



Ementa

2º e 3º ciclos e ensino secundário



6 a 7 de abril de 2026

			VE (kcal)	Líp. (g)	AGS (g)	Aç. (g)	Sal (g)
2ª feira	Sopa Prato Hortícolas Sobremesa	Interrupção Letiva					
3ª feira	Sopa Prato Hortícolas Sobremesa	Sopa Juliana (Repolho, Ervilha e Cenoura) Bolonhesa (esparguete) de Carne de Vaca ¹ Alface, Pimento e Tomate Banana, Citrino, Maça	118,0 514,2 5,8 68,9	3,3 13,1 0,1 0,3	0,5 4,9 0,0 0,0	3,8 3,9 0,9 12,6	0,2 0,4 0,0 0,0
4ª feira	Sopa Prato Hortícolas Sobremesa	Creme de Abóbora e Espinafres Frittata de Fiambre e Queijo com Arroz branco ^{3,6,7} Couve-flor e Cenoura cozidos Gelatina vegetal	74,8 348,4 9,6 66,2	3,1 14,2 0,1 0,1	0,4 3,3 0,0 0,0	2,3 1,2 1,0 14,5	0,2 0,8 0,2 0,1
5ª feira	Sopa Prato Hortícolas Sobremesa	Creme de Alho-francês e Couve-flor Salada de Peixe (Salmão), Massa espiral, Ovo e Ervilhas ^{1,4} Cenoura, Couve-roxa e Pepino Kiwi	62,5 546,5 7,0 77,8	3,4 12,9 0,0 0,6	0,5 2,0 0,0 0,1	4,3 1,6 1,0 14,1	0,4 0,7 0,0 0,0
6ª feira	Sopa Prato Hortícolas Sobremesa	Feijão-verde Strogonoff de Frango com Arroz de Cenoura Couve lombarda e couve branca salteadas Maça, Citrino, Pera	107,0 472,6 16,8 68,9	3,3 6,8 0,2 0,3	0,5 0,4 0,1 0,0	4,4 4,1 2,0 12,6	0,2 0,7 0,2 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 rijia, 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



13 a 17 de abril de 2026

			VE (kcal)	Líp. (g)	AGS (g)	Aç. (g)	Sal (g)
2ª feira	Sopa	Couve-branca	68,6	3,2	0,5	2,7	0,2
	Prato	Empadão de Atum, Ovo, Arroz e Ervilhas ^{3,4}	369,2	23,6	3,0	3,02	1,7
	Hortícolas	Alface, Cenoura e Tomate	5,8	0,1	0,0	0,9	0,0
	Sobremesa	Banana, Citrino, Maça	68,9	0,3	0,0	12,6	0,0
3ª feira	Sopa	Crema de Ervilhas e Couve-flor	134,0	3,5	0,5	3,5	0,2
	Prato	Peru estufado com Milho e Massa tricolor ¹	505,0	8,3	1,6	4,6	0,7
	Hortícolas	Curgete e Brócolos salteados	40,6	3,1	0,5	1,9	0,0
	Sobremesa	Maça, Citrino, Pera	68,9	0,3	0,0	12,6	0,0
4ª feira	Sopa	Agrião	87,9	3,2	0,5	2,1	0,3
	Prato	Pastéis de Bacalhau com Arroz de Tomate ^{3,4}	458,4	8,8	1,6	2,7	2,4
	Hortícolas	Cenoura, Couve-roxa e Pepino	7,0	0,0	0,0	1,0	0,0
	Sobremesa	Kiwi	77,8	0,6	0,1	14,1	0,0
5ª feira	Sopa	Grão com Couve lombarda	111,9	3,4	0,5	3,4	0,2
	Prato	Jardineira	382	10,5	2,8	6,6	0,6
	Hortícolas	Couve-de-bruxelas e Cenoura cozidas	13,2	0,2	0,1	1,4	0,5
	Sobremesa	Banana, Maça, Pera	68,9	0,3	0,0	12,6	0,0
6ª feira	Sopa	Crema de Cenoura e Espinafres	99,4	3,2	0,5	4,1	0,2
	Prato	Lombo de pescada estufado com Massa espiral ^{1,4}	477,1	10,6	1,4	2,1	0,8
	Hortícolas	Alface, Couve-roxa e Tomate	5,4	0,1	0,0	0,9	0,0
	Sobremesa	Pudim Flan ⁷	103,8	3,1	1,3	14,8	0,1

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 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



20 a 24 de abril de 2026

			VE (kcal)	Líp. (g)	AGS (g)	Aç. (g)	Sal (g)
2ª feira	Sopa	Sopa de Couve-flor	74,8	3,1	0,4	2,3	0,2
	Prato	Bolonhesa (esparguete) de Cavala ^{1,4}	442,5	6,6	1,0	4,0	0,8
	Hortícolas	Repolho e Cenoura salteados	13,6	0,1	0,1	1,9	0,0
	Sobremesa	Banana, Citrino, Maça	68,9	0,3	0,0	12,6	0,0
3ª feira	Sopa	Caldo-verde	143,2	3,3	0,5	2,9	0,2
	Prato	Perna de Frango assada com Arroz de Açafrão	383,7	6,4	1,2	2,8	0,7
	Hortícolas	Alface, Couve-roxa e Tomate	6,6	0,1	0,0	1,0	0,0
	Sobremesa	Mousse de chocolate	42,3	1,4	0,8	4,4	0,1
4ª feira	Sopa	Creme Grão com Espinafres	111,9	3,4	0,5	3,4	0,2
	Prato	Bacalhau com Broa (com Batata) ^{3,4}	454,5	8,7	1,6	5,9	6,2
	Hortícolas	Cenoura, Couve-roxa e Tomate	7,0	0,0	0,0	1,0	0,0
	Sobremesa	Kiwi	77,8	0,6	0,1	14,1	0,0
5ª feira	Sopa	Couve lombarda e Feijão branco	115,2	3,3	0,5	3,2	0,2
	Prato	Rancho ^{1,6}	590,3	12,2	3,0	8,1	
	Hortícolas	Brócolos e Cenoura cozidos	9,6	0,1	0,0	1,0	0,2
	Sobremesa	Banana, Maça, Pera	68,9	0,3	0,0	12,6	0,0
6ª feira	Sopa	Creme de Cenoura e Couve branca	99,4	3,2	0,5	4,1	0,2
	Prato	Filetes de Pescada panado com Arroz de Feijão Vermelho ⁴	477,1	10,6	1,2	2,1	0,8
	Hortícolas	Pepino, Beterraba e Milho	57,6	0,8	0,1	0,5	0,0
	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.





Ementa

2º e 3º ciclos e ensino secundário



27 de abril a 1 de maio de 2026

			VE (kcal)	Líp. (g)	AGS (g)	Aç. (g)	Sal (g)
2ª feira	Sopa	Crepe de Alho-francês e Curgete	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	77,8	0,6	0,1	14,1	0,0
3ª feira	Sopa	Couve lombarda	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	Repolho, beringela e cenoura salteados	16,8	0,2	0,1	2,0	0,2
	Sobremesa	Banana, Citrino, Maça	68,9	0,3	0,0	12,6	0,0
4ª feira	Sopa	Crepe de Abóbora e Feijão-verde	74,8	3,1	0,4	2,3	0,2
	Prato	Filete de Peixe Vermelho estufado 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	Maça, Citrino, Pera	68,9	0,3	0,0	12,6	0,0
5ª feira	Sopa	Crepe de Feijão vermelho com Couve lombarda	109,8	3,3	0,4	2,7	0,2
	Prato	Peru estufado com Pimento e Massa espiral ¹	505,0	8,3	1,6	4,6	0,7
	Hortícolas	Brócolos e Cenoura cozidos	9,6	0,1	0,0	1,0	0,2
	Sobremesa	Banana, Maça, Pera	68,9	0,3	0,0	12,6	0,0
6ª feira	Sopa	Feriado					
	Prato						
	Hortícolas						
	Sobremesa						

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.

