



EMENTA - 1.ª Semana

| | | | Pré-Escolar 1.º Ciclo do Ensino Básico | | | | 2.º e 3.º Ciclos do Ensino Básico Ensino Secundário | | | | |
|-------------------------------------|---------------|-----------------------------|---|--------------------|-------------------|-------------------|--|----------------------|-------------------|-------------------|------------------------|
| | | | H.C. (g) | Lip. (g) | Prot. (g) | Energia (Kcal) | H.C. (g) | Lip. (g) | Prot. (g) | Energia (Kcal) | |
| 13 Fevereiro 10 Abril 5 Junho | Segunda-Feira | Sopa | Espinafres (9) | 11,5 | 1,6 | 2,6 | 78,3 | 14,8 | 1,8 | 3,4 | 99,6 |
| | | Prato | Ovo mexido com salsichas e massa espiral (1)(3)(6)(7)(9)(10) | 22,8 | 13,3 | 13,9 | 270,4 | 37,2 | 22,3 | 19,2 | 432,0 |
| | | Prato Vegetariano | Lentilhas estufadas com cenoura e massa espiral (1)(3) | 47,8 | 6,0 | 16,7 | 329,5 | 64,0 | 10,2 | 24,6 | 473,2 |
| | | Salada Hortícolas | Salada de tomate, pepino e alface | 1,5 | 0,3 | 1,2 | 15,0 | 2,9 | 0,5 | 2,2 | 28,9 |
| | | Sobremesa | Fruta da época (mínimo 3 variedades) | 7,8 | 0,3 | 0,4 | 37,7 | 13,9 | 0,5 | 0,7 | 67,2 |
| | | TOTAL REFEIÇÃO GERAL | | | 43,6 | 15,5 | 18,1 | 401,4 | 68,8 | 25,1 | 25,5 |
| TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA | | | 68,6 | 8,2 | 20,9 | 460,5 | 95,6 | 13,0 | 30,9 | 668,9 | |
| 14 Fevereiro 11 Abril 6 Junho | Terça-Feira | Sopa | Aveludado de alho francês (9) | 12,3 | 1,4 | 2,4 | 78,9 | 16,7 | 1,6 | 3,5 | 107,2 |
| | | Prato | Pescada no forno com arroz alegre (cenoura e milho) (2)(4)(14) | 28,4 | 6,5 | 18,1 | 249,5 | 45,7 | 11,0 | 25,5 | 390,8 |
| | | Prato Vegetariano | Grão no forno com legumes (cebola, tomate e curgete) e arroz alegre (cenoura e milho) | 55,4 | 6,0 | 13,5 | 348,9 | 89,1 | 10,8 | 21,6 | 570,3 |
| | | Salada Hortícolas | Brócolos, milho e cenoura baby salteados | 4,1 | 2,4 | 2,6 | 55,2 | 12,3 | 3,7 | 3,3 | 104,2 |
| | | Sobremesa | Fruta da época (mínimo 3 variedades) ou Leite creme (3)(7) ou Gelatina vegetal (12) | 7,8 9,0 15,0 | 0,3 1,1 0,0 | 0,4 2,3 0,0 | 37,7 55,5 60,0 | 13,9 18,1 30,0 | 0,5 2,2 0,0 | 0,7 4,6 0,0 | 67,2 110,9 120,0 |
| | | TOTAL REFEIÇÃO GERAL | | | 53,8 | 11,4 | 25,4 | 439,1 | 92,8 | 18,5 | 36,9 |
| TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA | | | 86,8 | 9,8 | 18,5 | 543,0 | 148,1 | 16,1 | 28,4 | 901,7 | |
| 15 Fevereiro 12 Abril 7 Junho | Quarta-Feira | Sopa | Crema de lentilhas | 15,6 | 1,3 | 4,6 | 99,8 | 18,6 | 1,3 | 5,3 | 117,3 |
| | | Prato | Frango no tacho com esparguete (1)(3) | 22,9 | 20,3 | 25,2 | 379,9 | 37,2 | 28,9 | 33,7 | 550,1 |
| | | Prato Vegetariano | Estufado de soja no tacho com esparguete (1)(3)(6)(8)(11) | 39,2 | 7,2 | 29,3 | 361,9 | 63,3 | 12,5 | 46,9 | 589,4 |
| | | Salada Hortícolas | Salada de alface, beterraba e cenoura ralada | 3,7 | 0,1 | 1,4 | 27,0 | 5,2 | 0,2 | 2,4 | 40,0 |
| | | Sobremesa | Fruta da época (mínimo 3 variedades) | 7,8 | 0,3 | 0,4 | 37,7 | 13,9 | 0,5 | 0,7 | 67,2 |
| | | TOTAL REFEIÇÃO GERAL | | | 50,0 | 22,0 | 31,6 | 544,4 | 74,9 | 30,9 | 42,1 |
| TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA | | | 66,3 | 8,9 | 35,7 | 526,4 | 101,0 | 14,5 | 55,3 | 813,9 | |
| 16 Fevereiro 13 Abril 8 Junho | Quinta-Feira | Sopa | Lombardo e couve portuguesa | 11,3 | 1,5 | 3,7 | 81,6 | 14,7 | 1,6 | 5,3 | 106,5 |
| | | Prato | Salada russa com atum de conserva (batata, cenoura, feijão frade e ovo) (3)(4) | 23,8 | 19,5 | 30,7 | 401,3 | 36,8 | 28,3 | 41,4 | 578,7 |
| | | Prato Vegetariano | Salada russa (ervilhas, batata, milho, cenoura e feijão verde) | 34,7 | 6,2 | 12,5 | 276,5 | 56,7 | 11,0 | 19,3 | 452,5 |
| | | Prato Sustentável* | Empadão de soja e legumes | 41,2 | 4,6 | 19,7 | 294,2 | | | | |
| | | Salada Hortícolas | Couve de bruxelas, couve-flor e cenoura | 5,6 | 1,1 | 3,7 | 55,8 | 9,2 | 1,8 | 6,2 | 92,4 |
| | | Sobremesa | Fruta da época (mínimo 3 variedades) ou Fruta cozida sem açúcar | 7,8 14,7 | 0,3 0,3 | 0,4 0,1 | 37,7 41,9 | 13,9 17,8 | 0,5 0,7 | 0,7 0,3 | 67,2 83,8 |
| | | TOTAL REFEIÇÃO GERAL | | | 55,4 | 22,4 | 38,2 | 580,6 | 78,5 | 32,4 | 53,2 |
| TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA | | | 66,3 | 9,1 | 20,0 | 455,8 | 98,4 | 15,1 | 31,1 | 735,2 | |
| TOTAL REFEIÇÃO SUSTENTÁVEL | | | 72,8 | 7,5 | 27,2 | 473,5 | | | | | |
| 17 Fevereiro 14 Abril 9 Junho | Sexta-Feira | Sopa | Crema de couve-flor com cenoura ralada | 12,7 | 1,3 | 3,7 | 85,8 | 17,1 | 1,5 | 5,4 | 115,4 |
| | | Prato | Chili de carne de vaca com arroz branco (1)(6)(7)(12) | 38,1 | 14,5 | 28,6 | 413,6 | 62,3 | 22,8 | 43,0 | 652,5 |
| | | Prato Vegetariano | Chili de cogumelos com arroz branco (12) | 56,1 | 6,5 | 21,7 | 408,7 | 76,0 | 10,9 | 25,9 | 551,2 |
| | | Salada Hortícolas | Salada de alface, couve roxa e cenoura raspada | 3,9 | 0,1 | 2,0 | 30,8 | 5,9 | 0,2 | 3,3 | 47,8 |
| | | Sobremesa | Fruta da época (mínimo 3 variedades) | 7,8 | 0,3 | 0,4 | 37,7 | 13,9 | 0,5 | 0,7 | 67,2 |
| | | TOTAL REFEIÇÃO GERAL | | | 62,5 | 16,2 | 34,7 | 567,9 | 99,2 | 25,0 | 52,4 |
| TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA | | | 80,5 | 8,2 | 27,8 | 563,0 | 112,9 | 13,1 | 35,3 | 781,6 | |
| Pão (diariamente) | | | 13,5 | 0,4 | 2,3 | 68,1 | 24,2 | 0,6 | 4,1 | 122,6 | |

* Prato Sustentável - Disponível apenas nas escolas aderentes do Pré-Escolar e do 1.º Ciclo do Ensino Básico.

Nota: Sempre que a sobremesa inclua produtos de origem animal será disponibilizada gelatina vegetal(12) para as dietas vegetarianas.

Alergénios: (1) Cereais c/ glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de casca rijã; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremçoço; (14) Moluscos

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alérgenos e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.



