

EMENTAS ESCOLARES

REFEIÇÃO DO DIA- ALMOÇO SEMANA 1

SEGUNDA-FEIRA

SOPA: CURGETE

PRATO: BIFINHOS DE PERU COM MASSA ESPIRAL (1)

SALADA/ LEGUMES COZINHADOS: MACEDÔNIA NO FORNO

SOBREMESA: FRUTA FRESCA DA ÉPOCA

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL

Por dose				
VE (kcal)	Lip. (g)	HC. (g)	Prot. (g)	sal. (g)
111,2	2,4	16,2	4,3	0,2
392,7	7,6	41	38,9	0,7
32,2	0,5	4,9	1,7	0,1
45,5	0,4	10,7	0,2	0

TERÇA-FEIRA

SOPA: FEIJÃO ENCARNADO

PRATO: MEDALHÕES DE PESCADA NO FORNO COM BATATA COZIDA (4)

SALADA/ LEGUMES COZINHADOS: SALADA DE ALFACE, MILHO, TOMATE

SOBREMESA: FRUTA FRESCA DA ÉPOCA

Por dose				
VE (kcal)	Lip. (g)	HC. (g)	Prot. (g)	sal. (g)
117,7	2,3	17,7	4,7	0,2
301,8	9,1	25,2	28,2	1,2
21,9	0,2	3,6	1,5	0,1
71,3	0,3	16,4	1,2	0

QUARTA-FEIRA

SOPA: ABÓBORA E NABIÇAS

PRATO: LOMBO DE PORCO ASSADO COM ARROZ

SALADA/ LEGUMES COZINHADOS: SALADA DE ALFACE, CENOURA, COUVE ROXA

SOBREMESA: FRUTA FRESCA DA ÉPOCA

Por dose				
VE (kcal)	Lip. (g)	HC. (g)	Prot. (g)	sal. (g)
114,8	2,3	16,2	5	0,3
438,5	11,3	48	33,3	0,5
27,3	0,1	4,5	2,3	0,2
42,6	0,4	8,7	0,8	0

QUINTA-FEIRA

SOPA: ERVILHAS

PRATO: PERCA EM MOLHO DE TOMATE COM MACARRONETE (1,4)

SALADA/ LEGUMES COZINHADOS: SALADA DE PEPINO, MILHO E TOMATE

SOBREMESA: FRUTA FRESCA DA ÉPOCA OU IOGURTE DE AROMAS

Por dose				
VE (kcal)	Lip. (g)	HC. (g)	Prot. (g)	sal. (g)
115,8	2,4	16,7	4,7	0,2
389,4	10,9	35,9	35,8	0,2
31,5	0,6	5,0	1,3	0
86,4	1	3,4	2,5	0

SEXTA-FEIRA

SOPA: CENOURA COM ESPINAFRES

PRATO: JARDINEIRA DE VITELA

SALADA/ LEGUMES COZINHADOS: EXISTENTES NO PRATO

SOBREMESA: FRUTA FRESCA DA ÉPOCA

Por dose				
VE (kcal)	Lip. (g)	HC. (g)	Prot. (g)	sal. (g)
126,6	3	16,2	5,7	0,4
435,5	19,1	28,9	32,9	0,6
21,2	0,4	2,6	1,9	0
32,5	0,3	7,5	0,3	0

Ementa sujeita a alterações.

Declaração nutricional calculada a partir dos valores médios, dos alimentos, estabelecidos na Tabela de Composição de Alimentos (2010) do Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (1) Cereais que contém glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovos e produtos à base de ovos; (4) Peixe e produtos à base de peixe; (5) Amendoins; (6) Soja e produtos à base de soja; (7) Leite e produtos à base de leite; (8) Frutos de casca rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sementes de sésamo; (12) Dióxido de enxofre e Sulfitos; (13) Tremoços; (14) Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas.

