

Secundário - EMENTA 1 -Semana de 11 a 15 de março de 2024

		Kcal	P	L	AC	HC	A	S
2ª FEIRA								
SOPA	Brócolos	39,9	1,7	0,7	0,1	6,3	2,8	0,1
PRATO	Atum com ovo cozido, feijão-frade, salsa e cebola picada	243,7	18,9	11,1	1,5	15,9	1,1	0,6
VEGETARIANO	Massa guisada de grão-de-bico com feijão-verde e tomate	193,4	8,2	5,4	0,7	25,9	11,8	0,1
LEGUMES	Salada de alface roxa, alface e milho	72,89	2,28	1,78	0,28	1,06	3,47	0,49
SOBREMESA	Fruta da época	47,2	0,7	0,3	0	10,5	10,3	0,02
PÃO	1 pão de mistura	230	9,0	1,4	0	53,8	2,0	1,2
3ª FEIRA								
SOPA	Lombardo e cenoura	70,6	1,6	4,3	0,6	6,3	2,7	0,2
PRATO	Arroz de aves	122,9	16,3	6,0	1,4	1,0	1,0	0,2
VEGETARIANO	Arroz de lentilhas e legumes salteados	117,0	3,51	4,31	0,64	16,72	14,41	0,27
LEGUMES	Salada de alface, pepino e couve-roxa	65,2	1,7	5,5	0,8	2,4	2,4	0,1
SOBREMESA	Fruta da época	47,2	0,7	0,3	0	10,5	10,3	0,02
PÃO	1 pão de mistura	230	9,0	1,4	0	53,8	2,0	1,2
4ª FEIRA								
SOPA	Creme de cenoura	44,0	1,2	0,7	0,1	8,2	3,3	0,1
PRATO	Massinha de peixe	152,5	13,1	4,6	0,7	14,2	15,6	0,2
VEGETARIANO	Feijoada vegetariana	141,9	6,2	3,25	0,64	20,4	1,4	0,3
LEGUMES	Salada de alface, pepino e cenoura	73,1	1,2	6,7	1,0	2,2	2,3	0,2
SOBREMESA	Gelatina /Fruta da época	58,0/ 47,2	1,6/ 0,7	0,5/ 0,3	0,5/ 0	12,2/ 10,5	12,2/ 10,3	0,1/ 0,02
PÃO	1 pão de mistura	230	9,0	1,4	0	53,8	2,0	1,2
5ª FEIRA								
SOPA	Agrião	41,8	1,5	0,7	0,1	7,4	3,0	0,1
PRATO	Frango estufado com arroz	157,4	10,6	6,9	1,6	13,2	14,3	0,2
VEGETARIANO	Bolonhesa de ervilhas com esparguete	187,6	6,1	6,2	0,9	24,9	24,8	0,4
LEGUMES	Salada de alface, tomate e cenoura	22,7	1,0	0,8	0,1	2,9	2,9	0,1
SOBREMESA	Fruta da época	47,2	0,7	0,3	0	10,5	10,3	0,02
PÃO	1 pão de mistura	230	9,0	1,4	0	53,8	2,0	1,2
6ª FEIRA								
SOPA	Feijão branco com espinafres e abóbora	141,6	9,2	1,3	0,2	18,6	2,2	0,3
PRATO	Paloco à Brás	245,6	11,0	16,6	2,0	12,5	0,7	2,0
VEGETARIANO	Salada de brócolos, batata, cenoura e grão	145	5,91	3,87	0,5	19,91	2,39	0,09
LEGUMES	Salada de alface, tomate, pepino	72,4	1,2	6,7	1,0	1,9	1,9	0,1
SOBREMESA	Fruta da época	47,2	0,7	0,3	0	10,5	10,3	0,02
PÃO	1 pão de mistura	230	9,0	1,4	0	53,8	2,0	1,2

Alérgenos: 🌱 Aipo; 🥜 Amendoins; 🦀 Crustáceos; 🌾 Trigo; 🥛 Leite; 🐌 Moluscos; 🥒 Mostarda; 🥚 Ovos; 🐟 Peixe; 🌰 Sésamo; 🌿 Soja; 🟠 Sulfitos; 🍌 Tremoços; 🍓 Frutos de casca rija.