EMENTA - 2.ª Semana

| | | | Pré-Escolar 1.º Ciclo do Ensino Básico | | | | 2.º e 3.º Ciclos do Ensino Básico Ensino Secundário | | | | |
|--------------------------------------|---------------|-----------------------------|---|-------------|--------------|-------------------|--|--------------|--------------|-------------------|---------------|
| | | | H.C. (g) | Lip. (g) | Prot. (g) | Energia (Kcal) | H.C. (g) | Lip. (g) | Prot. (g) | Energia (Kcal) | |
| 20 Fevereiro 17 Abril 12 Junho | Segunda-Feira | Sopa | Creme de curgete | 11,3 | 1,2 | 2,2 | 70,7 | 14,3 | 1,3 | 2,9 | 88,2 |
| | | Prato | Massinha espiral tricolor de aves (frango, peru e cenoura) (1)(3) | 24,7 | 13,2 | 26,1 | 327,9 | 40,1 | 20,4 | 36,4 | 499,1 |
| | | Prato Vegetariano | Massinha espiral tricolor com ervilhas, cogumelos e cenoura (1)(12) | 35,9 | 4,7 | 14,0 | 274,5 | 56,2 | 11,6 | 21,0 | 459,7 |
| | | Salada Hortícolas | Salada de alface, milho e couve roxa | 4,9 | 0,3 | 3,7 | 46,2 | 12,2 | 0,5 | 4,3 | 80,0 |
| | | Sobremesa | Fruta da época (mínimo 3 variedades) | 7,8 | 0,3 | 0,4 | 37,7 | 13,9 | 0,5 | 0,7 | 67,2 |
| | | TOTAL REFEIÇÃO GERAL | | | 48,7 | 15,0 | 32,4 | 482,5 | 80,5 | 22,7 | 44,3 |
| TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA | | | 59,9 | 6,5 | 20,3 | 429,1 | 96,6 | 13,9 | 28,9 | 695,1 | |
| 21 Fevereiro 18 Abril 13 Junho | Terça-Feira | Sopa | Feijão c/ Nabiças | 15,8 | 1,5 | 5,2 | 109,8 | 18,8 | 1,6 | 5,9 | 127,3 |
| | | Prato | Medalhões de pescada com broa e batatinha corada (1)(2)(4)(14) | 26,9 | 6,6 | 21,0 | 256,7 | 29,9 | 11,7 | 36,8 | 378,0 |
| | | Prato Vegetariano | Tofu em molho de tomate com batata corada (6) | 20,0 | 11,3 | 14,7 | 262,2 | 27,3 | 18,4 | 21,5 | 391,8 |
| | | Salada Hortícolas | Curgete, grelos e cenoura salteados | 4,4 | 2,4 | 2,4 | 54,7 | 7,2 | 3,6 | 4,0 | 87,0 |
| | | Sobremesa | Fruta da época (mínimo 3 variedades) ou Gelatina vegetal (12) | 7,8 15,0 | 0,3 0,0 | 0,4 0,0 | 37,7 60,0 | 13,9 30,0 | 0,5 0,0 | 0,7 0,0 | 67,2 120,0 |
| | | TOTAL REFEIÇÃO GERAL | | | 62,1 | 10,5 | 28,6 | 481,2 | 85,9 | 16,9 | 46,7 |
| TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA | | | 55,2 | 15,2 | 22,3 | 486,7 | 83,3 | 23,6 | 31,4 | 726,1 | |
| 22 Fevereiro 19 Abril 14 Junho | Quarta-Feira | Sopa | Agrião | 11,4 | 1,5 | 3,3 | 80,2 | 14,8 | 1,7 | 3,5 | 99,3 |
| | | Prato | Rancho de carnes (porco, vaca, linguiça, lombardo, cenoura, grão, macarronete) (1)(3)(6)(7)(9) | 31,1 | 16,5 | 25,9 | 390,1 | 52,0 | 25,4 | 41,1 | 622,9 |
| | | Prato Vegetariano | Rancho à camponesa (lombardo, cenoura, grão e macarronete) (1) | 44,3 | 8,4 | 15,7 | 341,5 | 74,2 | 14,6 | 25,6 | 571,7 |
| | | Salada Hortícolas | Salada de Alface, Tomate e Beterraba | 3,2 | 0,2 | 1,5 | 24,4 | 4,9 | 0,3 | 2,5 | 39,1 |
| | | Sobremesa | Fruta da época (mínimo 3 variedades) | 7,8 | 0,3 | 0,4 | 37,7 | 13,9 | 0,5 | 0,7 | 67,2 |
| | | TOTAL REFEIÇÃO GERAL | | | 53,5 | 18,5 | 31,1 | 532,4 | 85,6 | 27,9 | 47,8 |
| TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA | | | 66,7 | 10,4 | 20,9 | 483,8 | 107,8 | 17,1 | 32,3 | 777,3 | |
| 23 Fevereiro 20 Abril 15 Junho | Quinta-Feira | Sopa | Primavera (cenoura e feijão verde) | 15,2 | 1,6 | 4,8 | 105,1 | 18,3 | 1,7 | 5,0 | 121,1 |
| | | Prato | Bacalhau com natas (batata palha e molho branco) (1)(2)(4)(6)(7)(9)(10)(14) | 34,2 | 28,4 | 22,7 | 488,9 | 49,2 | 43,4 | 32,4 | 724,4 |
| | | Prato Vegetariano | Gratinado de lentilhas (lentilhas, cenoura ripada, brócolos, batata cozida e creme de soja) (6) | 43,1 | 7,8 | 16,3 | 326,3 | 65,6 | 13,7 | 25,7 | 517,2 |
| | | Prato Sustentável* | Chili com feijão encarnado, milho e soja | 46,6 | 4,9 | 23,6 | 342,0 | | | | |
| | | Salada Hortícolas | Salada de alface, beterraba e milho | 4,7 | 0,3 | 3,1 | 42,4 | 11,5 | 0,5 | 3,4 | 72,2 |
| | | Sobremesa | Fruta da época (mínimo 3 variedades) ou Fruta assada sem açúcar | 7,8 14,7 | 0,3 0,4 | 0,4 0,2 | 37,7 59,0 | 13,9 25,1 | 0,5 0,8 | 0,7 0,5 | 67,2 117,9 |
| TOTAL REFEIÇÃO GERAL | | | 68,8 | 30,7 | 30,8 | 695,4 | 104,1 | 46,4 | 41,3 | 1035,6 | |
| TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA | | | 77,7 | 10,1 | 24,4 | 532,8 | 120,5 | 16,7 | 34,6 | 828,4 | |
| TOTAL REFEIÇÃO SUSTENTÁVEL | | | 81,2 | 7,2 | 31,7 | 548,5 | | | | | |
| 24 Fevereiro 21 Abril 16 Junho | Sexta-Feira | Sopa | Legumes (lombardo, cenoura e nabo) | 12,3 | 1,3 | 2,8 | 82,0 | 16,3 | 1,5 | 4,1 | 108,7 |
| | | Prato | Perna de peru assada com alecrim, laranja e arroz branco | 32,5 | 12,7 | 20,5 | 329,5 | 48,8 | 19,9 | 29,2 | 494,8 |
| | | Prato Vegetariano | Caril de grão com arroz branco (10) | 51,2 | 7,8 | 12,1 | 339,5 | 82,4 | 13,3 | 19,2 | 551,7 |
| | | Salada Hortícolas | Brócolos, cenoura e couve-flor | 3,0 | 0,3 | 2,1 | 27,0 | 4,9 | 0,4 | 3,4 | 44,4 |
| | | Sobremesa | Fruta da época (mínimo 3 variedades) | 7,8 | 0,3 | 0,4 | 37,7 | 13,9 | 0,5 | 0,7 | 67,2 |
| | | TOTAL REFEIÇÃO GERAL | | | 55,6 | 14,6 | 25,8 | 476,2 | 83,9 | 22,3 | 37,4 |
| TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA | | | 74,3 | 9,7 | 17,4 | 486,2 | 117,5 | 15,7 | 27,4 | 772,0 | |
| Pão (diariamente) | | | 13,5 | 0,4 | 2,3 | 68,1 | 24,2 | 0,6 | 4,1 | 122,6 | |

* Prato Sustentável - Disponível apenas nas escolas aderentes do Pré-Escolar e do 1.º Ciclo do Ensino Básico.

Nota: Sempre que a sobremesa inclua produtos de origem animal será disponibilizada gelatina vegetal(12) para as dietas vegetarianas.

Alergénios: (1) Cereais c/ glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de casca rijã; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremçoço; (14) Moluscos

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alérgenos e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.