ANO LETIVO
2025/2026



NUTRICIONISTA
ANDREIA PIRES 3390N
BEATRIZ CARVALHO 4761NE

EMENTAS ESCOLARES

REFEIÇÃO DO DIA- ALMOÇO SEMANA 2

SEGUNDA-FEIRA

SOPA: LENTILHAS

PRATO: LOMBINHOS DE SALMÃO NO FORNO COM ARROZ DE ERVILHAS (4)

SALADA/ LEGUMES COZINHADOS: SALADA DE ALFACE, MILHO E CENOURA

SOBREMESA: FRUTA FRESCA DA ÉPOCA

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL

Por dose				
VE (kcal)	Lip. (g)	HC. (g)	Prot. (g)	sal. (g)
113,7	2,3	17	4,5	0,2
523,9	29,4	40,6	21,7	0,9
34,2	0,5	5,7	1,8	0
33,8	0,2	7,1	0,9	0

TERÇA-FEIRA

SOPA: ALHO FRANCÊS

PRATO: STROGONOFF DE FRANGO COM ESPARGUETE (1)

SALADA/ LEGUMES COZINHADOS: SALADA DE ALFACE, PEPINO, TOMATE

SOBREMESA: FRUTA FRESCA DA ÉPOCA

Por dose				
VE (kcal)	Lip. (g)	HC. (g)	Prot. (g)	sal. (g)
124	2,6	17,7	5,1	0,2
424,7	11,7	37,8	38,8	1,6
16,9	0,4	1,9	1,6	0
30,4	0,2	6,5	0,5	0

QUARTA-FEIRA

SOPA: CREME DE BRÓCOLOS

PRATO: TORTILHA (OVO, BATATA, COGUMELOS, CENOURA) (3)

SALADA/ LEGUMES COZINHADOS: CENOURA, FEIJÃO-VERDE, BRÓCOLOS COZIDOS

SOBREMESA: FRUTA FRESCA DA ÉPOCA

Por dose				
VE (kcal)	Lip. (g)	HC. (g)	Prot. (g)	sal. (g)
113,4	2,8	15,4	4,8	0,2
292,4	13,2	25,3	15,1	0,8
26,1	0,4	3,4	2,2	0
36,3	0,4	8,4	0,2	0

QUINTA-FEIRA

SOPA: JULIANA (NABO, ERVILHAS E CENOURA)

PRATO: CHILLI COM ARROZ

SALADA/ LEGUMES COZINHADOS: SALADA DE ALFACE, COUVE-ROXA E MILHO

SOBREMESA: FRUTA FRESCA DA ÉPOCA OU IOGURTE DE AROMAS

Por dose				
VE (kcal)	Lip. (g)	HC. (g)	Prot. (g)	sal. (g)
121,7	2,5	16,9	5,4	0,2
481,9	13,6	57,9	28,9	1
40,1	0,5	6,2	2,7	0
71,3	0,3	16,4	1,2	0

SEXTA-FEIRA

SOPA: COUVE LOMBARDA

PRATO: MASSADA DE ATUM COM DELÍCIAS DE MAR (1,2,4)

SALADA/ LEGUMES COZINHADOS: CENOURA, BRÓCOLOS, COUVE FLOR NO FORNO

SOBREMESA: FRUTA FRESCA DA ÉPOCA

Por dose				
VE (kcal)	Lip. (g)	HC. (g)	Prot. (g)	sal. (g)
121,7	2,5	16,9	5,4	0,2
435,5	19,1	28,9	32,9	0,6
24,3	0,4	3	2,3	0
42,6	0,4	8,7	0,8	0

Ementa sujeita a alterações.

Declaração nutricional calculada a partir dos valores médios, dos alimentos, estabelecidos na Tabela de Composição de Alimentos (2010) do Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (1) Cereais que contém glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovos e produtos à base de ovos; (4) Peixe e produtos à base de peixe; (5) Amendoins; (6) Soja e produtos à base de soja; (7) Leite e produtos à base de leite; (8) Frutos de casca rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sementes de sésamo; (12) Dióxido de enxofre e Sulfitos; (13) Tremoços; (14) Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas.