Legenda: Kcal= Valor energético por 100g; P= Proteína (g); L= Lípidos (g); AC= Ac. Gordos Saturados (g); HC= Hidratos de Carbono (g); A= Açúcares simples; S= Sal (g).

A ementa pode sofrer alterações pontuais mediante disponibilidade no mercado. Servida água como única bebida permitida.

As ementas e as respectivas fichas técnicas foram elaboradas com base na Circular nº. 3097/DGE/2018 e Reg EU nº1169/2011. Declaração nutricional foi calculada a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos, e a informação disponibilizada pelos fornecedores. Não podem ser excluídas as contaminações cruzadas. Em casos de alergia/intolerância alimentar, solicite a consulta da ficha técnica e contacte os nossos colaboradores.

Ementa elaborada pela nutricionista Dália Santos (CP1345N)

Secundário - EMENTA 2 - Semana de 18 a 22 de março de 2024

		Kcal	P	L	AC	HC	A	S
2ª FEIRA								
SOPA	Brócolos	39,9	1,7	0,7	0,1	6,3	2,8	0,1
PRATO	Almôndegas de aves estufadas com massa fusilli	130,0	9,7	4,2	0,7	12,9	13,7	0,3
VEGETARIANO	Almôndegas vegetarianas estufadas com massa fusilli	192,3	9,7	10,2	1,1	14,2	13,9	0,9
LEGUMES	Salada de alface, cenoura e couve-roxa	61,3	1,5	4,9	0,7	3,0	3,1	0,1
SOBREMESA	Fruta da época	47,2	0,7	0,3	0	10,5	10,3	0,02
PÃO	1 pão de mistura	230	9,0	1,4	0	53,8	2,0	1,2
3ª FEIRA								
SOPA	Juliana de legumes	24,3	1,7	0,6	0,1	3,3	3,3	0,1
PRATO	Filetes de pescada no forno com limão com arroz branco	173,4	12,1	4,7	0,7	20,0	22,0	0,4
VEGETARIANO	Bifes de tofu no forno com limão, alho e molho de soja com arroz branco	147,9	7,1	5,9	0,8	16,0	17,2	0,4
LEGUMES	Salada de alface, tomate e pepino	72,4	1,2	6,7	1,0	1,9	1,9	0,1
SOBREMESA	Fruta da época	47,2	0,7	0,3	0	10,5	10,3	0,02
PÃO	1 pão de mistura	230	9,0	1,4	0	53,8	2,0	1,2
4ª FEIRA								
SOPA	Creme de cenoura	44,0	1,2	0,7	0,1	8,2	3,3	0,1
PRATO	Perna de peru assada no forno com puré de batata	147,8	9,0	8,8	3,0	8,0	1,2	0,3
VEGETARIANO	Empadão de legumes	77,1	3,1	3,5	1,2	8,1	4,5	0,2
LEGUMES	Salada de alface, pepino e cenoura	73,1	1,2	6,7	1,0	2,2	2,3	0,2
SOBREMESA	Fruta da época	47,2	0,7	0,3	0	10,5	10,3	0,02
PÃO	1 pão de mistura	230	9,0	1,4	0	53,8	2,0	1,2
5ª FEIRA								
SOPA	Feijão catarino com couve	113,7	8,9	1,1	0,2	14,7	2,4	0,1
PRATO	Argolas de lulas no forno com arroz de cenoura	145,0	7,7	6,3	0,9	14,1	15,4	0,4
VEGETARIANO	Arroz à valenciana vegetariano	224,4	11,51	8,94	1,21	21,69	19,08	0,15
LEGUMES	Salada de alface, milho e tomate	96,0	1,9	5,6	0,8	8,9	3,4	0,3
SOBREMESA	Fruta da época	47,2	0,7	0,3	0	10,5	10,3	0,02
PÃO	1 pão de mistura	230	9,0	1,4	0	53,8	2,0	1,2
6ª FEIRA								
SOPA	Canja de galinha /Creme de legumes	72,3/3 6,0	7,5/1 ,8	1,4/0 ,1	0,3/ 6,1	7,4/0 ,1	8,0/2 ,8	0,2/0, 1
PRATO	Rancho	158,6	9,4	4,5	0,8	19,0	13,0	0,1
VEGETARIANO	Rancho vegetariano	127,5	7,3	4,4	0,6	13,7	9,3	0,1
LEGUMES	Salada de alface em Juliana, milho e tomate	96,0	1,9	5,6	0,8	8,9	3,4	0,3
SOBREMESA	Fruta da época	47,2	0,7	0,3	0	10,5	10,3	0,02
PÃO	1 pão de mistura	230	9,0	1,4	0	53,8	2,0	1,2