EMENTA - 3.ª Semana

| | | | Pré-Escolar 1.º Ciclo do Ensino Básico | | | | 2.º e 3.º Ciclos do Ensino Básico Ensino Secundário | | | | |
|---|---------------|-----------------------------|---|---------------------|-------------------|-------------------|--|----------------------|-------------------|-------------------|------------------------|
| | | | H.C. (g) | Lip. (g) | Prot. (g) | Energia (Kcal) | H.C. (g) | Lip. (g) | Prot. (g) | Energia (Kcal) | |
| 2 Janeiro 27 Fevereiro 24 Abril 19 Junho | Segunda-Feira | Sopa | Nabiças | 14,2 | 1,5 | 3,3 | 95,1 | 18,9 | 1,7 | 4,3 | 123,1 |
| | | Prato | Hambúrguer de aves no forno com arroz alegre (feijão verde e milho) (1)(6) | 33,4 | 6,3 | 21,8 | 279,8 | 42,1 | 11,4 | 41,3 | 439,6 |
| | | Prato Vegetariano | Hambúrguer de quinoa no forno, com arroz alegre (feijão verde e milho) (1)(6) | 41,8 | 12,9 | 6,0 | 314,8 | 66,2 | 20,4 | 9,4 | 498,3 |
| | | Salada Hortícolas | Couve de bruxelas, couve-flor e cenoura | 5,6 | 1,1 | 3,7 | 55,8 | 4,9 | 0,4 | 3,4 | 44,4 |
| | | Sobremesa | Fruta da época (mínimo 3 variedades) | 7,8 | 0,3 | 0,4 | 37,7 | 13,9 | 0,5 | 0,7 | 67,2 |
| | | TOTAL REFEIÇÃO GERAL | | | 61,0 | 9,2 | 29,2 | 468,4 | 79,8 | 14,0 | 49,7 |
| TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA | | | 69,4 | 15,8 | 13,4 | 503,4 | 103,9 | 23,0 | 17,8 | 733,0 | |
| 3 Janeiro 28 Fevereiro 25 Abril 20 Junho | Terça-Feira | Sopa | Grelos | 12,2 | 1,4 | 2,6 | 80,0 | 15,7 | 1,5 | 3,3 | 100,4 |
| | | Prato | Red fish no forno com salada de batata (batata, cenoura e brócolos) (2)(4)(14) | 18,7 | 3,0 | 19,3 | 189,2 | 26,3 | 3,9 | 25,8 | 256,7 |
| | | Prato Vegetariano | Salada de batata com lentilhas e legumes (cenoura e brócolos) (2)(4)(14) | 42,7 | 5,6 | 16,0 | 303,2 | 66,9 | 9,8 | 24,8 | 486,0 |
| | | Salada Hortícolas | Salada de alface | 3,2 | 0,2 | 1,0 | 22,5 | 0,6 | 0,2 | 1,4 | 11,2 |
| | | Sobremesa | Fruta da época (mínimo 3 variedades) ou Fruta cozida (sem açúcar) | 7,8 14,7 | 0,3 0,3 | 0,4 0,1 | 37,7 41,9 | 13,9 17,8 | 0,5 0,7 | 0,7 0,3 | 67,2 83,8 |
| | | TOTAL REFEIÇÃO GERAL | | | 48,8 | 4,9 | 23,0 | 333,6 | 60,4 | 6,3 | 30,8 |
| TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA | | | 72,8 | 7,5 | 19,7 | 447,6 | 101,0 | 12,2 | 29,8 | 681,4 | |
| 4 Janeiro 1 Março 26 Abril 21 Junho | Quarta-Feira | Sopa | Primavera (cenoura, feijão verde) | 13,9 | 1,5 | 3,8 | 93,4 | 18,3 | 1,7 | 5,0 | 121,1 |
| | | Prato | Esparguete à bolonesa (carne de vaca) (1)(3)(6)(7)(12) | 22,9 | 14,5 | 23,6 | 320,9 | 37,2 | 22,8 | 34,7 | 499,3 |
| | | Prato Vegetariano | Bolonesa de feijão vermelho com esparguete (1)(3) | 42,1 | 6,4 | 17,5 | 330,6 | 57,1 | 10,8 | 21,5 | 452,5 |
| | | Salada Hortícolas | Salada de tomate, milho e couve roxa | 9,0 | 0,3 | 2,2 | 53,8 | 18,4 | 0,7 | 4,1 | 106,9 |
| | | Sobremesa | Fruta da época (mínimo 3 variedades) | 7,8 | 0,3 | 0,4 | 37,7 | 13,9 | 0,5 | 0,7 | 67,2 |
| | | TOTAL REFEIÇÃO GERAL | | | 53,6 | 16,6 | 30,0 | 505,8 | 87,8 | 25,7 | 44,5 |
| TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA | | | 72,8 | 8,5 | 23,9 | 515,5 | 107,7 | 13,7 | 31,3 | 747,7 | |
| 5 Janeiro 2 Março 27 Abril 22 Junho | Quinta-Feira | Sopa | Couve coração | 11,7 | 1,2 | 3,0 | 78,4 | 14,6 | 1,3 | 3,6 | 94,6 |
| | | Prato | Jardineira de pota (ervilhas, tomate, cenoura, batata) (2)(4)(14) | 19,6 | 6,1 | 18,7 | 219,4 | 29,5 | 10,6 | 26,8 | 338,1 |
| | | Prato Vegetariano | Jardineira vegetariana (ervilhas, tomate, cenoura, batata) | 33,6 | 6,2 | 12,5 | 272,2 | 45,8 | 10,8 | 18,3 | 401,4 |
| | | Prato Sustentável* | Lasanha de grão e legumes | 65,2 | 8,1 | 18,1 | 419,8 | | | | |
| | | Salada Hortícolas | Salada de alface e pepino | 0,6 | 0,2 | 1,0 | 9,3 | 1,2 | 0,3 | 1,8 | 17,4 |
| | | Sobremesa | Fruta da época (mínimo 3 variedades) ou Pudim flan (1)(3)(7) ou Gelatina vegetal (12) | 7,8 11,1 15,0 | 0,3 1,1 0,0 | 0,4 2,3 0,0 | 37,7 63,6 60,0 | 13,9 22,1 30,0 | 0,5 2,2 0,0 | 0,7 4,6 0,0 | 67,2 127,3 120,0 |
| TOTAL REFEIÇÃO GERAL | | | 43,0 | 8,6 | 25,0 | 370,7 | 67,4 | 14,4 | 36,8 | 577,4 | |
| TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA | | | 60,9 | 7,6 | 16,5 | 419,9 | 91,6 | 12,4 | 23,7 | 633,4 | |
| TOTAL REFEIÇÃO SUSTENTÁVEL | | | 92,5 | 9,5 | 22,1 | 567,5 | | | | | |
| 6 Janeiro 3 Março 28 Abril 23 Junho | Sexta-Feira | Sopa | Creme de grão | 15,3 | 1,6 | 3,4 | 96,4 | 18,0 | 1,6 | 3,9 | 110,6 |
| | | Prato | Lombo de porco assado (fatiado) com arroz branco | 33,1 | 9,4 | 22,8 | 311,6 | 48,8 | 15,4 | 32,8 | 468,7 |
| | | Prato Vegetariano | Seitan assado com arroz branco (1)(6) | 36,2 | 5,2 | 10,8 | 238,8 | 54,6 | 9,3 | 17,0 | 375,8 |
| | | Salada Hortícolas | Curgete, feijão verde e couve Lombarda salteada | 4,3 | 2,4 | 3,2 | 59,3 | 7,7 | 3,8 | 5,7 | 101,0 |
| | | Sobremesa | Fruta da época (mínimo 3 variedades) | 7,8 | 0,3 | 0,4 | 37,7 | 13,9 | 0,5 | 0,7 | 67,2 |
| | | TOTAL REFEIÇÃO GERAL | | | 60,5 | 13,7 | 29,8 | 505,0 | 88,4 | 21,3 | 43,1 |
| TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA | | | 63,6 | 9,5 | 17,8 | 432,2 | 94,2 | 15,2 | 27,3 | 654,6 | |
| Pão (diariamente) | | | 13,5 | 0,4 | 2,3 | 68,1 | 24,2 | 0,6 | 4,1 | 122,6 | |

* Prato Sustentável - Disponível apenas nas escolas aderentes do Pré-Escolar e do 1.º Ciclo do Ensino Básico.

Nota: Sempre que a sobremesa inclua produtos de origem animal será disponibilizada gelatina vegetal(12) para as dietas vegetarianas.

Alergénios: (1) Cereais c/ glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de casca rijã; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremçoço; (14) Moluscos

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alérgenos e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.