ANO LETIVO
2025/2026



NUTRICIONISTA
ANDREIA PIRES 3390N
BEATRIZ CARVALHO 4761NE

EMENTAS ESCOLARES

REFEIÇÃO DO DIA- ALMOÇO SEMANA 3

SEGUNDA-FEIRA

SOPA: FEIJÃO ENCARNADO

PRATO: FRANGO ESTUFADO COM BATATA COZIDA

SALADA/ LEGUMES COZINHADOS: SALADA DE ALFACE, BETERRABA E TOMATE

SOBREMESA: FRUTA FRESCA DA ÉPOCA

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL

Por dose				
VE (kcal)	Lip. (g)	HC. (g)	Prot. (g)	sal. (g)
117,7	2,3	17,7	4,7	0,2
420,5	13,2	29,9	41	0,8
29,6	0,2	4,9	2,1	0
32,5	0,3	7,5	0,3	0

TERÇA-FEIRA

SOPA: ESPINAFRES

PRATO: FILETES DE ABRÓTEA NO FORNO COM ARROZ DE TOMATE (4)

SALADA/ LEGUMES COZINHADOS: MACEDÔNIA NO FORNO

SOBREMESA: FRUTA FRESCA DA ÉPOCA

Por dose				
VE (kcal)	Lip. (g)	HC. (g)	Prot. (g)	sal. (g)
121,6	2,9	15,9	5,5	0,5
382,2	7,2	49,1	28,7	1,2
24,3	0,4	3,0	2,3	0
33,8	0,2	7,1	0,9	0

QUARTA-FEIRA

SOPA: CREME DE ABÓBORA

PRATO: RANCHO (CARNE DE VACA, COUVE LOMBARDA, CENOURA, GRÃO E MACARRONETE) (1)

SALADA/ LEGUMES COZINHADOS: EXISTENTES NO PRATO

SOBREMESA: FRUTA FRESCA DA ÉPOCA

Por dose				
VE (kcal)	Lip. (g)	HC. (g)	Prot. (g)	sal. (g)
106,6	2,4	15,8	3,9	0,2
540,5	24,3	45,6	30,2	1,9
-----	-----	-----	-----	-----
30,4	0,2	6,5	0,5	0

QUINTA-FEIRA

SOPA: CURGETE

PRATO: BACALHAU À GOMES DE SÁ (3,4)

SALADA/ LEGUMES COZINHADOS: SALADA DE ALFACE, TOMATE E PIMENTO

SOBREMESA: FRUTA FRESCA DA ÉPOCA OU GELATINA

Por dose				
VE (kcal)	Lip. (g)	HC. (g)	Prot. (g)	sal. (g)
111,2	2,4	16,2	4,3	0,2
414,9	18,5	28,3	32,1	4,1
26,2	0,4	3,4	2,3	0
60,2	0	13,1	1,9	0

SEXTA-FEIRA

SOPA: FEIJÃO-VERDE

PRATO: PERU ASSADO COM ARROZ E FEIJÃO PRETO

SALADA/ LEGUMES COZINHADOS: SALADA DE ALFACE, MILHO E CENOURA

SOBREMESA: FRUTA FRESCA DA ÉPOCA

Por dose		Por 100g		
VE (kcal)	Lip. (g)	HC. (g)	Prot. (g)	sal. (g)
121,7	2,5	16,9	5,4	0,2
400,8	6	49,7	35,7	0,7
34,2	0,5	5,7	1,8	0
35,6	0,2	7,4	0,8	0

Ementa sujeita a alterações.

Declaração nutricional calculada a partir dos valores médios, dos alimentos, estabelecidos na Tabela de Composição de Alimentos (2010) do Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (1) Cereais que contém glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovos e produtos à base de ovos; (4) Peixe e produtos à base de peixe; (5) Amendoins; (6) Soja e produtos à base de soja; (7) Leite e produtos à base de leite; (8) Frutos de casca rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sementes de sésamo; (12) Dióxido de enxofre e Sulfitos; (13) Tremoços; (14) Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas.

