



Escolas Semana de 3 a 7 de novembro de 2025

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve branca com cenoura (tomate e cebola) ^{7,12}	144	34	1,5	0,2	3,9	0,9	0,7	0,1
Prato	Bolonhesa de carne de vaca picada com massa esparguete e oregãos ^{1,6,10,12}	987	235	10,5	3,3	21,0	1,5	13,8	0,2
Ovolactovegetariana	Bolonhesa de soja fina com massa esparguete e oregãos ^{1,6,8,10,11,12}	1163	276	4,1	0,7	30,7	7,4	24,8	0,2
Salada	Beterraba, cenoura e milho	225	53	1,4	0,0	5,5	2,4	3,9	0,1
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-de-bruxelas (couve-flor, nabo e cebola) ^{7,12}	402	96	4,1	0,7	10,9	1,0	2,5	0,2
Prato	Filetes de abrótea em molho de tomate no forno com arroz de ervilhas ⁴	638	151	3,8	0,5	17,4	0,5	11,6	0,4
Ovolactovegetariana	Ervilhas estufadas com cogumelos e arroz branco	1056	250	4,8	0,7	45,8	0,9	5,4	0,4
Salada	Alface, pepino e tomate	86	21	0,4	0,0	2,6	2,5	1,1	0,0
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve lombarda (com abóbora, cenoura e cebola) ^{7,12}	397	95	4,4	0,7	10,8	1,6	2,0	0,3
Prato	Rolo de carne de peru (fatiado) assado no forno com massa espiral ^{1,6,10,12}	1042	248	11,2	3,3	24,7	2,1	11,5	0,7
Ovolactovegetariana	Tofu assado (fatiado) com massa espiral ^{1,6,10}	1007	240	9,4	2,0	24,9	1,9	12,4	0,6
Salada	Couve roxa, milho e pepino	216	51	1,3	0,0	4,9	0,3	4,1	0,0
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de nabiças, couve-flor e feijão branco (com nabo, cebola) ^{7,12}	204	49	1,8	0,3	5,7	0,6	1,6	0,1
Prato	Bacalhau refogado com batatinha aos cubos gratinado no forno com molho branco ^{1,4,5,6,7}	552	133	6,0	0,8	13,1	0,3	6,3	1,1
Ovolactovegetariana	Lentilhas estufadas com batatinha aos cubos gratinado no forno com molho branco ^{1,5,6,7}	930	223	7,1	0,9	28,6	1,3	8,8	0,2
Salada	Beterraba, cenoura e tomate	97	23	0,2	0,0	3,6	3,6	0,8	0,1
Sobremesa	Kiwi	253	60	0,5	0,1	10,9	10,9	1,1	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde, alho francês, abóbora, couve-flor e curgete ^{7,12}	163	39	2,0	0,2	4,6	0,4	0,9	0,1
Prato	Arroz de aves (frango e peru) com queijo gratinado no forno ^{1,6,7}	770	183	5,5	1,9	16,3	0,7	16,9	0,5
Ovolactovegetariana	Arroz de legumes (ervilhas, cenoura e feijão-verde) gratinado no forno	1162	275	5,5	0,8	50,6	0,9	5,8	0,5
Salada	Couve coração, feijão-verde e pepino	113	27	1,8	0,1	2,3	0,5	1,5	0,0
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. 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 médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