Alérgenos: 🌱 Aipo; 🥜 Amendoins; 🦀 Crustáceos; 🍞 Trigo; 🥛 Leite; 🐚 Moluscos; 🥒 Mostarda; 🥚 Ovos; 🐟 Peixe; 🌾 Sésamo; 🍷 Soja; 🍷 Sulfitos; 🍌 Tremoços; 🍌 Frutos de casca rija.

Legenda: Kcal= Valor energético por 100g; P= Proteína (g); L= Lípidos (g); AC= Ac. Gordos Saturados (g); HC= Hidratos de Carbono (g); A= Açúcares simples; S= Sal (g).

A ementa pode sofrer alterações pontuais mediante disponibilidade no mercado. Servida água como única bebida permitida.

As ementas e as respectivas fichas técnicas foram elaboradas com base na Circular nº. 3097/DGE/2018 e Reg EU nº1169/2011. Declaração nutricional foi calculada a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos, e a informação disponibilizada pelos fornecedores. Não podem ser excluídas as contaminações cruzadas. Em casos de alergia/intolerância alimentar, solicite a consulta da ficha técnica e contacte os nossos colaboradores.

Ementa elaborada pela nutricionista Dália Santos (CP1345N)

Secundário - EMENTA 3 - Semana de 25 a 29 de março de 2024

		Kcal	P	L	AC	HC	A	S
2ª FEIRA								
SOPA	Abóbora com massinha	43,0	1,8	1,0	0,2	8,5	7,2	0,1
PRATO	Lasanha de atum e milho	170,9	9,5	8,7	2,6	13,1	10,3	0,5
VEGETARIANO	Hambúrguer vegetariano com arroz de cenoura	194,3	3,51	8,32	0,95	25,26	19,24	0,
LEGUMES	Salada de alface, pepino e couve-roxa	65,2	1,7	5,5	0,8	2,4	2,4	0,1
SOBREMESA	Fruta da época	47,2	0,7	0,3	0	10,5	10,3	0,02
PÃO	1 pão de mistura	230	9,0	1,4	0	53,8	2,0	1,2
3ª FEIRA								
SOPA	Caldo-verde	69,9	3,3	2,9	0,9	7,5	2,5	0,4
PRATO	Feijoada de carne de vaca e porco	170,2	10,9	5,5	1,6	17,4	12,2	0,3
VEGETARIANO	Feijoada vegetariana	141,9	6,2	3,3	0,6	19,8	13,9	0,3
LEGUMES	Salada de alface, cenoura e milho	96,8	1,8	5,6	0,8	9,2	3,6	0,4
SOBREMESA	Fruta da época	47,2	0,7	0,3	0	10,5	10,3	0,02
PÃO	1 pão de mistura	230	9,0	1,4	0	53,8	2,0	1,2
4ª FEIRA								
SOPA	Alho-francês	40,8	1,5	0,8	0,1	6,9	2,4	0,1
PRATO	Filetes de pescada no forno com ervas aromáticas, limão e puré de batata	117,9	8,6	5,8	1,9	7,6	1,1	0,3
VEGETARIANO	Empadão de legumes	77,7	3,12	3,52	1,29	8,08	4,48	0,16
LEGUMES	Salada de alface em Juliana, milho e tomate	96,0	1,9	5,6	0,8	8,9	3,4	0,3
SOBREMESA	Fruta da época	47,2	0,7	0,3	0	10,5	10,3	0,02
PÃO	1 pão de mistura	230	9,0	1,4	0	53,8	2,0	1,2
5ª FEIRA								
SOPA	Grão com espinafres	50,1	2,8	1,6	0,2	5,7	2,0	0,3
PRATO	Frango estufado com esparguete	180,5	14,8	5,7	1,0	17,1	18,7	0,3
VEGETARIANO	Esparguete vegetariano	241,2	13,28	10,15	1,39	21,59	19,27	0,13
LEGUMES	Salada de alface, tomate e pepino	72,4	1,2	6,7	1,0	1,9	1,9	0,1
SOBREMESA	Fruta da época	47,2	0,7	0,3	0	10,5	10,3	0,02
PÃO	1 pão de mistura	230	9,0	1,4	0	53,8	2,0	1,2
6ª FEIRA								
SOPA								
PRATO								
VEGETARIANO	Feriado							
LEGUMES								
SOBREMESA								
PÃO								