ANO LETIVO
2025/2026



NUTRICIONISTA
ANDREIA PIRES 3390N
BEATRIZ CARVALHO 4761NE

EMENTAS ESCOLARES

REFEIÇÃO DO DIA- ALMOÇO SEMANA 4

SEGUNDA-FEIRA

SOPA: CENOURA E GRÃO-DE-BICO

PRATO: DOURADINHOS NO FORNO COM MASSA TRICOLOR (1,4,14)

SALADA/ LEGUMES COZINHADOS: SALADA DE ALFACE, CENOURA E PIMENTO

SOBREMESA: FRUTA FRESCA DA ÉPOCA

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL

Por dose

VE (kcal)	Lip. (g)	HC. (g)	Prot. (g)	sal. (g)
116,7	2,5	17	4,3	0,3
468,1	15,2	60,8	20,4	1,1
20,3	0,3	2,9	1,6	0
71,3	0,3	16,4	1,2	0

TERÇA-FEIRA

SOPA: COUVE-FLOR

PRATO: COSTELETAS DE PORCO ASSADAS COM BATATA COZIDA

SALADA/ LEGUMES COZINHADOS: CENOURA, COUVE-FLOR, BRÓCOLOS NO FORNO

SOBREMESA: FRUTA FRESCA DA ÉPOCA

Por dose

VE (kcal)	Lip. (g)	HC. (g)	Prot. (g)	sal. (g)
114,5	2,4	16,4	4,9	0,2
486,9	8,3	26,2	31,3	0,8
24,3	0,4	3,0	2,3	0
33,8	0,2	7,1	0,9	0

QUARTA-FEIRA

SOPA: CREME DE CURGETE

PRATO: OMELETE DE COGUMELOS COM QUEIJO GRATINADO E ARROZ (3,7,12)

SALADA/ LEGUMES COZINHADOS: SALADA DE ALFACE, TOMATE E PEPINO

SOBREMESA: FRUTA FRESCA DA ÉPOCA OU LEITE CREME

Por dose

VE (kcal)	Lip. (g)	HC. (g)	Prot. (g)	sal. (g)
111,2	2,4	16,2	4,3	0,2
462,9	21,5	41	24,7	1,6
16,9	0,4	1,9	1,6	0
84,1	2,3	13,7	2,3	0

QUINTA-FEIRA

SOPA: ALHO FRANCÊS

PRATO: CORDON BLEU COM MASSA COTOVELINHO (1,7)

SALADA/ LEGUMES COZINHADOS: SALADA DE ALFACE, MILHO E BETERRABA

SOBREMESA: FRUTA FRESCA DA ÉPOCA OU GELATINA

Por dose

VE (kcal)	Lip. (g)	HC. (g)	Prot. (g)	sal. (g)
124	2,6	17,7	5,1	0,2
561	23,4	59,8	26	1,8
44,4	0,5	7,4	2,5	0
45,5	0,4	10,7	0,2	0

SEXTA-FEIRA

SOPA: NABIÇAS

PRATO: SALADA RUSSA (ATUM, OVO, BATATA, FEIJÃO-VERDE, ERVILHAS, CENOURA) (3,4)

SALADA/ LEGUMES COZINHADOS: EXISTENTE NO PRATO

SOBREMESA: FRUTA FRESCA DA ÉPOCA

Por dose

VE (kcal)	Lip. (g)	HC. (g)	Prot. (g)	sal. (g)
114,1	2,3	16,1	5	0,3
436,8	15,4	40,6	28,9	1,3
-----	-----	-----	-----	-----
42,6	0,4	8,7	0,8	0

Ementa sujeita a alterações.

Declaração nutricional calculada a partir dos valores médios, dos alimentos, estabelecidos na Tabela de Composição de Alimentos (2010) do Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (1) Cereais que contém glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovos e produtos à base de ovos; (4) Peixe e produtos à base de peixe; (5) Amendoins; (6) Soja e produtos à base de soja; (7) Leite e produtos à base de leite; (8) Frutos de casca rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sementes de sésamo; (12) Dióxido de enxofre e Sulfitos; (13) Tremoços; (14) Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas.