Escolas

Semana de 10 a 14 de novembro de 2025

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho-francês (cebola, cenoura e curgete) ^{7,12}	153	37	1,6	0,3	4,2	0,4	0,8	0,1
Prato	Tirinhas de pota panadas no forno com arroz branco ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1129	268	8,3	1,2	39,6	1,1	8,1	0,6
Ovolactovegetariana	Tiras de tofu estufado com arroz branco ^{1,6}	1055	250	6,8	1,3	38,3	0,8	8,2	0,3
Salada	Beterraba, curgete e milho	211	50	1,4	0,0	4,7	1,1	4,0	0,1
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça – Dia de São Martinho		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Caldo verde ¹	212	50	1,2	0,2	8,1	0,6	1,3	0,1
Prato	Pá de porco (fatiada) assada no forno com puré de batata e molho de castanhas ^{7,8,12}	542	130	7,4	2,0	7,8	1,1	7,4	0,2
Ovolactovegetariana	Seitan assado (fatiado) com puré de batata e molho de castanhas ^{1,6,7,8,12}	455	108	4,1	0,8	9,7	1,5	7,4	0,3
Salada	Cenoura, pepino e tomate	497	120	11,4	1,6	3,0	2,9	0,8	0,6
Sobremesa	Especial São Martinho	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres com grão-de-bico (com alho-francês, curgete e couve-flor) ^{7,12}	351	84	3,4	0,5	8,9	1,4	3,0	0,3
Prato	Cavala estufada em molho de tomate com massa esparguete ^{1,4,6,10}	912	217	9,8	1,1	18,7	1,4	13,3	0,6
Ovolactovegetariana	Grão-de-bico estufado em molho de tomate com massa esparguete ^{1,6,10}	1410	335	6,9	1,0	51,5	3,3	13,1	0,6
Salada	Brócolos, cenoura e curgete cozida	106	25	0,4	0,1	2,5	1,6	1,9	0,8
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Juliana de legumes (alho-francês, repolho e couve lombarda) ^{7,12}	151	36	1,7	0,3	3,9	0,5	0,7	0,1
Prato	Hambúrguer de aves (frango e peru) no forno com arroz branco ^{1,3,6,7,12}	889	210	3,1	0,5	41,1	0,6	4,0	0,3
Ovolactovegetariana	Feijão vermelho estufado com arroz branco	1399	332	5,4	0,8	60,6	0,8	9,9	0,3
Salada	Couve roxa, tomate e pimento	113	27	0,3	0,0	3,4	1,7	1,5	0,0
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de nabos (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	149	36	1,8	0,3	3,9	0,7	0,6	0,1
Prato	Filetes de pescada em cebolada com massa cotovelinhos de feijão vermelho ^{1,4,6,10}	742	177	4,9	0,8	19,5	1,5	12,6	0,8
Ovolactovegetariana	Lentilhas estufadas em cebolada com massa cotovelinhos de feijão vermelho ^{1,6,10}	1289	307	5,4	0,7	45,8	2,6	15,4	0,4
Salada	Alface, milho e ervilhas	314	74	1,2	0,0	9,6	0,0	6,0	0,0
Sobremesa	Tangerina	188	44	0,1	0,0	8,7	8,7	0,7	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: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, ¹⁴Moluscos. 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 médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