EMENTA - 4.ª Semana

| | | | Pré-Escolar 1.º Ciclo do Ensino Básico | | | | 2.º e 3.º Ciclos do Ensino Básico Ensino Secundário | | | | |
|--|---------------|-----------------------------|--|-------------|--------------|-------------------|--|--------------|--------------|-------------------|---------------|
| | | | H.C. (g) | Lip. (g) | Prot. (g) | Energia (Kcal) | H.C. (g) | Lip. (g) | Prot. (g) | Energia (Kcal) | |
| 9 Janeiro 6 Março 1 Maio 26 Junho | Segunda-Feira | Sopa | Creme de ervilhas | 12,1 | 1,2 | 3,1 | 80,3 | 14,7 | 1,2 | 3,5 | 94,1 |
| | | Prato | Almôndegas de vaca com molho de natas, cogumelos e esparguete (1)(3)(6)(7)(9)(10)(12) | 25,0 | 15,4 | 24,7 | 345,2 | 41,0 | 26,4 | 41,0 | 577,0 |
| | | Prato Vegetariano | Strogonoff de soja (creme de soja) com cogumelos, cenoura e esparguete (1)(3)(6)(8)(11)(12) | 36,9 | 9,6 | 30,5 | 379,5 | 60,0 | 16,5 | 48,7 | 620,9 |
| | | Salada Hortícolas | Couve-flor, brócolos e cenoura | 3,0 | 0,3 | 2,1 | 27,0 | 4,9 | 0,4 | 3,4 | 44,4 |
| | | Sobremesa | Fruta da época (mínimo 3 variedades) | 7,8 | 0,3 | 0,4 | 37,7 | 13,9 | 0,5 | 0,7 | 67,2 |
| | | TOTAL REFEIÇÃO GERAL | | | 47,9 | 17,2 | 30,3 | 490,2 | 74,5 | 28,5 | 48,6 |
| TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA | | | 59,8 | 11,4 | 36,1 | 524,5 | 93,5 | 18,6 | 56,3 | 826,6 | |
| 10 Janeiro 7 Março 2 Maio 27 Junho | Terça-Feira | Sopa | Juliana | 13,9 | 1,5 | 3,8 | 93,4 | 17,6 | 1,7 | 4,5 | 114,3 |
| | | Prato | Empadão de atum com arroz (3)(4) | 32,8 | 17,4 | 25,6 | 393,5 | 48,5 | 24,6 | 32,4 | 548,7 |
| | | Prato Vegetariano | Grão estufado com cenoura, lombardo e arroz | 54,1 | 7,9 | 13,7 | 363,9 | 87,0 | 13,5 | 21,6 | 590,5 |
| | | Salada Hortícolas | Salada de alface, milho e tomate | 5,4 | 0,3 | 1,5 | 33,6 | 10,8 | 0,7 | 3,1 | 67,3 |
| | | Sobremesa | Fruta da época (mínimo 3 variedades) ou Gelatina vegetal (12) | 7,8 15,0 | 0,3 0,0 | 0,4 0,0 | 37,7 60,0 | 13,9 30,0 | 0,5 0,0 | 0,7 0,0 | 67,2 120,0 |
| | | TOTAL REFEIÇÃO GERAL | | | 67,1 | 19,2 | 30,9 | 580,5 | 106,9 | 27,0 | 40,0 |
| TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA | | | 88,4 | 9,7 | 19,0 | 550,9 | 145,4 | 15,9 | 29,2 | 892,1 | |
| 11 Janeiro 8 Março 3 Maio 28 Junho | Quarta-Feira | Sopa | Creme de coentros | 10,2 | 1,1 | 1,6 | 61,7 | 12,9 | 1,1 | 2,0 | 75,8 |
| | | Prato | Peito de peru estufado com massa espiral (1)(3) | 22,9 | 6,7 | 22,8 | 247,6 | 37,2 | 11,6 | 34,6 | 398,1 |
| | | Prato Vegetariano | Ratatouille de lentilhas (beringela, curgete, cenoura) com massa espiral (1)(3) | 40,0 | 6,0 | 16,7 | 301,6 | 68,0 | 10,7 | 27,4 | 511,7 |
| | | Salada Hortícolas | Feijão verde, cenoura e couve-flor | 4,3 | 0,2 | 2,0 | 32,4 | 7,6 | 0,3 | 3,5 | 58,0 |
| | | Sobremesa | Fruta da época (mínimo 3 variedades) | 7,8 | 0,3 | 0,4 | 37,7 | 13,9 | 0,5 | 0,7 | 67,2 |
| | | TOTAL REFEIÇÃO GERAL | | | 45,2 | 8,3 | 26,8 | 379,4 | 71,6 | 13,5 | 40,8 |
| TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA | | | 62,3 | 7,6 | 20,7 | 433,4 | 102,4 | 12,6 | 33,6 | 712,7 | |
| 12 Janeiro 9 Março 4 Maio 29 Junho | Quinta-Feira | Sopa | Abóbora com feijão verde | 13,1 | 1,4 | 3,0 | 86,1 | 15,7 | 1,4 | 3,7 | 100,9 |
| | | Prato | Lombos de pescada com molho de limão no forno e batata cozida (2)(4)(14) | 16,9 | 6,3 | 19,4 | 204,9 | 23,6 | 10,8 | 27,2 | 304,7 |
| | | Prato Vegetariano | Ervilhas com legumes no forno (cebola, cenoura, abóbora e pimentos) e batata cozida | 32,7 | 6,1 | 11,8 | 263,2 | 46,5 | 10,6 | 16,9 | 392,8 |
| | | Prato Sustentável* | Bolonhesa de lentilhas | 42,4 | 5,0 | 15,2 | 287,3 | | | | |
| | | Salada Hortícolas | Salada de cenoura ralada, beterraba e pepino | 3,7 | 0,1 | 1,0 | 25,0 | 5,9 | 0,2 | 1,5 | 39,0 |
| | | Sobremesa | Fruta da época (mínimo 3 variedades) ou Fruta assada sem açúcar | 7,8 14,7 | 0,3 0,4 | 0,4 0,2 | 37,7 59,0 | 13,9 25,1 | 0,5 0,8 | 0,7 0,5 | 67,2 117,9 |
| TOTAL REFEIÇÃO GERAL | | | 48,4 | 8,2 | 23,6 | 375,0 | 70,3 | 13,2 | 32,9 | 562,5 | |
| TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA | | | 64,2 | 8,0 | 16,0 | 433,3 | 93,2 | 13,0 | 22,6 | 650,6 | |
| TOTAL REFEIÇÃO SUSTENTÁVEL | | | 73,9 | 6,9 | 19,4 | 457,4 | | | | | |
| 13 Janeiro 10 Março 5 Maio 30 Junho | Sexta-Feira | Sopa | Creme de cenoura com espinafres (9) | 10,4 | 1,4 | 2,5 | 70,7 | 15,8 | 1,5 | 3,6 | 102,6 |
| | | Prato | Febras à alinho com arroz branco e feijão preto estufado | 32,0 | 12,8 | 26,5 | 359,3 | 52,1 | 20,0 | 38,3 | 556,8 |
| | | Prato Vegetariano | Salada de feijão preto com legumes salteados (lombardo, alho francês e cogumelos) e arroz branco (9)(12) | 57,2 | 6,7 | 21,2 | 417,3 | 79,2 | 11,2 | 27,0 | 580,4 |
| | | Salada Hortícolas | Beringela, cenoura e cogumelos salteados (12) | 3,6 | 2,4 | 2,3 | 54,3 | 5,6 | 3,6 | 3,5 | 82,3 |
| | | Sobremesa | Fruta da época (mínimo 3 variedades) | 7,8 | 0,3 | 0,4 | 37,7 | 13,9 | 0,5 | 0,7 | 67,2 |
| | | TOTAL REFEIÇÃO GERAL | | | 53,8 | 16,9 | 31,7 | 522,0 | 87,4 | 25,6 | 46,1 |
| TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA | | | 79,0 | 10,8 | 26,4 | 580,0 | 114,5 | 16,8 | 34,8 | 832,5 | |
| Pão (diariamente) | | | 13,5 | 0,4 | 2,3 | 68,1 | 24,2 | 0,6 | 4,1 | 122,6 | |

* Prato Sustentável - Disponível apenas nas escolas aderentes do Pré-Escolar e do 1.º Ciclo do Ensino Básico.

Nota: Sempre que a sobremesa inclua produtos de origem animal será disponibilizada gelatina vegetal(12) para as dietas vegetarianas.

Alergénios: (1) Cereais c/ glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de casca rijã; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremçoço; (14) Moluscos

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alérgenos e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.