ANO LETIVO
2025/2026



NUTRICIONISTA
ANDREIA PIRES 3390N
BEATRIZ CARVALHO 4761NE

EMENTAS ESCOLARES

REFEIÇÃO DO DIA- ALMOÇO SEMANA 5

SEGUNDA-FEIRA

SOPA: ABÓBORA

PRATO: FEIJOADA DE FRANGO COM ARROZ

SALADA/ LEGUMES COZINHADOS: SALADA DE ALFACE, MILHO E CENOURA

SOBREMESA: FRUTA FRESCA DA ÉPOCA

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL

Por dose				
VE (kcal)	Lip. (g)	HC. (g)	Prot. (g)	sal. (g)
106,6	2,4	15,8	3,9	0,2
482,4	12,5	52,8	35,2	1,6
34,2	0,5	5,7	1,8	0
32,5	0,3	7,5	0,3	0

TERÇA-FEIRA

SOPA: FEIJÃO BRANCO

PRATO: MASSADA DE PESCADA (PESCADA, DELÍCIAS, CENOURA, MACARRONETE) (1,2,4)

SALADA/ LEGUMES COZINHADOS: SALADA DE ALFACE, TOMATE E PEPINO

SOBREMESA: FRUTA FRESCA DA ÉPOCA

Por dose				
VE (kcal)	Lip. (g)	HC. (g)	Prot. (g)	sal. (g)
107,4	2,3	16	5,2	0,2
417,4	12,8	37,8	36,4	1,4
16,9	0,4	1,9	1,6	0
35,6	0,2	7,4	0,8	0

QUARTA-FEIRA

SOPA: CREME DE COUVE-FLOR

PRATO: ALMÔNDegas DE PERU COM PURÉ DE BATATA (1,3,6,7,10,12)

SALADA/ LEGUMES COZINHADOS: CENOURA, BRÓCOLOS, COUVE-FLOR NO FORNO

SOBREMESA: FRUTA FRESCA DA ÉPOCA

Por dose				
VE (kcal)	Lip. (g)	HC. (g)	Prot. (g)	sal. (g)
114,5	2,4	16,4	4,9	0,2
355,7	17,6	23,3	22,5	2,7
24,2	0,4	3	2,3	0
30,4	0,2	6,5	0,5	0

QUINTA-FEIRA

SOPA: CENOURA E ESPINAFRES

PRATO: PASTÉIS DE BACALHAU COM ARROZ DE ERVILHAS (4)

SALADA/ LEGUMES COZINHADOS: SALADA DE ALFACE, COUVE-ROXA, PIMENTO

SOBREMESA: FRUTA FRESCA DA ÉPOCA OU FRUTA COZIDA

Por dose				
VE (kcal)	Lip. (g)	HC. (g)	Prot. (g)	sal. (g)
129,6	3	16,8	5,8	0,4
500,6	20,9	55,8	19,8	2
26,2	0,3	3,6	2,6	0
36,3	0,4	8,4	0,2	0

SEXTA-FEIRA

SOPA: FEIJÃO-VERDE

PRATO: ESPARGUETE À BOLONHESA (1)

SALADA/ LEGUMES COZINHADOS: SALADA DE ALFACE, PEPINO, TOMATE

SOBREMESA: FRUTA FRESCA DA ÉPOCA

Por dose				
VE (kcal)	Lip. (g)	HC. (g)	Prot. (g)	sal. (g)
120,4	2,5	17,5	4,7	0,2
446,1	15,6	39,3	34,8	1,2
16,9	0,4	1,9	1,6	0
42,6	0,4	8,7	0,8	0

Ementa sujeita a alterações.

Declaração nutricional calculada a partir dos valores médios, dos alimentos, estabelecidos na Tabela de Composição de Alimentos (2010) do Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (1) Cereais que contém glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovos e produtos à base de ovos; (4) Peixe e produtos à base de peixe; (5) Amendoins; (6) Soja e produtos à base de soja; (7) Leite e produtos à base de leite; (8) Frutos de casca rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sementes de sésamo; (12) Dióxido de enxofre e Sulfitos; (13) Tremoços; (14) Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas.

