



# Ementa

1º Ciclo do Ensino Básico



6 a 10 de Novembro de 2023

		Energia		
		(kcal)	(kJ)	
2ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa juliana	87,6	366,5
	<b>Prato Geral</b>	Salada de feijão frade, atum, ovo cozido com picadinho de salsa <sup>(3)(4)</sup> , Batata cozida	435,2	1820,9
	<b>Prato Vegetariano</b>	Salada de feijão frade com salsa picada, Batata cozida	196,4	821,7
	<b>Salada</b>	Salada de alface, tomate e pepino	11,0	46,0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	33,6	140,6
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	68,1	284,9
3ª Feira	<b>Sopa</b>	Creme de alho francês <sup>(9)</sup>	76,7	320,9
	<b>Prato Geral</b>	Feijoada (vaca e porco aos cubos), Arroz branco	333,1	1393,7
	<b>Prato Vegetariano</b>	Feijoada vegetariana (c/ tofu) <sup>(1)(6)</sup> , Arroz branco	263,5	1102,5
	<b>Salada</b>	Brócolos, couve-flor e cenoura cozidos	27,4	114,6
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	33,6	140,6
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	68,1	284,9
4ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de grão de bico	79,4	332,2
	<b>Prato Geral</b>	Caldeirada de pescada (à posta) <sup>(2)(4)(14)</sup>	235,1	983,7
	<b>Prato Vegetariano</b>	Caldeirada de soja <sup>(1)(6)</sup>	308,0	1288,7
	<b>Salada</b>	Salada de alface, cenoura e milho	102,0	426,8
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época/ Maçã assada (sem açúcar)	33,6/ 53	140,6/ 221,8
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	68,1	284,9
5ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de couve flor	82,3	344,3
	<b>Prato Geral</b>	Perna de frango estufada c/ ervilhas e curgete, Massa esparguete <sup>(1)(3)(6)</sup>	335,3	1402,9
	<b>Prato Vegetariano</b>	Lentilhas estufadas c/ legumes, Massa esparguete <sup>(1)(3)(6)</sup>	325,8	1363,1
	<b>Salada</b>	Salada de tomate, pepino e beterraba	18,3	76,6
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	33,6	140,6
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	68,1	284,9
6ª Feira	<b>Sopa</b>	Creme de cenoura	72,0	301,2
	<b>Prato Geral</b>	Filetes de pescada panados no forno <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(14)</sup> , Arroz de tomate	227,9	953,5
	<b>Prato Vegetariano</b>	Croquetes vegetarianos (espinafres e grão-de-bico) <sup>(1)(6)(7)(8)(9)</sup> , Arroz de tomate	214,1	895,8
	<b>Salada</b>	Salada de alface, cenoura e couve-roxa	21,9	91,6
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	33,6	140,6
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	68,1	284,9

**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



# Ementa

1º Ciclo do Ensino Básico



13 a 17 de Novembro de 2023

		Energia		
		(kcal)	(kJ)	
2ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de espinafres	73,0	305,4
	<b>Prato Geral</b>	Hambúguer (aves) <sup>(1)(6)(12)</sup> , Massa esparguete <sup>(1)(3)(6)</sup>	311,8	1304,6
	<b>Prato Vegetariano</b>	Hambúguer de feijão preto <sup>(1)(6)(7)(8)</sup> , Massa esparguete <sup>(1)(3)(6)</sup>	247,8	1036,8
	<b>Salada</b>	Salada de alface, tomate e coentros	7,7	32,2
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	33,6	140,6
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	68,1	284,9
3ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa camponesa (feijão manteiga)	83,3	348,5
	<b>Prato Geral</b>	Medalhões de pescada com cebolada <sup>(2)(4)(14)</sup> , Batata cozida	213,0	891,2
	<b>Prato Vegetariano</b>	Salada de grão-de-bico com ervilha, Batata cozida	169,4	708,8
	<b>Salada</b>	Salada de tomate, couve roxa e cenoura	24,0	100,4
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época / Pudim <sup>(1)(3)(7)</sup>	33,6/41,2	140,6/172,4
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	68,1	284,9
4ª Feira	<b>Sopa</b>	Creme de cenoura	72,0	301,2
	<b>Prato Geral</b>	Febras de porco com cogumelos <sup>(12)</sup> , Arroz de feijão	244,4	1022,6
	<b>Prato Vegetariano</b>	Bifinhos de seitan com tomatada <sup>(1)(6)</sup> , Arroz de feijão	209,3	875,7
	<b>Salada</b>	Feijão verde, cenoura e ervilhas	39,8	166,5
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	33,6	140,6
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	68,1	284,9
5ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de feijão verde	68,4	286,2
	<b>Prato Geral</b>	Massada de peixe com pimento (c/ massa cotovelo, red-fish e lulas) <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(14)</sup>	257,6	1077,8
	<b>Prato Vegetariano</b>	Salada mexicana (ervilhas e feijão vermelho), Massa cotovelo <sup>(1)(3)(6)</sup>	284,4	1189,9
	<b>Salada</b>	Salada de alface, cenoura e couve roxa	21,9	91,6
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	33,6	140,6
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	68,1	284,9
6ª Feira	<b>Sopa</b>	Creme de favas	82,4	344,8
	<b>Prato Geral</b>	Panados de peru no forno com limão <sup>(1)(3)(6)(7)(8)</sup> , Arroz colorido (beterraba, cenoura e milho)	464,4	1943,0
	<b>Prato Vegetariano</b>	Seitan assado com legumes <sup>(1)(6)</sup> , Arroz colorido (beterraba, cenoura e milho)	325,8	1363,1
	<b>Salada</b>	Salada de alface, tomate e pepino	11,0	46,0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	33,6	140,6
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	68,1	284,9