EMENTA - 5.ª Semana

| | | | Pré-Escolar 1.º Ciclo do Ensino Básico | | | | 2.º e 3.º Ciclos do Ensino Básico Ensino Secundário | | | | |
|--|---------------|-----------------------------|--|-------------|--------------|-------------------|--|--------------|--------------|-------------------|--------------|
| | | | H.C. (g) | Lip. (g) | Prot. (g) | Energia (Kcal) | H.C. (g) | Lip. (g) | Prot. (g) | Energia (Kcal) | |
| 16 Janeiro 13 Março 8 Maio 3 Julho | Segunda-Feira | Sopa | Creme de abóbora e couve-Flor | 11,6 | 1,2 | 2,5 | 73,4 | 14,8 | 1,3 | 3,5 | 92,8 |
| | | Prato | Bifinhos de frango estufados com massa fusilli (1)(3) | 22,9 | 6,8 | 25,8 | 259,9 | 37,2 | 11,6 | 37,8 | 411,1 |
| | | Prato Vegetariano | Assado de feijão manteiga com broa e massa fusilli (1)(3) | 52,0 | 6,8 | 19,2 | 383,6 | 63,6 | 11,2 | 22,9 | 490,5 |
| | | Salada Hortícolas | Brócolos, cenoura e curgete | 3,4 | 0,4 | 2,2 | 30,8 | 5,8 | 0,7 | 3,8 | 52,9 |
| | | Sobremesa | Fruta da época (mínimo 3 variedades) | 7,8 | 0,3 | 0,4 | 37,7 | 13,9 | 0,5 | 0,7 | 67,2 |
| | | TOTAL REFEIÇÃO GERAL | | | 45,7 | 8,7 | 30,9 | 401,8 | 71,7 | 14,1 | 45,8 |
| TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA | | | 74,8 | 8,7 | 24,3 | 525,5 | 98,1 | 13,7 | 30,9 | 703,4 | |
| 17 Janeiro 14 Março 9 Maio 4 Julho | Terça-Feira | Sopa | Feijão vermelho, nabo e curgete | 14,1 | 1,5 | 4,1 | 95,6 | 17,1 | 1,6 | 4,8 | 113,2 |
| | | Prato | Pescada no forno em cama de legumes (curgete e cenoura) e batata cozida (2)(4)(14) | 20,6 | 6,4 | 18,8 | 221,9 | 29,4 | 11,0 | 26,5 | 332,7 |
| | | Prato Vegetariano | Estufado de tofu com legumes (tomate, curgete, cenoura) e batata cozida (6) | 22,3 | 11,5 | 15,7 | 279,4 | 31,7 | 18,7 | 23,6 | 425,1 |
| | | Salada Hortícolas | Salada de alface, pepino e tomate | 1,5 | 0,3 | 1,2 | 15,0 | 2,9 | 0,5 | 2,2 | 28,9 |
| | | Sobremesa | Fruta da época (mín 3 variedades) ou Fruta cozida sem açúcar | 7,8 14,7 | 0,3 0,3 | 0,4 0,1 | 37,7 41,9 | 13,9 17,8 | 0,5 0,7 | 0,7 0,3 | 67,2 83,8 |
| | | TOTAL REFEIÇÃO GERAL | | | 50,9 | 8,5 | 24,2 | 374,4 | 67,2 | 13,8 | 33,8 |
| TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA | | | 52,6 | 13,6 | 21,1 | 431,9 | 69,5 | 21,5 | 30,9 | 651,0 | |
| 18 Janeiro 15 Março 10 Maio 5 Julho | Quarta-Feira | Sopa | Feijão verde | 11,5 | 1,2 | 2,2 | 72,4 | 14,9 | 1,3 | 3,0 | 92,2 |
| | | Prato | Tirinhas de porco no tacho com maçã, e arroz branco | 35,1 | 12,7 | 23,6 | 352,5 | 52,6 | 19,8 | 33,3 | 526,7 |
| | | Prato Vegetariano | Salada de quinoa com ervilhas, cogumelos, cenoura e curgete salteados e arroz branco (1)(6)(8)(11)(12) | 56,1 | 8,2 | 17,6 | 403,9 | 76,0 | 12,6 | 23,6 | 561,2 |
| | | Salada Hortícolas | Salada de tomate, pepino e beterraba | 3,2 | 0,2 | 1,0 | 22,5 | 4,8 | 0,3 | 1,6 | 34,0 |
| | | Sobremesa | Fruta da época (mínimo 3 variedades) | 7,8 | 0,3 | 0,4 | 37,7 | 13,9 | 0,5 | 0,7 | 67,2 |
| | | TOTAL REFEIÇÃO GERAL | | | 57,6 | 14,4 | 27,2 | 485,1 | 86,2 | 21,9 | 38,6 |
| TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA | | | 78,6 | 9,9 | 21,2 | 536,5 | 109,6 | 14,7 | 28,9 | 754,6 | |
| 19 Janeiro 16 Março 11 Maio 6 Julho | Quinta-Feira | Sopa | Creme de cenoura com curgete | 12,3 | 1,2 | 2,3 | 76,0 | 16,4 | 1,3 | 3,1 | 99,6 |
| | | Prato | Meia desfeita com paloco, ovo, grão, batata e cenoura (2)(3)(4)(14) | 23,6 | 8,8 | 18,1 | 254,7 | 36,5 | 15,4 | 27,6 | 409,2 |
| | | Prato Vegetariano | Grão estufado com legumes (curgete, cenoura e tomate) e batata cozida | 47,0 | 7,8 | 13,4 | 332,7 | 71,3 | 13,5 | 20,9 | 522,6 |
| | | Prato Sustentável* | Strogonoff de seitan com cogumelos | 29,9 | 12,9 | 19,6 | 321,3 | | | | |
| | | Salada Hortícolas | Salada de alface, curgete e couve roxa | 3,7 | 0,3 | 2,8 | 34,2 | 6,0 | 0,5 | 4,8 | 57,0 |
| | | Sobremesa | Fruta da época (mín 3 variedades) ou Arroz doce (7) ou Arroz doce sustentável (6) ou Gelatina vegetal (12) | 7,8 | 0,3 | 0,4 | 37,7 | 13,9 | 0,5 | 0,7 | 67,2 |
| | | | | 15,3 | 1,0 | 2,7 | 82,2 | 31,4 | 2,0 | 5,6 | 167,6 |
| TOTAL REFEIÇÃO GERAL | | | 54,9 | 11,3 | 25,9 | 447,1 | 90,3 | 19,2 | 41,1 | 733,4 | |
| TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA | | | 78,0 | 9,3 | 18,5 | 502,9 | 123,7 | 15,3 | 28,8 | 799,2 | |
| TOTAL REFEIÇÃO SUSTENTÁVEL | | | 66,9 | 15,7 | 27,9 | 541,5 | | | | | |
| 20 Janeiro 17 Março 12 Maio 7 Julho | Sexta-Feira | Sopa | Brócolos e cenoura ralada | 10,5 | 1,3 | 2,5 | 69,9 | 13,5 | 1,5 | 3,5 | 89,9 |
| | | Prato | Arroz de aves (frango e peru)(3) | 31,7 | 13,1 | 23,3 | 339,7 | 47,4 | 19,6 | 33,7 | 503,2 |
| | | Prato Vegetariano | Favas, cenoura ripada e brócolos em molho de tomate com macarrão (1) | 41,4 | 6,5 | 13,2 | 304,8 | 64,7 | 11,3 | 19,8 | 479,5 |
| | | Salada Hortícolas | Salada de milho, pepino e alface | 6,5 | 0,4 | 1,9 | 40,5 | 14,7 | 0,9 | 3,9 | 88,7 |
| | | Sobremesa | Fruta da época (mínimo 3 variedades) | 7,8 | 0,3 | 0,4 | 37,7 | 13,9 | 0,5 | 0,7 | 67,2 |
| | | TOTAL REFEIÇÃO GERAL | | | 56,5 | 15,1 | 28,1 | 487,8 | 89,5 | 22,5 | 41,8 |
| TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA | | | 66,2 | 8,5 | 18,0 | 452,9 | 106,8 | 14,2 | 27,9 | 725,3 | |
| Pão (diariamente) | | | 13,5 | 0,4 | 2,3 | 68,1 | 24,2 | 0,6 | 4,1 | 122,6 | |

* Prato Sustentável - Disponível apenas nas escolas aderentes do Pré-Escolar e do 1.º Ciclo do Ensino Básico.

Nota: Sempre que a sobremesa inclua produtos de origem animal será disponibilizada gelatina vegetal(12) para as dietas vegetarianas.

Alergénios: (1) Cereais c/ glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de casca rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremçoço; (14) Moluscos

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alergénios e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.



