

Ementa

2º e 3º CEB / Secundário

SEMANA: 15 a 19 de Dezembro de 2025

			Glic.	Lip.	Prot.	Kcal
2ª Feira	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Alho francês ⁽⁹⁾	19,0	1,5	4,4	120,0
	GERAL	Almôndegas de aves estufadas com tomate, abóbora e orégãos ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾ , Esparguete com feijão verde ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	42,2	12,5	43,6	468,5
	VEGETARIANO	Almôndegas de lentilhas estufadas com tomate, abóbora e orégãos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁴⁾ , Esparguete com feijão verde ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	56,2	22,6	27,1	557,0
	SALADA	Beterraba, pepino e pimento				
	SOBREMESA	Fruta da época ou Fruta assada	14,6//16,8	0,4//0,6	0,7//0,2	69,5//78,8
3ª Feira	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Crema de couve-flor e abóbora	13,6	1,5	3,3	88,5
	GERAL	Crocante de bacalhau (c/ batata, cenoura, couve, ovo e crosta de broa) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁵⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾	37,9	15,0	36,6	443,9
	VEGETARIANO	Crocante de grão (c/ batata, cenoura, couve e crosta de broa) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁵⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾	79,1	13,4	21,2	554,2
	SALADA	Cenoura, beterraba e milho				
	SOBREMESA	Fruta da época ou Arroz doce ⁽⁷⁾	14,6 / 28,9	0,4 / 1,2	0,7 / 4,1	69,5 / 143,9
4ª Feira	PÃO					
	SOPA					
	GERAL					
	VEGETARIANO					
	SALADA					
	SOBREMESA					
5ª Feira	PÃO					
	SOPA					
	GERAL					
	VEGETARIANO					
	SALADA					
	SOBREMESA					
6ª Feira	PÃO					
	SOPA					
	GERAL					
	VEGETARIANO					
	SALADA					
	SOBREMESA					

Notas:

* A fruta será definida de acordo com a sazonalidade;

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

1 Cereais que contêm glúten, 2 Crustáceos, 3 Ovos, 4 Peixes, 5 Amendoins, 6 Soja, 7 Leite, 8 Frutos de casca rija, 9 Aipo, 10 Mostarda, 11 Sementes de sésamo, 12 Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 Tremçoço, 14 Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

Tendo em conta que qualquer componente da refeição poderá conter vestígios de alérgenos, bem como possíveis variações nos ingredientes utilizados na confeção, recomenda-se a consulta ao responsável da unidade para informações adicionais.

Estas ementas podem não ser adequadas a alunos com alergia/ intolerância alimentar. Para alunos/as com necessidades de ementas específicas, os/as encarregados/as de educação devem efetuar a cada ano letivo, candidatura a "Pedido de Ementa Específica" na Plataforma SIGA conforme constante no Programa Municipal de Ação Social Escolar e procedimentos indicados no Guia de 2025/2026.

A valorização nutricional tem por base captações médias, pelo que podem existir variações nas quantidades utilizadas de cada ingrediente, dado trata-se de produção "artesanal". A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.