(6)(8)(11)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	<b>SOPA</b>	Creme de abóbora e curgete	18,7	1,6	3,9	114,1
	<b>GERAL</b>	Massinha de abrótea (massa cotovelinhos, abrótea, tomate, brócolos, feijão branco e milho) <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(10)(13)(14)</sup>	45,1	11,4	30,4	417,0
	<b>VEGETARIANO</b>	Massinha de feijão (massa cotovelinhos, feijão branco, tomate, brócolos e milho) <sup>(1)(3)(6)(10)(13)</sup>	77,2	12,4	26,1	571,2
	<b>SALADA</b>	Alface, tomate e pimento				
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	69,5

#### 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**Tremçoço, **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.