Escolas Semana de 17 a 21 de novembro de 2025

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de feijão-verde (cebola, cenoura, curgete) ^{7,12}	463	111	6,2	0,9	11,7	1,7	2,0	0,3
Ovolactovegetariana	Ovos mexidos com arroz colorido (milho, cenoura, ervilhas e pimento) ³	683	163	5,8	1,5	17,9	0,9	8,7	0,5
Salada	Incorporada no prato	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Canja de galinha ^{1,6,10}	206	49	0,5	0,1	6,9	0,5	4,0	0,2
Prato	Salada russa (atum, ovo cozido ralado, batata cozida, cenoura, ervilhas e feijão verde) ^{3,4,12}	465	110	3,5	0,8	11,5	0,7	7,5	0,5
Ovolactovegetariana	Salada russa vegetariana (soja fina, ovo cozido, batata cozida, cenoura, ervilhas e feijão-verde) ^{1,3,6,8,11,12}	607	144	2,8	0,7	14,4	3,2	13,2	0,2
Salada	Cenoura, couve roxa e milho	215	51	1,1	0,0	5,3	1,0	3,8	0,0
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de feijão catarino, abóbora, nabo e couve lombarda ^{7,12}	208	50	1,9	0,3	6,3	0,7	1,5	0,1
Prato	Coxa de frango assada no forno com massa espiral ^{1,6,10}	789	187	4,7	0,9	18,6	1,5	17,0	0,5
Ovolactovegetariana	Feijão catarino estufado com massa espiral ^{1,6,10}	1402	334	6,2	0,7	52,4	1,3	16,8	0,4
Salada	Alface, pepino e tomate	86	21	0,4	0,0	2,6	2,5	1,1	0,0
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de espinafres (cebola, cenoura, curgete) ^{7,12}	158	38	1,7	0,3	4,2	0,5	0,9	0,1
Prato	Filete de perca gratinado em molho de tomate no forno com arroz branco ^{4,12}	864	204	4,0	0,6	32,2	0,8	9,6	0,3
Ovolactovegetariana	Refogado de soja e espinafres com arroz branco ^{1,6,8,11}	1179	279	4,3	0,7	41,9	3,7	15,9	0,3
Salada	Beterraba, cenoura e milho	225	53	1,4	0,0	5,5	2,4	3,9	0,1
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de penca (cenoura, abóbora e cebola) ^{7,12}	446	107	5,1	0,8	12,4	1,8	1,8	0,3
Prato	Massa à lavrador (porco, vaca, frango, feijão vermelho, massa macarronete e cenoura, feijão-verde e couve-lombarda) ^{1,6,10}	802	191	6,8	1,8	18,6	1,2	13,8	0,2
Ovolactovegetariana	Massa à lavrador vegetariana (grão-de-bico, feijão vermelho, massa macarronete e cenoura, feijão-verde e couve-lombarda) ^{1,6,10}	1154	274	5,9	0,7	42,6	2,3	11,6	0,3
Salada	Incorporada no prato	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Clementina	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. 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 médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



Escolas Semana de 24 a 28 de novembro de 2025

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de repolho, nabo e curgete ^{7,12}	143	34	1,6	0,3	3,8	0,7	0,7	0,2
Prato	Hambúrguer de aves (frango e peru) no forno com massa cotovelinhos ^{1,3,6,7,10,12}	535	126	1,7	0,3	23,3	1,6	3,9	0,4
Ovolactovegetariana	Soja fina estufada com massa cotovelinhos ^{1,6,8,10,11}	1187	282	4,1	0,6	32,1	6,9	25,0	0,4
Salada	Cenoura, couve roxa e curgete	350	84	6,7	1,0	3,4	0,9	1,5	0,5
Sobremesa	Tangerina	188	44	0,1	0,0	8,7	8,7	0,7	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de beterraba e cenoura (couve-flor e curgete) ^{7,12}	160	38	1,6	0,3	4,7	0,6	0,8	0,1
Prato	Pastéis de bacalhau no forno com arroz de feijão vermelho ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	965	229	7,1	0,9	29,2	0,7	11,6	1,0
Ovolactovegetariana	Feijão vermelho estufado com cogumelos e arroz branco	1203	285	4,6	0,7	51,8	0,9	8,6	0,4
Salada	Alface, pepino e tomate	86	21	0,4	0,0	2,6	2,5	1,1	0,0
Sobremesa	Gelatina vegetal de morango ou fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	450	106	0,0	0,0	23,8	23,5	2,3	0,3

