



Ementa

2º e 3º ciclos e ensino secundário



1 a 5 de dezembro de 2025

			VE (kcal)	Líp. (g)	AGS (g)	Aç. (g)	Sal (g)
2ª feira	Sopa Prato Hortícolas Sobremesa	Feriado					
3ª feira	Sopa Prato Hortícolas Sobremesa	Sopa de Couve-branca Empadão de Atum, Ovo, Arroz e Ervilhas ^{3,4} Couve-de-bruxelas e Cenoura cozidas Banana, Citrino, Maça	68,6 369,2 13,2 68,9	3,2 23,6 0,2 0,3	0,5 3,0 0,1 0,0	2,7 3,02 1,4 12,6	0,2 1,7 0,5 0,0
4ª feira	Sopa Prato Hortícolas Sobremesa	Creme de Ervilhas e Couve-flor Peru estufado com Milho e Massa tricolor ¹ Curgete e Brócolos salteados Banana, Maça, Pera	134,0 505,0 40,6 68,9	3,5 8,3 3,1 0,3	0,5 1,6 0,5 0,0	3,5 4,6 1,9 12,6	0,2 0,7 0,0 0,0
5ª feira	Sopa Prato Hortícolas Sobremesa	Sopa de Grão Calamares com Arroz de Tomate ^{1,3,14} Cenoura, Couve-roxa e Pepino Kiwi/Uvas	111,9 458,4 7,0 77,8	3,4 8,8 0,0 0,6	0,5 1,6 0,0 0,1	3,4 2,7 1,0 14,1	0,2 2,4 0,0 0,0
6ª feira	Sopa Prato Hortícolas Sobremesa	Creme de Cenoura e Espinafres Jardineira Alface, Cenoura e Tomate Maça, Citrino, Pera	99,4 382 5,8 68,9	3,2 10,5 0,1 0,3	0,5 2,8 0,0 0,0	4,1 6,6 0,9 12,6	0,2 0,6 0,0 0,0

Legenda: VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AGS - ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Alergénios: A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados suscetíveis de provocar alergias ou intolerâncias:

¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rij, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço e ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas e troca de ingredientes pela entidade fornecedora de refeições. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores totais consumidos na refeição calculados a partir dos valores apresentados na Tabela da Composição De Alimentos (2007) do INSA.

Sobremesa: A fruta é definida consoante a sazonalidade e disponibilidade do fornecedor. Além da definida outra fruta da época está disponível.

Caso necessite de informação adicional sobre as refeições e os produtos deve solicitar através do Portal da Educação.

A ementa poderá ser alterada sem aviso prévio consoante a sazonalidade das matérias-primas mantendo sempre a integridade da mesma.





Ementa

2º e 3º ciclos e ensino secundário



8 a 12 de dezembro de 2025

			VE (kcal)	Líp. (g)	AGS (g)	Aç. (g)	Sal (g)
2ª feira	Sopa Prato Hortícolas Sobremesa	Feriado					
3ª feira	Sopa Prato Hortícolas Sobremesa	Sopa de Brócolos Bolonesa (esparguete) de Carne de Vaca ¹ Repolho e Cenoura salteados Banana, Citrino, Maça	74,8 514,2 13,6 68,9	3,1 13,1 0,1 0,3	0,4 4,9 0,1 0,0	2,3 3,9 1,9 12,6	0,2 0,4 0,0 0,0
4ª feira	Sopa Prato Hortícolas Sobremesa	Creme de Ervilhas Chilli Vegetariano de Feijão Preto com Arroz branco Alface, Tomate e Milho Kiwi/Uvas	69,8 652,1 59,4 77,8	1,9 10,1 0,8 0,6	0,3 1,5 0,1 0,1	1,8 6,8 0,7 14,1	0,1 0,5 0,0 0,0
5ª feira	Sopa Prato Hortícolas Sobremesa	Creme de Cenoura e Couve branca Bacalhau com Broa (com Batata) ^{3,4} Cenoura, Couve-roxa e Tomate Leite Creme ^{3,7}	99,4 454,5 7,0 102,2	3,2 8,7 0,0 3,2	0,5 1,6 0,0 1,3	4,1 5,9 1,0 14,0	0,2 6,2 0,0 0,1
6ª feira	Sopa Prato Hortícolas Sobremesa	Caldo-verde Perna de Frango assada com Arroz de Açafrão Pepino, Beterraba e Milho Maça, Citrino, Pera	143,2 383,7 57,6 68,9	3,3 6,4 0,8 0,3	0,5 1,2 0,1 0,0	2,9 2,8 0,5 12,6	0,2 0,7 0,0 0,0