ANO LETIVO
2025/2026



NUTRICIONISTA
ANDREIA PIRES 3390N
BEATRIZ CARVALHO 4761NE

EMENTAS ESCOLARES

REFEIÇÃO DO DIA- ALMOÇO SEMANA 6

SEGUNDA-FEIRA

SOPA: CREME DE ERVILHAS

PRATO: FILETES MARUCA COM BATATA COZIDA (4)

SALADA/ LEGUMES COZINHADOS: BRÓCOLOS, CENOURA, COUVE
FLOR COZIDOS

SOBREMESA: FRUTA FRESCA DA ÉPOCA

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL

Por dose		Por 100g		
VE (kcal)	Lip. (g)	HC. (g)	Prot. (g)	sal. (g)
115,8	2,4	16,7	4,7	0,2
283,6	7,2	25,2	27,7	1,2
21,3	0,4	3,4	2,3	0
71,3	0,3	16,4	1,2	0

TERÇA-FEIRA

SOPA: ABÓBORA E ESPINAFRES

PRATO: PERNAS DE FRANGO NO FORNO COM ARROZ DE AÇAFRÃO

SALADA/ LEGUMES COZINHADOS: SALADA DE ALFACE, TOMATE E
PEPINO

SOBREMESA: FRUTA FRESCA DA ÉPOCA

Por dose		Por 100g		
VE (kcal)	Lip. (g)	HC. (g)	Prot. (g)	sal. (g)
122,3	2,9	16	5,5	0,5
458,7	9,7	48,3	41,9	0,7
16,9	0,4	1,9	1,6	0
33,8	0,2	7,1	0,9	0

QUARTA-FEIRA

SOPA: CREME DE CURGETE

PRATO: FILETES DE PESCADA À SEVILHANA NO FORNO COM MASSA
COTOVELINHO (1,4)

SALADA/ LEGUMES COZINHADOS: CENOURA, COUVE-FLOR,
PIMENTOS NO FORNO

SOBREMESA: FRUTA FRESCA DA ÉPOCA

Por dose		Por 100g		
VE (kcal)	Lip. (g)	HC. (g)	Prot. (g)	sal. (g)
111,2	2,4	16,2	4,3	0,2
373,3	12,7	41,8	20,7	1,2
20,8	0,3	3,3	1,5	0
45,5	0,4	10,7	0,2	0

QUINTA-FEIRA

SOPA: JULIANA

PRATO: BIFINHOS DE PORCO ESTUFADOS COM BATATA ASSADA

SALADA/ LEGUMES COZINHADOS: SALADA DE ALFACE, MILHO,
BETERRABA

SOBREMESA: FRUTA FRESCA DA ÉPOCA OU IOGURTE DE AROMAS

Por dose		Por 100g		
VE (kcal)	Lip. (g)	HC. (g)	Prot. (g)	sal. (g)
121,7	2,5	16,9	5,4	0,2
382,6	13,5	27,2	34,9	0,6
44,4	0,5	7,4	2,5	0
180,4	1	38,4	5,4	0

SEXTA-FEIRA

SOPA: CANJA (1)

PRATO: EMPADÃO DE ATUM (CONFECCIONADO COM ARROZ) (4)

SALADA/ LEGUMES COZINHADOS: BRÓCOLOS, FEIJÃO-VERDE,
CENOURA COZIDOS

SOBREMESA: FRUTA FRESCA DA ÉPOCA

Por dose		Por 100g		
VE (kcal)	Lip. (g)	HC. (g)	Prot. (g)	sal. (g)
174,9	9,2	10,3	11,7	0,4
425,2	9,7	52,7	29,2	1,4
26,1	0,4	3,4	2,2	0
35,6	0,2	7,4	0,8	0

Ementa sujeita a alterações.

Declaração nutricional calculada a partir dos valores médios, dos alimentos, estabelecidos na Tabela de Composição de Alimentos (2010) do Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (1) Cereais que contém glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovos e produtos à base de ovos; (4) Peixe e produtos à base de peixe; (5) Amendoins; (6) Soja e produtos à base de soja; (7) Leite e produtos à base de leite; (8) Frutos de casca rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sementes de sésamo; (12) Dióxido de enxofre e Sulfitos; (13) Tremoços; (14) Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas.