EMENTA - 6.ª Semana

| | | | Pré-Escolar 1.º Ciclo do Ensino Básico | | | | 2.º e 3.º Ciclos do Ensino Básico Ensino Secundário | | | | | |
|---|---------------|-----------------------------------|---|-------------|--------------|-------------------|--|--------------|--------------|-------------------|---------------|--------------|
| | | | H.C. (g) | Lip. (g) | Prot. (g) | Energia (Kcal) | H.C. (g) | Lip. (g) | Prot. (g) | Energia (Kcal) | | |
| 23 Janeiro 20 Março 15 Maio 10 Julho | Segunda-Feira | Sopa | Creme de alface e cenoura ralada | 11,0 | 1,2 | 2,5 | 71,1 | 14,2 | 1,3 | 3,5 | 90,8 | |
| | | Prato | Ovo mexido com salsichas e arroz de cenoura (1)(3)(6)(7)(9)(10) | 26,5 | 13,4 | 11,7 | 277,9 | 37,2 | 22,3 | 19,2 | 432,0 | |
| | | Prato Vegetariano | Strogonoff de lentilhas (cogumelos, cenoura, curgete e creme de soja) com arroz de cenoura (1)(6)(12) | 53,2 | 3,2 | 18,0 | 336,1 | 86,2 | 5,3 | 28,8 | 542,9 | |
| | | Salada Hortícolas | Brócolos, curgete e nabo | 2,7 | 0,7 | 3,1 | 35,2 | 4,7 | 1,3 | 5,3 | 60,1 | |
| | | Sobremesa | Fruta da época (mínimo 3 variedades) | 7,8 | 0,3 | 0,4 | 37,7 | 13,9 | 0,5 | 0,7 | 67,2 | |
| | | TOTAL REFEIÇÃO GERAL | | | 48,0 | 15,6 | 17,7 | 421,9 | 70,0 | 25,4 | 28,7 | 650,1 |
| | | TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA | | | 74,7 | 5,4 | 24,0 | 480,1 | 119,0 | 8,4 | 38,3 | 761,0 |
| 24 Janeiro 21 Março 16 Maio 11 Julho | Terça-Feira | Sopa | Creme de alho francês (9) | 11,5 | 1,2 | 2,4 | 73,7 | 15,4 | 1,4 | 4,0 | 101,3 | |
| | | Prato | Red Fish no forno com salada de batata (batata, cenoura e feijão verde) (2)(4)(14) | 19,4 | 7,4 | 17,2 | 222,4 | 28,9 | 12,4 | 24,5 | 339,7 | |
| | | Prato Vegetariano | Salada de feijão frade (feijão frade, batata, cenoura e feijão verde) | 50,3 | 6,1 | 18,7 | 371,1 | 60,7 | 10,4 | 22,3 | 474,7 | |
| | | Salada Hortícolas | Salada de alface | 3,2 | 0,2 | 1,0 | 22,5 | 0,6 | 0,2 | 1,4 | 11,2 | |
| | | Sobremesa | Fruta da época (mín 3 variedades) ou Gelatina vegetal (12) | 7,8 15,0 | 0,3 0,0 | 0,4 0,0 | 37,7 60,0 | 13,9 30,0 | 0,5 0,0 | 0,7 0,0 | 67,2 120,0 | |
| | | TOTAL REFEIÇÃO GERAL | | | 49,1 | 8,8 | 20,6 | 378,6 | 74,9 | 14,0 | 29,9 | 572,2 |
| | | TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA | | | 80,0 | 7,5 | 22,1 | 527,3 | 106,7 | 12,0 | 27,7 | 707,2 |
| 25 Janeiro 22 Março 17 Maio 12 Julho | Quarta-Feira | Sopa | Creme de lentilhas com agrião (folha) | 20,3 | 1,6 | 8,1 | 139,7 | 18,6 | 1,7 | 6,5 | 127,0 | |
| | | Prato | Bifes de peru estufados com esparguete (1)(3) | 23,1 | 6,9 | 25,2 | 259,2 | 37,2 | 11,8 | 36,9 | 408,7 | |
| | | Prato Vegetariano | Soja estufada com esparguete (1)(3)(6)(8)(11) | 37,4 | 7,2 | 29,1 | 351,6 | 60,4 | 12,5 | 46,5 | 572,9 | |
| | | Salada Hortícolas | Couve portuguesa ripada, cenoura ralada e curgete salteadas | 5,3 | 2,4 | 2,6 | 59,8 | 8,5 | 3,7 | 4,3 | 94,6 | |
| | | Sobremesa | Fruta da época (mínimo 3 variedades) | 7,8 | 0,3 | 0,4 | 37,7 | 13,9 | 0,5 | 0,7 | 67,2 | |
| | | TOTAL REFEIÇÃO GERAL | | | 56,5 | 11,2 | 36,3 | 496,4 | 78,2 | 17,7 | 48,4 | 697,5 |
| | | TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA | | | 70,8 | 11,5 | 40,2 | 588,8 | 101,4 | 18,4 | 58,0 | 861,7 |
| 26 Janeiro 23 Março 18 Maio 13 Julho | Quinta-Feira | Sopa | Creme de cenoura com coentros | 12,8 | 1,2 | 1,9 | 78,3 | 17,2 | 1,4 | 2,6 | 102,9 | |
| | | Prato | Douradinhos de pescada no forno com arroz de feijão (1)(2)(3)(4)(7)(14) | 41,6 | 12,0 | 12,2 | 328,5 | 73,0 | 22,9 | 22,5 | 595,6 | |
| | | Prato Vegetariano | Croquetes de feijão no forno com arroz branco (1) | 61,6 | 6,3 | 18,4 | 410,8 | 85,3 | 10,5 | 22,3 | 565,7 | |
| | | Prato Sustentável* | Alho francês com grão à Brás | 35,3 | 15,9 | 10,9 | 336,0 | | | | | |
| | | Salada Hortícolas | Salada de alface, pepino e beterraba | 2,6 | 0,2 | 1,5 | 22,4 | 3,6 | 0,3 | 2,5 | 33,7 | |
| | | Sobremesa | Fruta da época (mín 3 variedades) ou Fruta assada sem açúcar | 7,8 14,7 | 0,3 0,4 | 0,4 0,2 | 37,7 59,0 | 13,9 25,1 | 0,5 0,8 | 0,7 0,5 | 67,2 117,9 | |
| | | TOTAL REFEIÇÃO GERAL | | | 71,7 | 13,8 | 15,8 | 488,2 | 118,9 | 25,4 | 28,1 | 850,1 |
| TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA | | | 91,7 | 8,1 | 22,0 | 570,5 | 131,2 | 13,0 | 27,9 | 820,2 | | |
| TOTAL REFEIÇÃO SUSTENTÁVEL | | | 65,4 | 17,7 | 14,5 | 495,7 | | | | | | |
| 27 Janeiro 24 Março 19 Maio 14 Julho | Sexta-Feira | Sopa | Caldo verde | 9,5 | 1,3 | 2,5 | 65,1 | 11,8 | 1,4 | 3,1 | 78,2 | |
| | | Prato | Perna de frango assado com rodelas de cenoura e massa Fusilli (1)(3) | 23,3 | 7,2 | 22,3 | 252,1 | 38,7 | 12,1 | 31,4 | 398,2 | |
| | | Prato Vegetariano | Estufado de grão e cenoura com massa fusilli (1)(3) | 40,1 | 7,9 | 12,1 | 296,8 | 67,0 | 13,7 | 19,7 | 499,4 | |
| | | Salada Hortícolas | Brócolos e couve-flor | 1,1 | 0,2 | 1,6 | 14,5 | 1,8 | 0,3 | 2,5 | 23,4 | |
| | | Sobremesa | Fruta da época (mínimo 3 variedades) | 7,8 | 0,3 | 0,4 | 37,7 | 13,9 | 0,5 | 0,7 | 67,2 | |
| | | TOTAL REFEIÇÃO GERAL | | | 41,7 | 9,0 | 26,8 | 369,4 | 66,2 | 14,3 | 37,7 | 567,0 |
| | | TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA | | | 58,5 | 9,7 | 16,6 | 414,1 | 94,5 | 15,9 | 26,0 | 668,2 |
| Pão (diariamente) | | | 13,5 | 0,4 | 2,3 | 68,1 | 24,2 | 0,6 | 4,1 | 122,6 | | |

* Prato Sustentável - Disponível apenas nas escolas aderentes do Pré-Escolar e do 1.º Ciclo do Ensino Básico.

Nota: Sempre que a sobremesa inclua produtos de origem animal será disponibilizada gelatina vegetal(12) para as dietas vegetarianas.

Alergénios: (1) Cereais c/ glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de casca rijã; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremçoço; (14) Moluscos

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alérgenos e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.