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho francês com grão-de-bico (cebola, cenoura, curgete) ^{7,12}	261	62	2,0	0,3	7,9	0,6	2,2	0,1
Prato	Bolonhesa de carne de vaca picada com massa esparguete e oregãos ^{1,6,10,12}	987	235	10,5	3,3	21,0	1,5	13,8	0,2
Ovolactovegetariana	Bolonhesa de lentilhas com massa esparguete e oregãos ^{1,6,10,12}	1140	271	5,4	0,8	41,9	3,6	11,0	0,3
Salada	Beterraba, cenoura e milho	225	53	1,4	0,0	5,5	2,4	3,9	0,1
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura (alho-francês, couve-flor e brócolos) ^{7,12}	416	99	4,3	0,7	11,4	1,2	2,4	0,4
Prato	Filetes de pescada no forno com limão com arroz de tomate ⁴	716	170	4,3	0,7	21,3	0,8	10,7	0,6
Ovolactovegetariana	Grão-de-bico estufado com espinafres e arroz de tomate	1060	252	5,8	0,8	39,7	1,6	8,0	0,3
Salada	Alface, cebola e tomate	80	19	0,2	0,0	2,4	1,8	1,2	0,0
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-de-bruxelas (couve-flor, nabo e cebola) ^{7,12}	402	96	4,1	0,7	10,9	1,0	2,5	0,2
Prato	Massa de aves gratinada no forno (frango, peru, massa macarronete e queijo) ^{1,6,7,10}	763	181	4,8	1,0	16,9	1,4	17,0	0,3
Ovolactovegetariana	Massa com tofu gratinada no forno (tofu aos cubos, rebentos de soja, massa macarronete e queijo) ^{1,6,7,10}	874	208	8,4	1,9	21,1	1,8	11,0	0,7
Salada	Couve roxa, beterraba e pepino	109	26	0,1	0,0	3,3	1,4	1,6	0,1
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. 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 médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



Escolas Semana de 1 a 5 de dezembro de 2025

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa									
Prato	Feriado								
Ovolactovegetariana									
Salada									
Sobremesa									

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-flor (cebola, cenoura, abóbora) ^{7,12}	166	40	1,7	0,3	5,2	0,5	0,7	0,1
Prato	Almôndegas de aves (frango e peru) em molho de tomate com massa esparguete ^{1,6,10,12}	858	204	7,8	3,0	22,7	2,0	10,3	0,9
Ovolactovegetariana	Seitan aos cubos no forno em molho de tomate com massa esparguete ^{1,6,10,12}	795	189	4,2	0,9	22,5	2,6	14,2	0,8
Salada	Beterraba, pepino e milho	161	38	1,0	0,1	3,8	2,0	2,8	0,1
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	454	108	5,3	0,8	11,9	2,2	1,9	0,4
Prato	Filete de abrótea em cebolada com arroz de ervilhas ⁴	615	146	5,0	0,7	15,1	0,7	10,0	0,4
Ovolactovegetariana	Feijão branco estufado em cebolada com arroz de ervilhas	1043	248	7,5	1,1	33,8	0,9	8,3	0,6
Salada	Alface, cebola e tomate	80	19	0,2	0,0	2,4	1,8	1,2	0,0
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Juliana de legumes (alho-francês, repolho e couve lombarda) ^{7,12}	151	36	1,7	0,3	3,9	0,5	0,7	0,1
Prato	Pá de porco (fatiada) assada no forno com puré de batata ^{7,12}	490	117	6,4	1,9	6,6	0,6	7,9	0,2
Ovolactovegetariana	Tofu (fatiado) assado no forno com puré de batata ^{1,6,7,12}	417	100	4,9	1,1	7,4	0,7	5,5	0,2
Salada	Cenoura, feijão-verde e brócolos cozidos	126	30	1,9	0,0	2,1	1,8	2,1	0,6
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve lombarda e favas (curgete, cenoura e cebola) ^{7,12}	172	41	1,6	0,3	4,6	0,5	1,4	0,1
Prato	Massa de atum gratinada no forno (atum estufado, massa macarronete e queijo) ^{1,4,6,7,10}	983	234	9,0	1,5	24,0	1,8	13,7	1,1
Ovolactovegetariana	Massa de grão gratinada no forno (grão-de-bico estufado, massa macarronete e queijo) ^{1,6,7,10}	1408	334	7,3	1,3	50,2	3,3	13,4	0,6
Salada	Couve roxa, pepino e beterraba	112	26	0,1	0,0	3,3	0,9	1,7	0,0
Sobremesa	Clementina	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ¹⁰Mostarda, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. 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 médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