Alérgenos: Aipo; Amendoins; Crustáceos; Trigo; Leite; Moluscos; Mostarda; Ovos; Peixe; Sésamo; Soja; Sulfitos; Tremoços; Frutos de casca rija.

























Legenda: Kcal= Valor energético por 100g; P= Proteína (g); L= Lípidos (g); AC= Ac. Gordos Saturados (g); HC= Hidratos de Carbono (g); A= Açúcares simples; S= Sal (g).

A ementa pode sofrer alterações pontuais mediante disponibilidade no mercado. Servida água como única bebida permitida.

As ementas e as respectivas fichas técnicas foram elaboradas com base na Circular nº. 3097/DGE/2018 e Reg EU nº1169/2011. Declaração nutricional foi calculada a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos, e a informação disponibilizada pelos fornecedores. Não podem ser excluídas as contaminações cruzadas. Em casos de alergia/intolerância alimentar, solicite a consulta da ficha técnica e contacte os nossos colaboradores.

Ementa elaborada pela nutricionista Dália Santos (CP1345N)

Secundário - EMENTA 4 - Semana de 01 a 05 de abril de 2024

		Kcal	P	L	AC	HC	A	S
2ª FEIRA								
SOPA	Juliana	24,3	1,7	0,6	0,1	3,3	3,3	0,1
PRATO	Hambúrguer de vaca grelhado com massa 	220,1	17,5	9,4	2,6	15,9	17,5	0,3
VEGETARIANO	Hamburguer de quinoa e legumes com massa  	352	6,70	0,5	0,10	78,10	85,90	0,02
LEGUMES	Salada de alface, tomate e pepino 	72,4	1,2	6,7	1,0	1,9	1,9	0,2
SOBREMESA	Fruta da época	47,2	0,7	0,3	0	10,5	10,3	0,02
PÃO	1 pão de mistura 	230	9,0	1,4	0	53,8	2,0	1,2
3ª FEIRA								
SOPA	Creme de couve-flor e cenoura	40,8	1,7	0,6	0,1	7,2	3,2	0,1
PRATO	Tesourinhos de peixe no forno com arroz branco  	190,1	13,9	5,2	0,8	21,4	23,5	0,3
VEGETARIANO	Chili vegetariano de feijões e soja com arroz branco 	134,6	6,8	4,8	0,7	14,2	12,7	0,2
LEGUMES	Salada de alface em Juliana, milho e tomate 	96,0	1,9	5,6	0,8	8,9	3,4	0,3
SOBREMESA	Fruta da época	47,2	0,7	0,3	0	10,5	10,3	0,02
PÃO	1 pão de mistura 	230	9,0	1,4	0	53,8	2,0	1,2
4ª FEIRA								
SOPA	Nabiça	48,5	2,0	1,0	0,1	7,9	2,3	0,2
PRATO	Esparguete de frango com cenoura  	143,3	11,5	4,4	0,7	14,2	15,5	0,2
VEGETARIANO	Esparguete com natas e cogumelos gratinados   	140,0	3,3	7,2	2,5	15,3	16,6	0,1
LEGUMES	Salada de alface, pepino e couve-roxa 	65,2	1,7	5,5	0,8	2,4	2,4	0,1
SOBREMESA	Fruta da época	47,2	0,7	0,3	0	10,5	10,3	0,02
PÃO	1 pão de mistura 	230	9,0	1,4	0	53,8	2,0	1,2
5ª FEIRA								
SOPA	Caldo-verde 	69,9	3,3	2,9	0,9	7,5	2,5	0,4
PRATO	Pescada assada no forno com batata assada e feijão-verde 	85,79	7,26	2,95	0,44	7,41	1,61	0,19
VEGETARIANO	Jardineira de ervilhas com soja 	136,3	7,9	5,9	0,8	11,3	3,5	0,1
LEGUMES	Salada de alface, pepino e cenoura 	73,1	1,2	6,7	1,0	2,2	2,3	0,2
SOBREMESA	Fruta da época	47,2	0,7	0,3	0	10,5	10,3	0,02
PÃO	1 pão de mistura 	230	9,0	1,4	0	53,8	2,0	1,2
6ª FEIRA								
SOPA	Creme de ervilhas com coentros	50,5	2,4	0,8	0,1	7,7	2,3	0,1
PRATO	Arroz de peru corado no forno	152,5	13,9	4,64	0,7	14,23	15,59	0,24
VEGETARIANO	Caril de grão com abóbora e espinafres com arroz branco	150,4	6,0	2,7	1,2	23,6	13,7	0,2
LEGUMES	Salada de alface, tomate e cenoura 	22,7	1,0	0,8	0,1	2,9	2,9	0,1
SOBREMESA	Fruta da época	47,2	0,7	0,3	0	10,5	10,3	0,02
PÃO	1 pão de mistura 	230	9,0	1,4	0	53,8	2,0	1,2

