



Ementa

2º e 3º ciclos e ensino secundário



5 a 9 de janeiro de 2026

			VE (kcal)	Líp. (g)	AGS (g)	Aç. (g)	Sal (g)
2ª feira	Sopa	Sopa de Feijão-Verde	107,0	3,3	0,5	4,4	0,2
	Prato	Bifanas de Porco com Arroz branco ¹²	552,4	11,4	3,9	2,8	0,7
	Hortícolas	Couve branca e Cenoura salteadas	40,6	3,1	0,5	1,9	0,0
	Sobremesa	Banana, Citrino, Maça	68,9	0,3	0,0	12,6	0,0
3ª feira	Sopa	Creme de Nabo e Cenoura	96,1	3,2	0,5	3,5	0,2
	Prato	Ovos mexidos com Massa esparguete estufada ^{1,3}	564,3	22,2	4,6	4,6	0,9
	Hortícolas	Alface, Couve-roxa e Milho	58,5	0,8	0,1	0,5	0,0
	Sobremesa	Gelatina vegetal	66,2	0,1	0,0	14,5	0,1
4ª feira	Sopa	Creme de Abóbora e Espinafres	74,8	3,1	0,4	2,3	0,2
	Prato	Lombo de Salmão assado com Arroz branco ⁴	479,9	8,6	1,2	2,0	0,9
	Hortícolas	Brócolos e Couve-flor cozidos	16,8	0,2	0,1	2,0	0,2
	Sobremesa	Banana, Maça, Pera	68,9	0,3	0,0	12,6	0,0
5ª feira	Sopa	Sopa de Couve Lombarda e Feijão vermelho	109,8	3,3	0,4	2,7	0,2
	Prato	Frango estufado com Cenoura e Batata cozida	427,4	6,8	1,3	4,9	0,7
	Hortícolas	Tomate, Pepino e Cenoura	7,9	0,1	0,0	1,2	0,0
	Sobremesa	Maça, Citrino, Pera	68,9	0,3	0,0	12,6	0,0
6ª feira	Sopa	Sopa de Grão com Couve branca	111,9	3,4	0,5	3,4	0,2
	Prato	Calamares no forno com Arroz de Feijão ^{1,4}	407,0	7,5	1,2	2,1	0,9
	Hortícolas	Alface, Beterraba e Milho	57,6	0,8	0,1	0,5	0,0
	Sobremesa	Kiwi	77,8	0,6	0,1	14,1	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



12 a 16 de janeiro de 2026

			VE (kcal)	Líp. (g)	AGS (g)	Aç. (g)	Sal (g)
2ª feira	Sopa	Sopa Juliana (Repolho, Ervilha e Cenoura)	118,0	3,3	0,5	3,8	0,2
	Prato	Bolonhesa (esparguete) de Atum ^{1,4}	442,5	6,6	1,0	4,0	0,8
	Hortícolas	Brócolos, Milho e Cenoura cozidos	16,8	0,2	0,1	2,0	0,2
	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	Arroz de Peru gratinado ^{3,6,7}	511,8	8,9	2,4	2,2	0,8
	Hortícolas	Couve repolho e Cenoura salteados	40,6	3,1	0,5	1,9	0,0
	Sobremesa	Pudim Flan ^{3,7}	103,8	3,1	1,3	14,8	0,1
4ª feira	Sopa	Creme de Couve lombarda e Feijão branco	115,2	3,3	0,5	3,2	0,2
	Prato	Filete de Peixe Vermelho assado com Batata Corada ⁴	401,2	8,2	1,1	4,3	0,9
	Hortícolas	Alface, Milho e Tomate	59,4	0,8	0,1	0,7	0,0
	Sobremesa	Maça, Citrino, Pera	68,9	0,3	0,0	12,6	0,0
5ª feira	Sopa	Sopa de Couve Branca	51,7	3,2	0,5	2,9	0,3
	Prato	Massa à Lavrador ^{1,6}	413,3	9,7	2,8	6,7	0,5
	Hortícolas	Alface, Beterraba e Pepino	3,6	0,1	0,0	0,6	0,0
	Sobremesa	Kiwi	77,8	0,6	0,1	14,1	0,0
6ª feira	Sopa	Creme de Abóbora e Couve-flor	74,8	3,1	0,4	2,3	0,2
	Prato	Filetes de Pescada fritos com Arroz de Feijão ^{1,4}	420,2	8,5	1,2	2,5	0,9
	Hortícolas	Alface, Cenoura e Tomate	7,6	0,1	0,0	1,3	0,0
	Sobremesa	Banana, Maça, 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 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.