EMENTA - 7.ª Semana

| | | | | Pré-Escolar 1.º Ciclo do Ensino Básico | | | | 2.º e 3.º Ciclos do Ensino Básico Ensino Secundário | | | |
|--|---------------|-----------------------------|---|---|--------------------------|--------------------------|-------------------------------|--|--------------------------|--------------------------|---------------------------------|
| | | | | H.C. | Lip. | Prot. | Energia | H.C. | Lip. | Prot. | Energia |
| | | | | (g) | (g) | (g) | (Kcal) | (g) | (g) | (g) | (Kcal) |
| 30 Janeiro 27 Março 22 Maio 17 Julho | Segunda-Feira | Sopa | Nabiças | 14,2 | 1,5 | 3,3 | 95,1 | 18,9 | 1,7 | 4,3 | 123,1 |
| | | Prato | Hambúrguer de aves no forno com arroz branco e batata pala-pala (1)(6) | 39,0 | 16,5 | 22,8 | 389,9 | 59,7 | 25,1 | 43,5 | 643,1 |
| | | Prato Vegetariano | Hambúrguer de quinoa no forno com arroz branco e batata pala-pala (1)(6) | 53,6 | 22,6 | 7,1 | 453,7 | 88,9 | 37,2 | 12,1 | 725,6 |
| | | Salada Hortícolas | Couve-de-bruxelas, couve-flor e cenoura | 5,6 | 1,1 | 3,7 | 55,8 | 9,2 | 1,8 | 6,2 | 92,4 |
| | | Sobremesa | Fruta da época (mín 3 variedades) | 7,8 | 0,3 | 0,4 | 37,7 | 13,9 | 0,5 | 0,7 | 67,2 |
| | | TOTAL REFEIÇÃO GERAL | | | | 66,6 | 19,4 | 30,2 | 578,5 | 101,7 | 29,1 |
| TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA | | | | 81,2 | 25,5 | 14,5 | 642,3 | 130,9 | 41,2 | 23,3 | 1008,3 |
| 31 Janeiro 28 Março 23 Maio 18 Julho | Terça-Feira | Sopa | Creme de Espinafres (9) | 11,5 | 1,5 | 3,2 | 81,0 | 15,1 | 1,7 | 4,4 | 105,2 |
| | | Prato | Massa de laços com atum (conserva) em molho de tomate no forno com ovo ralado (1)(3)(4) | 22,9 | 20,0 | 29,3 | 393,2 | 37,2 | 29,0 | 39,2 | 573,2 |
| | | Prato Vegetariano | Feijão manteiga e curgete com molho de tomate e massa de laços (1)(3) | 43,3 | 6,6 | 18,5 | 342,2 | 59,3 | 11,1 | 23,3 | 474,1 |
| | | Salada Hortícolas | Salada de alface, tomate e couve roxa | 3,4 | 0,2 | 2,0 | 28,3 | 5,5 | 0,3 | 3,4 | 46,9 |
| | | Sobremesa | Fruta da época (mín 3 variedades) ou Fruta cozida sem açúcar | 7,8 14,7 | 0,3 0,3 | 0,4 0,1 | 37,7 41,9 | 13,9 17,8 | 0,5 0,7 | 0,7 0,3 | 67,2 83,8 |
| | | TOTAL REFEIÇÃO GERAL | | | | 52,5 | 22,0 | 34,6 | 544,4 | 75,6 | 31,7 |
| TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA | | | | 72,9 | 8,6 | 23,8 | 493,4 | 97,7 | 13,8 | 31,4 | 710,0 |
| 1 Fevereiro 29 Março 24 Maio 19 Julho | Quarta-Feira | Sopa | Couve coração | 11,7 | 1,2 | 3,0 | 78,4 | 14,6 | 1,3 | 3,6 | 94,6 |
| | | Prato | Lombo de porco estufado à fatia, com ervilhas e puré de batata (1)(3)(6)(7)(8)(12) | 17,8 | 10,0 | 23,9 | 267,0 | 21,9 | 16,1 | 34,1 | 382,1 |
| | | Prato Vegetariano | Jardineira de ervilhas, cenoura e batata | 31,3 | 5,9 | 11,3 | 252,3 | 40,7 | 10,3 | 15,6 | 357,9 |
| | | Salada Hortícolas | Feijão verde, brócolos e milho | 6,8 | 0,8 | 3,5 | 55,7 | 6,8 | 0,8 | 3,5 | 55,7 |
| | | Sobremesa | Fruta da época (mín 3 variedades) | 7,8 | 0,3 | 0,4 | 37,7 | 13,9 | 0,5 | 0,7 | 67,2 |
| | | TOTAL REFEIÇÃO GERAL | | | | 44,1 | 12,3 | 30,8 | 438,8 | 57,2 | 18,7 |
| TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA | | | | 57,6 | 8,2 | 18,2 | 424,1 | 76,0 | 12,9 | 23,4 | 575,4 |
| 2 Fevereiro 30 Março 25 Maio 20 Julho | Quinta-Feira | Sopa | Grão com couve ripada | 16,1 | 1,7 | 4,5 | 107,7 | 19,4 | 1,7 | 5,7 | 129,7 |
| | | Prato | Tintureira de tomata com arroz de cenoura (2)(4)(14) | 27,1 | 5,5 | 24,2 | 258,9 | 43,6 | 9,6 | 32,9 | 398,6 |
| | | Prato Vegetariano | Seitan de coentrada com arroz de cenoura (1)(6) | 30,7 | 5,3 | 10,6 | 218,3 | 49,9 | 9,4 | 16,9 | 359,8 |
| | | Prato Sustentável* | Feijoada de legumes e cogumelos | 39,0 | 5,0 | 10,8 | 242,9 | | | | |
| | | Salada Hortícolas | Salada de tomate, pepino e beterraba | 3,2 | 0,2 | 1,0 | 22,5 | 4,8 | 0,3 | 1,6 | 34,0 |
| | | Sobremesa | Fruta da época (mín 3 variedades) ou Leite creme (3)(7)(12) ou Leite creme sustentável (6)(12) ou Gelatina vegetal (12) | 7,8 9,0 17,0 15,0 | 0,3 1,1 2,8 0,0 | 0,4 2,3 4,7 0,0 | 37,7 55,5 113,1 60,0 | 13,9 18,1 17,0 30,0 | 0,5 2,2 2,8 0,0 | 0,7 4,6 4,7 0,0 | 67,2 110,9 113,1 120,0 |
| TOTAL REFEIÇÃO GERAL | | | | 55,4 | 8,5 | 32,0 | 444,6 | 85,9 | 13,8 | 44,8 | 673,2 |
| TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA | | | | 65,0 | 7,2 | 16,1 | 408,5 | 104,1 | 11,4 | 24,2 | 643,5 |
| TOTAL REFEIÇÃO SUSTENTÁVEL | | | | 75,3 | 9,7 | 21,0 | 486,2 | | | | |
| 3 Fevereiro 31 Março 26 Maio 21 Julho | Sexta-Feira | Sopa | Creme de abóbora | 11,9 | 1,3 | 2,4 | 75,8 | 13,5 | 1,2 | 2,1 | 79,7 |
| | | Prato | Esparguete à bolonhesa (carne de vaca) (1)(3)(6)(7)(12) | 22,9 | 14,5 | 23,6 | 320,9 | 37,2 | 22,8 | 34,7 | 499,3 |
| | | Prato Vegetariano | Bolonhesa de lentilhas e legumes (espinafres, cenoura e cogumelos) com esparguete (1)(3)(9)(12) | 38,4 | 6,5 | 17,9 | 306,8 | 64,5 | 11,2 | 28,4 | 508,2 |
| | | Salada Hortícolas | Couve-flor, brócolos e cenoura baby | 3,0 | 0,3 | 2,1 | 27,0 | 4,9 | 0,4 | 3,4 | 44,4 |
| | | Sobremesa | Fruta da época (mín 3 variedades) | 7,8 | 0,3 | 0,4 | 37,7 | 13,9 | 0,5 | 0,7 | 67,2 |
| | | TOTAL REFEIÇÃO GERAL | | | | 45,6 | 16,4 | 28,5 | 461,4 | 69,5 | 24,9 |
| TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA | | | | 61,1 | 8,4 | 22,8 | 447,3 | 96,8 | 13,3 | 34,6 | 699,5 |
| Pão (diariamente) | | | | 13,5 | 0,4 | 2,3 | 68,1 | 24,2 | 0,6 | 4,1 | 122,6 |

* Prato Sustentável - Disponível apenas nas escolas aderentes do Pré-Escolar e do 1.º Ciclo do Ensino Básico.