ANO LETIVO
2025/2026



NUTRICIONISTA
ANDREIA PIRES 3390N
BEATRIZ CARVALHO 4761NE

EMENTAS ESCOLARES

REFEIÇÃO DO DIA- ALMOÇO SEMANA 7

SEGUNDA-FEIRA

SOPA: FEIJÃO-BRANCO

PRATO: PEITO DE PERU ASSADO COM MASSA TRICOLOR (1)

SALADA/ LEGUMES COZINHADOS: SALADA DE ALFACE, CENOURA E TOMATE

SOBREMESA: FRUTA FRESCA DA ÉPOCA

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL

Por dose

VE (kcal)	Lip. (g)	HC. (g)	Prot. (g)	sal. (g)
107,4	2,3	16	3,9	0,2
392,7	7,6	41	38,9	0,7
19,5	0,2	3,2	1,4	0
42,6	0,4	8,7	0,8	0

TERÇA-FEIRA

SOPA: COUVE LOMBARDA

PRATO: LOMBINHOS DE PESCADA NO FORNO COM BATATA COZIDA (4)

SALADA/ LEGUMES COZINHADOS: SALADA DE ALFACE, PEPINO E MILHO

SOBREMESA: FRUTA FRESCA DA ÉPOCA

Por dose

VE (kcal)	Lip. (g)	HC. (g)	Prot. (g)	sal. (g)
121,7	2,5	16,9	5,4	0,2
301,8	9,1	25,2	28,2	1,2
26,5	0,6	4,4	1,9	0
30,4	0,2	6,5	0,5	0

QUARTA-FEIRA

SOPA: CREME DE COUVE-FLOR

PRATO: ARROZ DE AVES NO FORNO

SALADA/ LEGUMES COZINHADOS: FEIJÃO VERDE, COUVE-FLOR, CENOURAS COZIDAS

SOBREMESA: FRUTA FRESCA DA ÉPOCA

Por dose

VE (kcal)	Lip. (g)	HC. (g)	Prot. (g)	sal. (g)
114,5	2,4	16,4	4,9	0,2
483,2	15,5	47,3	37	1,4
23,6	0,2	3,9	1,7	0
32,5	0,3	7,5	0,3	0

QUINTA-FEIRA

SOPA: BRÓCOLOS

PRATO: LASANHA DE SALMÃO E LEGUMES (1,4,7)

SALADA/ LEGUMES COZINHADOS: SALADA DE ALFACE, COUVE-ROXA, TOMATE

SOBREMESA: FRUTA FRESCA DA ÉPOCA OU MOUSSE DE CHOCOLATE

Por dose

VE (kcal)	Lip. (g)	HC. (g)	Prot. (g)	sal. (g)
113,4	2,8	15,4	4,8	0,2
561,8	21,6	62,6	25,2	0,7
25,3	0,2	3,8	2,3	0
208,6	9,8	14,6	7,1	0,6

SEXTA-FEIRA

SOPA: CENOURA E NABO

PRATO: CUBINHOS DE VITELA ESTUFADOS COM PURÉ DE BATATA (1,3,6,7,10)

SALADA/ LEGUMES COZINHADOS: CENOURA, BRÓCOLOS, COUVE FLOR NO FORNO

SOBREMESA: FRUTA FRESCA DA ÉPOCA

Por dose

VE (kcal)	Lip. (g)	HC. (g)	Prot. (g)	sal. (g)
116,7	2,5	7,6	4,3	0,3
446	24,9	24,6	29,4	1
24,3	0,4	3	2,3	0
35,6	0,2	7,4	0,8	0

Ementa sujeita a alterações.

Declaração nutricional calculada a partir dos valores médios, dos alimentos, estabelecidos na Tabela de Composição de Alimentos (2010) do Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (1) Cereais que contém glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovos e produtos à base de ovos; (4) Peixe e produtos à base de peixe; (5) Amendoins; (6) Soja e produtos à base de soja; (7) Leite e produtos à base de leite; (8) Frutos de casca rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sementes de sésamo; (12) Dióxido de enxofre e Sulfitos; (13) Tremoços; (14) Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas.

ANO LETIVO
2025/2026



NUTRICIONISTA
ANDREIA PIRES 3390N
BEATRIZ CARVALHO 4761NE