Alérgenos:  Aipo;  Amendoins;  Crustáceos;  Trigo;  Leite;  Moluscos;  Mostarda;  Ovos;  Peixe;  Sésamo;  Soja;  Sulfitos;  Tremçoços;  Frutos de casca rija.

Legenda: Kcal= Valor energético por 100g; P= Proteína (g); L= Lípidos (g); AC= Ac. Gordos Saturados (g); HC= Hidratos de Carbono (g); A= Açúcares simples; S= Sal (g).

A ementa pode sofrer alterações pontuais mediante disponibilidade no mercado. Servida água como única bebida permitida.

As ementas e as respectivas fichas técnicas foram elaboradas com base na Circular nº. 3097/DGE/2018 e Reg EU nº1169/2011. Declaração nutricional foi calculada a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos, e a informação disponibilizada pelos fornecedores. Não podem ser excluídas as contaminações cruzadas. Em casos de alergia/intolerância alimentar, solicite a consulta da ficha técnica e contacte os nossos colaboradores.

Ementa elaborada pela nutricionista Dália Santos (CP1345N)

Secundário - EMENTA 5 - Semana de 08 a 12 de abril de 2024

		Kcal	P	L	AC	HC	A	S
2ª FEIRA								
SOPA	Creme de curgete e alho-francês	34,7	1,5	0,7	0,1	6,8	2,3	0,1
PRATO	Empadão de atum com arroz 🍷🐟	235,0	13,9	10,6	1,1	20,6	22,6	0,7
VEGETARIANO	Feijão preto estufado com tomate e arroz branco	218,1	9,0	4,3	0,7	34,4	20,4	0,1
LEGUMES	Salada de alface tipo Juliana, milho e tomate 🍷	96,0	1,9	5,6	0,8	8,9	3,4	0,3
SOBREMESA	Fruta da época	47,2	0,7	0,3	0	10,5	10,3	0,02
PÃO	1 pão de mistura 🍷	230	9,0	1,4	0	53,8	2,0	1,2
3ª FEIRA								
SOPA	Feijão-verde	23,9	1,3	0,7	0,1	4,9	3,4	0,1
PRATO	Esparguete à bolonhesa 🍷🍷	142,4	11,3	4,8	1,1	13,3	14,4	0,2
VEGETARIANO	Esparguete vegetariano 🍷🌱	241,3	13,3	10,2	1,4	21,6	19,3	0,1
LEGUMES	Salada de alface, cenoura e milho 🍷	96,8	1,8	5,6	0,8	9,2	3,6	0,4
SOBREMESA	Fruta da época	47,2	0,7	0,3	0	10,5	10,3	0,02
PÃO	1 pão de mistura 🍷	230	9,0	1,4	0	53,8	2,0	1,2
4ª FEIRA								
SOPA	Abóbora com espinafres	39,4	1,6	0,9	0,1	6,1	1,7	0,2
PRATO	Abrótea assada com batata assada e brócolos 🐟	94,0	6,4	3,5	0,5	9,1	1,1	0,2
VEGETARIANO	Salada de brócolos, batata, cenoura e grão	145,0	5,9	3,9	0,5	19,9	2,4	0,1