Serviço de Nutrição, Pelouro de Educação



Ementa

2º e 3º ciclos e ensino secundário



19 a 23 de janeiro de 2026

			VE (kcal)	Líp. (g)	AGS (g)	Aç. (g)	Sal (g)
2ª feira	Sopa	Sopa Couve Lombarda	68,6	3,2	0,5	2,7	0,2
	Prato	Cavala estufada com Milho e Massa tricolor ^{1,4}	596,3	21,7	3,3	6,4	2,1
	Hortícolas	Couve-roxa, Pepino e Tomate	6,6	0,1	0,0	1,0	0,0
	Sobremesa	Kiwi	77,8	0,6	0,1	14,1	0,0
3ª feira	Sopa	Sopa Agrião	87,9	3,2	0,5	2,1	0,3
	Prato	Feijoada à Portuguesa com Arroz branco ⁶	206,2	9,3	2,8	3,6	0,5
	Hortícolas	Couve lombarda, Cenoura e Beringela salteados	40,6	3,1	0,5	1,9	0,0
	Sobremesa	Banana, Citrino, Maça	68,9	0,3	0,0	12,6	0,0
4ª feira	Sopa	Creme de Cenoura	91,9	3,1	0,4	3,0	0,2
	Prato	Bacalhau à Gomes de Sá ^{3,4}	458,2	11,2	2,0	3,3	7,2
	Hortícolas	Brócolos e Cenoura cozidos	9,6	0,1	0,0	1,0	0,2
	Sobremesa	Leite Creme ^{3,7}	102,2	3,2	1,3	14,0	0,1
5ª feira	Sopa	Sopa de Couve Lombarda e Feijão Branco	115,2	3,3	0,5	3,2	0,2
	Prato	Perna de frango assada com Arroz de Açafrão	462,4	6,8	1,3	0,5	0,7
	Hortícolas	Alface, Beterraba e Milho	57,6	0,8	0,1	0,5	0,0
	Sobremesa	Banana, Maça, Pera	68,9	0,3	0,0	12,6	0,0
6ª feira	Sopa	Creme de Grão e Espinafres	111,9	3,4	0,5	3,4	0,2
	Prato	Legumes à Brás ⁶	658,0	33,9	11,6	2,3	1,5
	Hortícolas	Alface, Pepino e Tomate	5,4	0,1	0,0	0,9	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 a 31 de janeiro de 2026

			VE (kcal)	Líp. (g)	AGS (g)	Aç. (g)	Sal (g)
2ª feira	Sopa	Crema de Abóbora	68,6	3,2	0,5	2,7	0,2
	Prato	Salada de ovo (massa tricolor, ovo e cenoura) ^{1,3}	556,6	17,5	3,9	8,1	0,9
	Hortícolas	Couve-roxa, milho e tomate	59,4	0,8	0,1	0,7	0,0
	Sobremesa	Banana, Citrino, Maça	68,9	0,3	0,0	12,6	0,0
3ª feira	Sopa	Crema de Cenoura e Couve branca	99,4	3,2	0,5	4,1	0,2
	Prato	Filetes de Pescada assado com Arroz de Açafrão ⁴	479,9	8,6	1,2	2,0	0,9
	Hortícolas	Couve-flor e Cenoura cozidos	43,2	0,6	0,1	0,7	0,2
	Sobremesa	Kiwi	77,8	0,6	0,1	14,1	0,0
4ª feira	Sopa	Sopa de Nabijas	87,9	3,2	0,5	2,1	0,3
	Prato	Perna de Porco assada com Batata corada	473,8	18,5	4,4	2,8	0,5
	Hortícolas	Repolho, Cenoura e Curgete salteados	13,6	0,1	0,1	1,9	0,0
	Sobremesa	Banana, Maça, Pera	68,9	0,3	0,0	12,6	0,0
5ª feira	Sopa	Crema de Alho-francês e Curgete	62,5	3,4	0,5	4,3	0,4
	Prato	Arroz de Atum com Ervilhas ^{3,4}	403,2	23,9	3,0	3,9	1,7
	Hortícolas	Alface, Beterraba e Tomate	5,6	0,1	0,0	0,6	0,0
	Sobremesa	Mousse de Chocolate ⁷	42,3	1,4	0,8	4,4	0,1
6ª feira	Sopa	Sopa de Feijão branco com Espinafres	118,0	3,3	0,5	3,8	0,2
	Prato	Bifes de Peru de tomatada com Massa Esparguete ¹	500,8	10,6	2,8	5,2	0,6
	Hortícolas	Alface, Couve-roxa e Pepino	4,5	0,1	0,0	0,6	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 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. 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.



Serviço de Nutrição, Pelouro de Educação