



Ementa

2º e 3º ciclos e ensino secundário



28 de setembro a 2 de outubro de 2026

			VE (kcal)	Líp. (g)	AGS (g)	Aç. (g)	Sal (g)
2ª feira	Sopa	Sopa Feijão-verde	107,0	3,3	0,5	4,4	0,2
	Prato	Bolonhesa (esparguete) de Carne de Vaca ¹	514,2	13,1	4,9	3,9	0,4
	Hortícolas	Alface, Beterraba e Milho	57,6	0,8	0,1	0,5	0,0
	Sobremesa	Banana, Citrino e Maça	68,9	0,3	0,0	12,6	0,0
3ª feira	Sopa	Sopa Juliana (Repolho, Ervilha e Cenoura)	118,0	3,3	0,5	3,8	0,2
	Prato	Filete Pescada assado com Batata corada	401,2	8,2	1,1	4,3	0,9
	Hortícolas	Couve-flor e Brócolos cozidos	9,6	0,1	0,0	1,0	0,2
	Sobremesa	Banana, Maça e Pera	68,9	0,3	0,0	12,6	0,0
4ª feira	Sopa	Creme de Abóbora e Espinafres	74,8	3,1	0,4	2,3	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, Pimento e Tomate	5,8	0,1	0,0	0,9	0,0
	Sobremesa	Gelatina vegetal	66,2	0,1	0,0	14,5	0,1
5ª feira	Sopa	Creme de Alho-francês e 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	2,2	1,6	0,7
	Hortícolas	Couve lombarda e couve branca salteadas	16,8	0,2	0,1	2,0	0,2
	Sobremesa	Melão/Meloá	28,6	0,3	0,1	5,4	0,0
6ª feira	Sopa	Sopa de Feijão branco	107,0	3,3	0,5	2,6	0,2
	Prato	Strogonoff de Frango com Arroz de Cenoura	472,6	6,8	0,4	4,1	0,7
	Hortícolas	Cenoura, Couve-roxa e Pepino	7,0	0,0	0,0	1,0	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 rijá, 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



5 a 9 outubro de 2026

			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 Maça, Citrino, 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 Agrião Pastéis de Bacalhau com Arroz de Tomate ^{3,4} Cenoura, Couve-roxa e Pepino Ameixa/Nectarina	87,9 458,4 7,0 68,4	3,2 8,8 0,0 0,3	0,5 1,6 0,0 0,0	2,1 2,7 1,0 13,3	0,3 2,4 0,0 0,2
6ª feira	Sopa Prato Hortícolas Sobremesa	Sopa de Grão com Couve lombarda Jardineira Alface, Cenoura e Tomate Banana, Maça, Pera	111,9 382 5,8 68,9	3,4 10,5 0,1 0,3	0,5 2,8 0,0 0,0	3,4 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 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



12 a 16 de outubro 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 Soja Granulada ^{1,6}	415,0	6,6	1,0	5,9	0,3
	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	Salmão assado com Batata Cozida ⁴	401,2	8,2	1,1	4,3	0,9
	Hortícolas	Cenoura, Couve-roxa e Tomate	7,0	0,0	0,0	1,0	0,0
	Sobremesa	Uvas	121,5	0,8	0,2	27,0	0,0
5ª feira	Sopa	Sopa de 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 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



19 a 23 de outubro 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	Bolonhesa (esparguete) de Cavala ^{1,4}	442,5	6,6	1,0	4,0	0,2
	Hortícolas	Alface, Cenoura e Tomate	5,8	0,1	0,0	0,9	0,0
	Sobremesa	Uvas	121,5	0,8	0,2	27,0	0,0
3ª feira	Sopa	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	Sopa de Feijão vermelho com Couve Branca	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	Sopa de Couve Portuguesa	92,1	3,2	0,5	3,0	0,2
	Prato	Ovo mexido com Cenoura e Arroz de Ervilhas ³	564,3	22,2	4,6	4,6	0,9
	Hortícolas	Alface, couve roxa e Tomate	5,4	0,1	0,0	0,9	0,0
	Sobremesa	Mousse de Chocolate ⁷	42,3	1,4	0,8	4,4	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 rijas, 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



26 a 30 de outubro 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 Açafrão 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	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	Brócolos e Couve-flor cozidos	16,8	0,2	0,1	2,0	0,2
	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	Pescada assada com Arroz de Feijão ^{1,4}	478,9	8,9	1,3	3,6	0,9
	Hortícolas	Alface, Beterraba e Milho	57,6	0,8	0,1	0,5	0,0
	Sobremesa	Uvas	121,5	0,8	0,2	27,0	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 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.