Nota: Sempre que a sobremesa inclua produtos de origem animal será disponibilizada gelatina vegetal(12) para as dietas vegetarianas.

Alergénios: (1) Cereais c/ glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de casca rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremoço; (14) Moluscos

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alérgenos e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.



EMENTA - 8.ª Semana

| | | | Pré- Escolar 1.º Ciclo do Ensino Básico | | | | 2.º e 3.º Ciclos do Ensino Básico Ensino Secundário | | | | |
|--|---------------|-----------------------------|---|-------------|--------------|-------------------|--|--------------|--------------|-------------------|---------------|
| | | | H.C. (g) | Lip. (g) | Prot. (g) | Energia (Kcal) | H.C. (g) | Lip. (g) | Prot. (g) | Energia (Kcal) | |
| 6 Fevereiro 3 Abril 29 Maio 24 Julho | Segunda-Feira | Sopa | Grelos | 12,2 | 1,4 | 2,6 | 80,0 | 15,7 | 1,5 | 3,3 | 100,4 |
| | | Prato | Rolo de carne misto (porco e vaca) com esparguete (1)(3)(6)(7)(9)(10) | 22,9 | 15,4 | 23,6 | 320,9 | 37,2 | 22,8 | 34,7 | 499,3 |
| | | Prato Vegetariano | Wrap com ervilhas, cenoura ralada, pimentos e milho (1)(3)(7) | 46,2 | 8,5 | 13,9 | 344,3 | 84,4 | 15,5 | 22,6 | 607,5 |
| | | Salada Hortícolas | Salada de alface, milho e tomate | 5,4 | 0,3 | 1,5 | 33,6 | 10,8 | 0,7 | 3,1 | 67,3 |
| | | Sobremesa | Fruta da época (mín 3 variedades) | 7,8 | 0,3 | 0,4 | 37,7 | 13,9 | 0,5 | 0,7 | 67,2 |
| | | TOTAL REFEIÇÃO GERAL | | | 48,3 | 17,4 | 28,1 | 472,2 | 77,6 | 25,5 | 41,8 |
| TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA | | | 71,6 | 10,5 | 18,4 | 495,6 | 124,8 | 18,2 | 29,7 | 842,4 | |
| 7 Fevereiro 4 Abril 30 Maio 25 Julho | Terça-Feira | Sopa | Creme de cenoura | 12,5 | 1,2 | 1,9 | 75,1 | 17,3 | 1,3 | 3,5 | 106,8 |
| | | Prato | Lombos de pescada no forno com batata assada (2)(4)(14) | 18,3 | 6,4 | 19,8 | 214,2 | 25,0 | 10,9 | 27,6 | 314,0 |
| | | Prato Vegetariano | Estufado de favas com curgete, cenoura e batata assada | 34,9 | 6,1 | 12,3 | 270,7 | 49,7 | 10,6 | 17,9 | 404,8 |
| | | Salada Hortícolas | Brócolos, cenoura e couve-flor | 3,0 | 0,3 | 2,1 | 27,0 | 4,9 | 0,4 | 3,4 | 44,4 |
| | | Sobremesa | Fruta da época (mín 3 variedades) ou Gelatina vegetal (12) | 7,8 15,0 | 0,3 0,0 | 0,4 0,0 | 37,7 60,0 | 13,9 30,0 | 0,5 0,0 | 0,7 0,0 | 67,2 120,0 |
| | | TOTAL REFEIÇÃO GERAL | | | 48,8 | 7,9 | 23,8 | 376,3 | 77,2 | 12,6 | 34,5 |
| TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA | | | 65,4 | 7,6 | 16,3 | 432,8 | 101,9 | 12,3 | 24,8 | 676,0 | |
| 8 Fevereiro 5 Abril 31 Maio 26 Julho | Quarta-Feira | Sopa | Brócolos | 9,4 | 1,4 | 2,8 | 66,1 | 11,9 | 1,7 | 4,0 | 84,9 |
| | | Prato | Arroz de aves (frango e peru) (3) | 31,7 | 13,1 | 23,3 | 339,7 | 47,4 | 19,6 | 33,7 | 503,2 |
| | | Prato Vegetariano | Arroz à siciliana com grão, tomate, cogumelos, beringela e orégãos (12) | 51,6 | 7,9 | 13,0 | 348,7 | 92,1 | 13,9 | 22,7 | 620,2 |
| | | Salada Hortícolas | Salada de alface, pepino e beterraba | 2,6 | 0,2 | 1,5 | 22,4 | 3,6 | 0,3 | 2,5 | 33,7 |
| | | Sobremesa | Fruta da época (mín 3 variedades) | 7,8 | 0,3 | 0,4 | 37,7 | 13,9 | 0,5 | 0,7 | 67,2 |
| | | TOTAL REFEIÇÃO GERAL | | | 51,5 | 15,0 | 28,0 | 465,9 | 76,8 | 22,1 | 40,9 |
| TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA | | | 71,4 | 9,8 | 17,7 | 474,9 | 121,5 | 16,4 | 29,9 | 806,0 | |
| 9 Fevereiro 6 Abril 1 Junho 27 Julho | Quinta-Feira | Sopa | Creme de ervilhas | 12,1 | 1,2 | 3,1 | 80,3 | 14,7 | 1,2 | 3,5 | 94,1 |
| | | Prato | Massinha (cotovelos) de bacalhau e coentros (1)(2)(3)(4)(14) | 23,3 | 6,1 | 15,5 | 214,3 | 37,2 | 10,4 | 30,8 | 372,4 |
| | | Prato Vegetariano | Tofu de cebolada com massinha de cotovelos (1)(6) | 23,9 | 9,8 | 16,0 | 269,2 | 40,0 | 19,4 | 24,8 | 466,5 |
| | | Prato Sustentável* | Rancho da Horta com Massa Macarronete | 41,3 | 6,4 | 23,8 | 334,4 | | | | |
| | | Salada Hortícolas | Salada de alface, tomate e couve roxa | 3,4 | 0,2 | 2,0 | 28,3 | 5,5 | 0,3 | 3,4 | 46,9 |
| | | Sobremesa | Fruta da época (mín 3 variedades) ou Fruta assada sem açúcar | 7,8 14,7 | 0,3 0,4 | 0,4 0,2 | 37,7 59,0 | 13,9 25,1 | 0,5 0,8 | 0,7 0,5 | 67,2 117,9 |
| | | TOTAL REFEIÇÃO GERAL | | | 53,5 | 7,9 | 20,8 | 381,9 | 82,5 | 12,7 | 38,2 |
| TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA | | | 54,1 | 11,6 | 21,3 | 436,8 | 85,3 | 21,7 | 32,2 | 725,4 | |
| TOTAL REFEIÇÃO SUSTENTÁVEL | | | 71,5 | 8,2 | 29,1 | 502,0 | | | | | |
| 10 Fevereiro 7 Abril 2 Junho 28 Julho | Sexta-Feira | Sopa | Agrião | 11,5 | 1,5 | 2,7 | 78,6 | 14,8 | 1,7 | 3,5 | 99,3 |
| | | Prato | Feijoada de carnes (frango, porco, lombardo e cenoura) com arroz | 58,1 | 9,7 | 32,0 | 487,6 | 67,0 | 16,1 | 43,8 | 623,8 |
| | | Prato Vegetariano | Feijoada de legumes (curgete, lombardo, cenoura e espinafres) com arroz (9) | 59,8 | 7,1 | 21,9 | 435,2 | 82,6 | 11,6 | 27,5 | 599,9 |
| | | Salada Hortícolas | Curgete e milho salteados | 5,6 | 2,4 | 1,7 | 53,0 | 10,9 | 3,7 | 3,2 | 94,6 |
| | | Sobremesa | Fruta da época (mín 3 variedades) | 7,8 | 0,3 | 0,4 | 37,7 | 13,9 | 0,5 | 0,7 | 67,2 |
| | | TOTAL REFEIÇÃO GERAL | | | 83,0 | 13,9 | 36,8 | 656,9 | 106,6 | 22,0 | 51,2 |
| TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA | | | 84,7 | 11,3 | 26,7 | 604,5 | 122,2 | 17,5 | 34,9 | 861,0 | |
| Pão (diariamente) | | | 13,5 | 0,4 | 2,3 | 68,1 | 24,2 | 0,6 | 4,1 | 122,6 | |

* Prato Sustentável - Disponível apenas nas escolas aderentes do Pré-Escolar e do 1.º Ciclo do Ensino Básico.

Nota: Sempre que a sobremesa inclua produtos de origem animal será disponibilizada gelatina vegetal(12) para as dietas vegetarianas.

Alergénios: (1) Cereais c/ glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de casca rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremço; (14) Moluscos

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alergénios e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.