Legenda: VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AGS - ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Alergénios: A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados suscetíveis de provocar alergias ou intolerâncias:

¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço e ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas e troca de ingredientes pela entidade fornecedora de refeições. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores totais consumidos na refeição calculados a partir dos valores apresentados na Tabela da Composição De Alimentos (2007) do INSA.

Sobremesa: A fruta é definida consoante a sazonalidade e disponibilidade do fornecedor. Além da definida outra fruta da época está disponível.

Caso necessite de informação adicional sobre as refeições e os produtos deve solicitar através do Portal da Educação.

A ementa poderá ser alterada sem aviso prévio consoante a sazonalidade das matérias-primas mantendo sempre a integridade da mesma.





Ementa

2º e 3º ciclos e ensino secundário



15 a 19 de dezembro de 2025

			VE (kcal)	Líp. (g)	AGS (g)	Aç. (g)	Sal (g)
2ª feira	Sopa	Crepe de Alho-francês	62,5	3,4	0,5	4,3	0,4
	Prato	Ovo mexido com Cenoura e Massa (esparguete estufada) ^{1,3}	564,3	22,2	4,6	4,6	0,9
	Hortícolas	Alface, Cenoura e Tomate	5,8	0,1	0,0	0,9	0,0
	Sobremesa	Kiwi/Uvas	77,8	0,6	0,1	14,1	0,0
3ª feira	Sopa	Sopa de Couve Portuguesa	68,6	3,2	0,5	2,7	0,2
	Prato	Arroz de Pato ⁶	497,9	11,1	2,5	2,2	0,5
	Hortícolas	Brócolos e Cenoura cozidos	9,6	0,1	0,0	1,0	0,2
	Sobremesa	Mousse de chocolate ⁷	42,3	1,4	0,8	4,4	0,1
4ª feira	Sopa	Crepe de Cenoura	71,8	2,4	0,3	2,3	0,2
	Prato	Salmão grelhado com Batata corada ⁴	379,5	5,4	0,7	2,8	0,9
	Hortícolas	Alface, Beterraba e Cenoura ralada	5,8	0,0	0,0	1,0	0,0
	Sobremesa	Banana, Citrino, Maça	68,9	0,3	0,0	12,6	0,0
5ª feira	Sopa	Crepe de Abóbora	74,8	3,1	0,4	2,3	0,2
	Prato	Peito de Frango estufado com Pimento e Massa espiral ¹	505,0	8,3	1,6	4,6	0,7
	Hortícolas	Alface, Couve-roxa e Tomate	6,6	0,1	0,0	1,0	0,0
	Sobremesa	Banana, Maça, Pera	68,9	0,3	0,0	12,6	0,0
6ª feira	Sopa	Sopa de Espinafres	78,3	2,8	0,4	1,9	0,3
	Prato	Filetes de Pescada panado com Arroz de Feijão Vermelho ^{1,3,4}	477,1	10,6	1,2	2,1	0,8
	Hortícolas	Repolho, beringela e cenoura salteados	16,8	0,2	0,1	2,0	0,2
	Sobremesa	Maça, Citrino, Pera	68,9	0,3	0,0	12,6	0,0

Legenda: VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AGS - ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Alergénios: A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados suscetíveis de provocar alergias ou intolerâncias:

¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijas, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço e ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas e troca de ingredientes pela entidade fornecedora de refeições. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores totais consumidos na refeição calculados a partir dos valores apresentados na Tabela da Composição De Alimentos (2007) do INSA.

Sobremesa: A fruta é definida consoante a sazonalidade e disponibilidade do fornecedor. Além da definida outra fruta da época está disponível.

Caso necessite de informação adicional sobre as refeições e os produtos deve solicitar através do Portal da Educação.

A ementa poderá ser alterada sem aviso prévio consoante a sazonalidade das matérias-primas mantendo sempre a integridade da mesma.