LEGUMES	Incluídos no prato	-	-	-	-	-	-	-
SOBREMESA	Gelatina 🍷/Fruta da época	58,0/ 47,2	1,6/ 0,7	0,5/ 0,3	0,5/ 0	12,2/ 10,5	12,2/ 10,3	0,1/ 0,02
PÃO	1 pão de mistura 🍷	230	9,0	1,4	0	53,8	2,0	1,2
5ª FEIRA								
SOPA	Peixe 🐟/Creme de legumes	38,1/3 6,0	5,4/1 ,8	0,7/0 ,6	1,1/ 0,1	2,7/6 ,1	2,7/2 ,8	0,2/0, 1
PRATO	Perna de frango assado no forno com massa fusilli 🍷🍷	202,6	14,9	,68	1,1	19,8	21,7	0,3
VEGETARIANO	Estufado de tofu com cenoura e tomate com massa fusilli 🍷🌱	116,1	6,6	5,1	0,7	10,8	11,5	0,1
LEGUMES	Salada de alface, couve-roxa e cenoura 🍷	61,3	1,5	4,9	0,7	3,0	3,1	0,1
SOBREMESA	Fruta da época	47,2	0,7	0,3	0	10,5	10,3	0,02
PÃO	1 pão de mistura 🍷	230	9,0	1,4	0	53,8	2,0	1,2
6ª FEIRA								
SOPA	Grão com couve-lombarda	44,1	2,7	1,2	0,1	5,5	2,4	0,1
PRATO	Paloco com natas 🐟🍷🍷	155,0	8,3	9,0	4,1	10,0	1,5	1,1
VEGETARIANO	Tofu com natas de soja 🍷🌱	130,3	6,8	8,2	3,1	7,2	1,1	0,2
LEGUMES	Salada de alface, milho e cenoura 🍷	96,8	1,8	5,6	0,8	9,2	3,6	0,4
SOBREMESA	Fruta da época	47,2	0,7	0,3	0	10,5	10,3	0,02
PÃO	1 pão de mistura 🍷	230	9,0	1,4	0	53,8	2,0	1,2

Alergénios: 🌱 Aipo; 🍷 Amendoins; 🐟 Crustáceos; 🍷 Trigo; 🍷 Leite; 🐟 Moluscos; 🍷 Mostarda; 🍷 Ovos; 🐟 Peixe; 🍷 Sésamo; 🌱 Soja; 🍷 Sulfitos; 🍷 Tremoços; 🍷 Frutos de casca rijá.

Legenda: Kcal= Valor energético por 100g; P= Proteína (g); L= Lípidos (g); AC= Ac. Gordos Saturados (g); HC= Hidratos de Carbono (g); A= Açúcares simples; S= Sal (g).

A ementa pode sofrer alterações pontuais mediante disponibilidade no mercado. Servida água como única bebida permitida.

As ementas e as respectivas fichas técnicas foram elaboradas com base na Circular nº. 3097/DGE/2018 e Reg EU nº1169/2011. Declaração nutricional foi calculada a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos, e a informação disponibilizada pelos fornecedores. Não podem ser excluídas as contaminações cruzadas. Em casos de alergia/intolerância alimentar, solicite a consulta da ficha técnica e contacte os nossos colaboradores.

Ementa elaborada pela nutricionista Dália Santos (CP1345N)