



Ementa

2º e 3º ciclos e ensino secundário



3 a 7 de novembro de 2025

			VE (kcal)	Líp. (g)	AGS (g)	Aç. (g)	Sal (g)
2ª feira	Sopa	Sopa Couve Lombarda	92,1	3,2	0,5	3,0	0,2
	Prato	Pastéis de Bacalhau fritos com Arroz de Tomate ^{1,4}	479,9	8,6	1,2	2,0	0,9
	Hortícolas	Couve-roxa, Pepino e Tomate	6,6	0,1	0,0	1,0	0,0
	Sobremesa	Kiwi/Melão	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	Perna de frango assada com Batata corada	462,4	6,8	1,3	0,5	0,7
	Hortícolas	Couve lombarda, Cenoura e Beringela salteados	40,6	3,1	0,5	1,9	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	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	Bolonhesa (esparguete) de Soja granulada ¹	375,0	9,0	1,4	6,8	0,3
	Hortícolas	Alface, Beterraba e Milho	57,6	0,8	0,1	0,5	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	68,9	0,3	0,0	12,6	0,0
5ª feira	Sopa	Sopa de Espinafres	87,9	3,2	0,5	2,1	0,3
	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	Fruta da época (3 variedades)	68,9	0,3	0,0	12,6	0,0
6ª feira	Sopa	Creme de Grão	105,4	3,3	0,5	2,5	0,2
	Prato	Cavala estufada com Cenoura e Massa tricolor ^{1,4}	442,5	6,6	1,0	4,0	0,8
	Hortícolas	Alface, Pepino e Tomate	5,4	0,1	0,0	0,9	0,0
	Sobremesa	Leite Creme ^{3,7}	102,2	3,2	1,3	14,0	0,1

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

Alérgenos: 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



10 a 14 de novembro de 2025

			VE (kcal)	Líp. (g)	AGS (g)	Aç. (g)	Sal (g)
2ª feira	Sopa	Crepe 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	Fruta da época (3 variedades)	68,9	0,3	0,0	12,6	0,0
3ª feira	Sopa	Sopa de Couve branca	92,1	3,2	0,5	3,0	0,2
	Prato	Filetes de Pescada fritos com Arroz de Feijão ^{1,4}	420,2	8,5	1,2	2,5	0,9
	Hortícolas	Couve-flor e Cenoura cozidos	43,2	0,6	0,1	0,7	0,2
	Sobremesa	Kiwi/Melão	77,8	0,6	0,1	14,1	0,0
4ª feira	Sopa	Sopa de Alho francês	103,1	3,3	0,5	4,0	0,2
	Prato	Perna de Porco assada com Batata corada	473,8	18,5	4,4	2,8	0,5
	Hortícolas	Alface, Couve-roxa e Pepino	4,5	0,1	0,0	0,6	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	68,9	0,3	0,0	12,6	0,0
5ª feira	Sopa	Crepe de Lentilhas	61,3	3,2	0,5	2,5	0,2
	Prato	Atum estufado com Ervilhas e Massa cotovelo ^{1,4}	442,5	6,6	1,0	4,0	0,8
	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 Brócolos	94,4	3,1	0,5	3,0	0,2
	Prato	Bifes de Peru de tomatada com Arroz de Açafrão	500,8	10,6	2,8	5,2	0,6
	Hortícolas	Repolho, Cenoura e Curgete salteados	13,6	0,1	0,1	1,9	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	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, ¹³Tremço 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



17 a 21 de novembro de 2025

			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 Carne de Vaca ¹	514,2	13,1	4,9	3,9	0,4
	Hortícolas	Alface, Pimento e Tomate	5,8	0,1	0,0	0,9	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	68,9	0,3	0,0	12,6	0,0
3ª feira	Sopa	Creme de Abóbora e Espinafres	74,8	3,1	0,4	2,3	0,2
	Prato	Bacalhau sem salga assado com Batata corada ⁴	428,0	8,7	1,2	2,3	0,9
	Hortícolas	Couve-flor e Cenoura cozidos	9,6	0,1	0,0	1,0	0,2
	Sobremesa	Gelatina vegetal	66,2	0,1	0,0	14,5	0,1
4ª feira	Sopa	Sopa de Feijão branco	115,2	3,3	0,5	3,2	0,2
	Prato	Strogonoff de Frango com Arroz de Cenoura	472,6	6,8	0,4	4,1	0,7
	Hortícolas	Couve lombarda e couve branca salteadas	16,8	0,2	0,1	2,0	0,2
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	68,9	0,3	0,0	12,6	0,0
5ª feira	Sopa	Creme de Couve-flor	62,5	3,4	0,5	4,3	0,4
	Prato	Salada de Peixe (Salmão, Massa espiral, Ovo e Ervilhas) ^{1,4}	546,5	12,9	2,0	1,6	0,7
	Hortícolas	Cenoura, Couve-roxa e Pepino	7,0	0,0	0,0	1,0	0,0
	Sobremesa	Kiwi/Melão	77,8	0,6	0,1	14,1	0,0
6ª feira	Sopa	Sopa de Feijão-verde	107,0	3,3	0,5	4,4	0,2
	Prato	Frittata de Fiambre e Queijo com Arroz branco ^{3,6,7}	348,4	14,2	3,3	1,2	0,8
	Hortícolas	Alface, Beterraba e Milho	57,8	0,8	0,1	0,4	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	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



24 a 28 de novembro de 2025

			VE (kcal)	Líp. (g)	AGS (g)	Aç. (g)	Sal (g)
2ª feira	Sopa	Sopa de Alho-francês	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	Fruta da época (3 variedades)	68,9	0,3	0,0	12,6	0,0
3ª 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	Brócolos e Couve-flor cozidos	16,8	0,2	0,1	2,0	0,2
	Sobremesa	Mousse de Chocolate ⁷	42,3	1,4	0,8	4,4	0,1
4ª feira	Sopa	Crepe 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	Tomate, Pepino e Cenoura	7,9	0,1	0,0	1,2	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	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	Fruta da época (3 variedades)	68,9	0,3	0,0	12,6	0,0
6ª feira	Sopa	Crepe de Cenoura	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/Melão	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 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 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.