**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



# Ementa

1º Ciclo do Ensino Básico



20 a 24 de Novembro de 2023

		Energia		
		(kcal)	(kg)	
2ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de Agrião	86,7	362,8
	<b>Prato Geral</b>	Douradinhos <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(7)(10)(12)(14)</sup> , Arroz de cenoura	218,8	915,5
	<b>Prato Vegetariano</b>	Douradinhos vegetarianos <sup>(1)(3)(4)(6)(7)(9)</sup> , Arroz de cenoura	230,4	964,0
	<b>Salada</b>	Salada de alface com cenoura e beterraba ralada	19,3	80,8
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	33,6	140,6
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	68,1	284,9
3ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de couve-lombarda	82,3	344,3
	<b>Prato Geral</b>	Coxa de frango estufada com ervilhas, Massa espiral <sup>(1)(3)(6)</sup>	408,7	1710,0
	<b>Prato Vegetariano</b>	Lentilhas estufadas com legumes, Massa espiral <sup>(1)(3)(6)</sup>	325,8	1363,1
	<b>Salada</b>	Couve-flor, brócolos e cenoura	27,4	114,6
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	33,6	140,6
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	68,1	284,9
4ª Feira	<b>Sopa</b>	Creme de ervilhas	84,5	353,5
	<b>Prato Geral</b>	Paloco com grão e ovo com picadinho de salsa, Batata cozida	432,6	1810,0
	<b>Prato Vegetariano</b>	Tofu gratinado com molho de cogumelos <sup>(1)(6)(12)</sup> , Batata cozida	248,2	1038,5
	<b>Salada</b>	Salada de alface, tomate e coentros	7,7	32,2
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época / Gelatina de origem vegetal	33,6/45,8	140,6/ 191,6
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	68,1	284,9
5ª Feira	<b>Sopa</b>	Creme de abóbora com massinhas <sup>(1)</sup>	107,5	449,8
	<b>Prato Geral</b>	Esparguete à Bolonhesa (100% carne de vaca) <sup>(1)(3)(6)</sup>	247,6	1036,0
	<b>Prato Vegetariano</b>	Bolonhesa de lentilhas, Massa esparguete <sup>(1)(3)(6)</sup>	319,7	1337,6
	<b>Salada</b>	Salada de pepino, cenoura e couve roxa	22,7	95,0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	33,6	140,6
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	68,1	284,9
6ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de feijão vermelho com nabiça	115,8	484,5
	<b>Prato Geral</b>	Empadão de atum (arroz) <sup>(3)(4)</sup>	336,2	1406,7
	<b>Prato Vegetariano</b>	Empadão de arroz e legumes e ervilhas	227,0	949,8
	<b>Salada</b>	Salada de pimentos, milho e cenoura	99,2	415,1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	33,6	140,6
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	68,1	284,9

**Alérgénios:** (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



# Ementa

1º Ciclo do Ensino Básico



27 de Novembro a 1 de Dezembro

		Energia		
		(kcal)	(kJ)	
2ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de Espinafres	73,0	305,4
	<b>Prato Geral</b>	Nuggets (frango) no forno <sup>(1)(3)(6)(7)(10)(12)</sup> , Arroz de Cenoura	194,8	815,0
	<b>Prato Vegetariano</b>	Seitan assado com legumes <sup>(1)(6)</sup> , Arroz de Cenoura	229,6	960,6
	<b>Salada</b>	Salada de alface, tomate, pepino e orégãos	11,0	46,0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	33,6	140,6
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	68,1	284,9
3ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de Agrião	86,7	362,8
	<b>Prato Geral</b>	Bacalhau à Brás <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(7)(9)(10)(14)</sup>	363,5	1520,9
	<b>Prato Vegetariano</b>	Legumes à Brás (c/ feijão manteiga) <sup>(1)(6)(7)(9)(10)</sup>	409,5	1713,3
	<b>Salada</b>	Salada de alface, tomate, pepino e orégãos	11,0	46,0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	33,6	140,6
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup> / Gelatina <sup>(1)</sup>	68,1	284,9
4ª Feira	<b>Sopa</b>	Creme de ervilhas	84,5	353,5
	<b>Prato Geral</b>	Esparguete à bolonhesa (100% carne de vaca) <sup>(1)(3)(6)</sup>	247,6	1036,0
	<b>Prato Vegetariano</b>	Bolonhesa de lentilhas, Massa esparguete <sup>(1)(3)(6)</sup>	319,7	1337,6
	<b>Salada</b>	Salada de cenoura, couve roxa e pepino	22,4	93,7
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	33,6	140,6
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	68,1	284,9
5ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa camponesa (feijão manteiga)	83,3	348,5
	<b>Prato Geral</b>	Salmão grelhado com ovo cozido (posta) <sup>(2)(3)(4)(14)</sup> , Batata cozida	412,5	1725,9
	<b>Prato Vegetariano</b>	Tofu grelhado <sup>(1)(6)</sup> , Batata cozida	219,0	916,3
	<b>Salada</b>	Salada de beterraba, cenoura ralada e tomate	21,4	89,5
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	33,6	140,6
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	68,1	284,9
6ª Feira	<b>Sopa</b>			
	<b>Prato Geral</b>			
	<b>Prato Vegetariano</b>	<i>Dia da Restauração da Independência</i>		
	<b>Salada</b>			
	<b>Sobremesa</b>			
	<b>Pão</b>			

**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