# Ementa

2º e 3º CEB / Secundário

**SEMANA: 16 a 20 de novembro de 2026**

| 1 | | | Glic. | Lip. | Prot. | Kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 2ª Feira | **PÃO** | Pão de mistura[(1)(3)(6)(8)(11)] | 13,5 | 0,4 | 2,3 | 68,1 |
| | **SOPA** | Feijão verde | 17,9 | 1,6 | 4,1 | 116,1 |
| | **GERAL** | Ovos mexidos com fiambre de porco e cogumelos, Arroz de cenoura, brócolos e milho[(1)(3)(6)(7)(12)] | 55,8 | 24,9 | 23,1 | 548,9 |
| | **VEGETARIANO** | Tofu mexido com cogumelos[(6)(12)] , Arroz de cenoura, brócolos e milho | 57,2 | 19,9 | 25,5 | 519,5 |
| | **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** | Creme de favas | 18,6 | 1,3 | 4,5 | 116,4 |
| | **GERAL** | Pescada estufada c/ tomilho e couve-flor em cama de cebola e tomate[(2)(4)(14)], Batata cozida | 26,2 | 10,9 | 27,1 | 318,4 |
| | **VEGETARIANO** | Lentilhas estufadas c/ couve-flor e tomilho em cama de cebola e tomate[(6)(13)], Batata cozida | 64,2 | 9,7 | 25,0 | 469,9 |
| | **SALADA** | Cenoura, beterraba e milho | | | | |
| | **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** | Caldo verde (c/ chouriço) [(1)(3)(6)(7)(12)] | 13,6 | 4,8 | 6,7 | 134,6 |
| | **GERAL** | Febras de porco estufadas com alho francês e cogumelos[(9)(12)] , Esparguete[(1)(3)(6)(10)] | 39,5 | 16,9 | 39,4 | 478,5 |
| | **VEGETARIANO** | Feijão vermelho estufado com alho francês e cogumelos[(6)(9)(12)(13)], Esparguete[(1)(3)(6)(10)] | 73,6 | 11,6 | 26,4 | 551,4 |
| | **SALADA** | Alface, couve roxa e tomate | | | | |
| | **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** | Grão com nabiças[(6)(13)] | 17,3 | 1,7 | 4,6 | 114,1 |
| | **GERAL** | Empadão de arroz de salmão c/ pimentos e cenoura ralada no forno[(2)(4)(14)] | 51,6 | 38,8 | 26,8 | 669,9 |
| | **VEGETARIANO** | Arroz de feijão preto, pimentos e cenoura ralada no forno[(6)(13)] | 86,1 | 10,7 | 23,1 | 578,2 |
| | **SALADA** | Pepino, cenoura e alface | | | | |
| | **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** | Creme de abóbora e alho francês[(9)] | 17,2 | 1,6 | 3,3 | 107,9 |
| | **GERAL** | Massada de frango (c/ ervilhas, cenoura e feijão-verde)[(1)(3)(6)(10)] | 50,6 | 12,4 | 45,4 | 522,8 |
| | **VEGETARIANO** | Massada de grão (c/ ervilhas, cenoura e feijão verde)[(1)(3)(6)(10)(13)] | 90,4 | 14,7 | 27,8 | 653,3 |
| | **SALADA** | Alface, tomate e milho | | | | |
| | **SOBREMESA** | 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**Tremoço, **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 2026/2027 .

A valorização nutricional tem por base capitações 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.**