Escolas Semana de 8 a 12 de dezembro de 2025

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feriado								
Prato									
Ovolactovegetariana									
Salada									
Sobremesa									

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de nabo (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	145	35	1,6	0,3	3,9	0,6	0,7	0,1
Ovolactovegetariana	Ovos mexidos com arroz colorido (milho, cenoura, ervilhas e pimento) ³	683	163	5,8	1,5	17,9	0,9	8,7	0,5
Salada	Cenoura, couve roxa e milho	215	51	1,1	0,0	5,3	1,0	3,8	0,0
Sobremesa	Gelatina vegetal de manga ou fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	1610	379	0,1	0,0	92,5	90,4	0,0	0,6

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão verde, alho francês, abóbora, couve-flor e curgete ^{7,12}	225	54	3,9	0,5	4,2	0,4	0,9	0,3
Prato	Barrinhas de pescada no forno com massa cotovelinhos ^{1,2,3,4,6,7,9,10}	878	208	2,3	0,3	35,6	1,6	10,4	0,5
Ovolactovegetariana	Lentilhas estufadas com espinafres e massa cotovelinhos ^{1,6,10}	1171	279	5,4	0,7	40,5	2,7	13,6	0,3
Salada	Alface, cebola e tomate	80	19	0,2	0,0	2,4	1,8	1,2	0,0
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja de galinha ^{1,6,10}	206	49	0,5	0,1	6,9	0,5	4,0	0,2
Prato	Chili de carne de vaca picada e feijão vermelho com arroz branco	998	238	9,0	2,8	24,5	0,6	14,8	0,2
Ovolactovegetariana	Chili de soja fina e feijão vermelho com arroz branco ^{1,6,8,11}	986	234	3,4	0,5	26,0	5,4	21,0	0,3
Salada	Cenoura, beterraba e brócolos cozidos	119	28	0,4	0,1	2,6	2,4	2,2	0,1
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho-francês com lentilhas (cebola, cenoura, abóbora) ^{7,12}	264	63	1,9	0,3	8,3	0,7	2,3	0,1
Prato	Gratinado de salmão com batata aos cubos e molho branco no forno ^{1,4,5,6,7}	826	198	12,7	2,3	13,0	0,4	7,8	0,6
Ovolactovegetariana	Gratinado de feijão catarino com batata aos cubos e molho branco no forno ^{1,5,6,7}	959	230	7,5	0,9	31,3	0,2	9,3	0,2
Salada	Couve coração, feijão-verde e pepino	110	26	2,0	0,1	2,2	1,4	1,3	0,6
Sobremesa	Tangerina	188	44	0,1	0,0	8,7	8,7	0,7	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. 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 médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

Escolas

Semana de 15 a 16 de dezembro de 2025

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de repolho, nabo e curgete ^{7,12}	157	37	1,7	0,3	4,4	0,5	0,7	0,1
Prato	Cavala estufada em molho de tomate com massa esparguete ^{1,4,6,10}	912	217	9,8	1,1	18,7	1,4	13,3	0,6
Ovolactovegetariana	Feijão branco estufado em molho de tomate com massa esparguete ^{1,6,10}	1349	320	5,4	0,9	48,5	2,2	13,9	0,6
Salada	Feijão-verde, couve roxa e ervilhas	190	45	1,6	0,0	5,6	0,0	3,0	0,0
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão catarino, abóbora, nabo e couve-lombarda ^{7,12}	208	50	1,9	0,3	6,3	0,7	1,5	0,1
Prato	Coxa de frango assada no forno com arroz de ervilhas	765	181	5,4	0,9	18,8	0,5	14,3	0,4
Ovolactovegetariana	Tofu fatiado assado no forno com arroz de ervilhas ^{1,6}	939	224	9,5	1,8	24,0	0,5	9,6	0,5
Salada	Brócolos cozidos, cenoura e curgete	106	25	0,4	0,1	2,5	1,6	1,9	0,8
Sobremesa	Especial Natal	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ¹⁰Mostarda, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. 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 médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal