



Escolas Semana de 27 a 31 de janeiro de 2025 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Macedónia (ervilhas, cenoura e feijão verde) ^{7,12}	599	143	7,2	1,1	16,0	2,3	2,1	0,4
Prato	Pastéis de bacalhau com arroz de açafrão ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	964	229	7,0	0,9	29,5	0,4	11,4	1,0
Ovolactovegetariana	Favas estufadas com arroz de açafrão	905	215	5,3	0,8	35,5	0,8	5,2	0,4
Salada	Cenoura, couve roxa e milho	220	52	1,5	0,0	4,5	0,0	4,6	0,0
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Feijão branco ^{7,12}	269	64	1,9	0,3	8,1	0,4	2,3	0,1
Prato	Almôndegas de aves (frango e peru) com massa esparguete ^{1,6,10,12}	858	204	7,8	3,0	22,7	2,0	10,3	0,9
Ovolactovegetariana	Feijão branco estufado com massa esparguete ^{1,6,10}	1349	320	5,4	0,9	48,5	2,2	13,9	0,6
Salada	Alface, pepino e ervilhas	252	59	0,3	0,0	9,7	1,3	4,0	0,0
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quarta									
Sopa	Couve-flor ^{7,12}	497	119	5,8	0,9	13,1	2,2	2,2	0,3
Prato	Filetes de abrótea no forno com arroz de feijão vermelho ⁴	708	168	3,6	0,5	21,9	0,2	11,4	0,4
Ovolactovegetariana	Feijão vermelho estufado com arroz branco	1396	332	5,1	0,7	61,3	0,2	9,5	0,3
Salada	Couve branca, beterraba e tomate	99	24	0,3	0,0	3,5	3,0	0,9	0,1
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta									
Sopa	Alho-francês ^{7,12}	152	36	1,7	0,3	4,0	0,6	0,7	0,1
Prato	Coxa de frango assada no forno com massa macarronete ^{1,6,10}	789	187	4,7	0,9	18,6	1,5	17,0	0,5
Ovolactovegetariana	Tofu assado no forno com massa macarronete ^{1,6,10}	1007	240	9,4	2,0	24,9	1,8	12,4	0,7
Salada	Alface, cebola e cenoura	84	20	0,1	0,0	2,7	2,0	1,1	0,1
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Agrião ^{7,12}	676	161	7,8	1,3	18,5	2,3	2,6	0,5
Prato	Barrinhas de pescada no forno com arroz de ervilhas ^{1,2,3,4,7,14}	929	214	6,6	1,5	31,9	0,8	7,6	0,6
Ovolactovegetariana	Ovo mexido com arroz de ervilhas ³	926	221	9,0	1,9	25,3	0,4	8,6	0,6
Salada	Beterraba, cenoura e pepino	96	23	0,2	0,1	3,3	3,2	1,0	0,1
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	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 3 a 7 de fevereiro de 2025 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Cenoura ^{7,12}	158	38	1,9	0,3	4,1	0,5	0,6	0,1
Prato	Bolonhesa de carne de vaca picada com massa esparguete ^{1,6,10}	991	236	10,5	3,3	21,1	1,5	13,8	0,2
Ovolactovegetariana	Bolonhesa de soja com massa esparguete ^{1,6,8,10,11,12}	1163	276	4,1	0,7	30,7	7,4	24,8	0,2
Salada	Beterraba, cenoura e ervilhas	243	57	0,2	0,0	9,5	1,8	3,7	0,1
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Caldo verde ^{7,12}	981	235	11,8	1,9	26,5	1,1	3,6	1,2
Prato	Salada de salmão com batatinha aos cubos com molho branco gratinado no forno ^{1,4,5,6,7}	831	200	13,7	2,4	11,1	0,0	7,9	0,3
Ovolactovegetariana	Lentilhas estufadas com batatinha aos cubos e molho branco gratinado no forno ^{1,5,6,7,8,10,11}	976	234	6,5	0,9	34,0	1,0	11,2	0,2
Salada	Alface, pepino e cebola	76	18	0,3	0,1	1,9	1,2	1,4	0,0
Sobremesa	Gelatina de ananás ou fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	410	96	0,0	0,0	21,8	21,6	2,3	0,8
Quarta									
Sopa	Ervilhas ^{7,12}	401	96	4,2	0,7	11,0	1,7	2,4	0,3
Prato	Rolo de peru assado no forno com massa cotovelinhos ^{1,6,10,12}	990	236	11,1	3,5	21,2	1,8	12,2	0,6
Ovolactovegetariana	Ervilhas estufadas e rebentos de soja com massa cotovelinhos ^{1,6,10}	846	201	4,8	0,7	31,7	2,7	6,6	0,7
Salada	Couve branca, beterraba e feijão-verde	116	28	0,3	0,1	3,6	0,9	1,4	0,1
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Brócolos ^{7,12}	154	37	1,8	0,3	3,9	0,7	0,8	0,1
Prato	Filetes de pescada estufados com cebolada e arroz de cenoura ⁴	651	155	4,2	0,6	18,5	0,5	10,4	0,4
Ovolactovegetariana	Grão-de-bico estufado com arroz de cenoura	1245	296	7,4	1,0	45,4	1,6	9,1	0,5
Salada	Beterraba, cenoura e pepino	96	23	0,2	0,1	3,3	3,2	1,0	0,1
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sexta									
Sopa	Nabos ^{7,12}	153	37	1,8	0,3	4,1	0,7	0,5	0,1
Ovolactovegetariana	Salada russa vegetariana (batata cozida, cenoura, ervilhas, feijão-verde) e ovo cozido ³	360	85	0,4	0,0	16,4	1,2	3,0	0,1
Salada	Alface, milho e tomate	209	50	1,5	0,0	4,3	1,1	4,1	0,0
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, 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 fevereiro de 2025 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Feijão-verde ^{7,12}	594	142	7,2	1,2	15,7	2,3	2,1	0,4
Prato	Tirinhas de pota panadas no forno com arroz de tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	910	217	8,8	1,2	26,2	1,0	7,5	0,7
Ovolactovegetariana	Lentilhas estufadas com arroz de tomate ^{1,6,8,10,11}	1195	285	4,7	0,7	48,2	1,4	13,9	0,2
Salada	Milho, cenoura e cebola	251	59	1,7	0,0	5,9	1,9	4,5	0,1
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Abóbora ^{7,12}	486	116	5,7	0,9	13,6	1,7	1,9	0,3
Prato	Massa macarronete de aves (frango e peru) gratinada com queijo no forno ^{1,6,7,10}	763	181	4,8	1,0	16,9	1,4	17,0	0,3
Ovolactovegetariana	Massa macarronete de feijão catarino gratinada com queijo no forno ^{1,6,7,10}	1102	261	5,2	1,1	42,6	3,1	10,3	0,4
Salada	Alface, couve roxa e pimento	99	24	0,3	0,0	2,4	0,9	1,8	0,0
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Favas ^{7,12}	172	41	1,9	0,3	4,4	0,6	1,1	0,1
Prato	Empadão de arroz de bacalhau com grão-de-bico estufado ^{4,7}	920	219	5,4	1,7	27,4	0,8	13,8	1,8
Ovolactovegetariana	Empadão de arroz de grão-de-bico e cogumelos estufados	791	188	5,7	0,8	28,8	0,8	4,3	0,7
Salada	Couve branca, beterraba e tomate	110	26	0,3	0,1	3,5	1,1	1,2	0,0
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quinta									
Sopa	Alho-francês ^{7,12}	152	36	1,7	0,3	4,0	0,6	0,7	0,1
Prato	Hambúrguer de aves (frango e peru) no forno com massa cotovelinhos ^{1,6,10,12}	958	227	6,5	2,1	24,0	2,0	18,1	0,4
Ovolactovegetariana	Tofu assado no forno com massa cotovelinhos ^{1,6,10}	1007	240	9,4	2,0	24,9	1,8	12,4	0,7
Salada	Cenoura, milho e ervilhas	231	55	0,8	0,0	7,7	2,3	3,6	0,4
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sexta									
Sopa	Repolho ^{7,12}	166	40	1,8	0,3	4,7	0,5	0,7	0,2
Prato	Filetes de abrótea no forno com arroz branco ⁴	893	212	3,5	0,5	34,1	0,2	10,4	0,3
Ovolactovegetariana	Soja fina estufada com arroz branco ^{1,6,8,11}	1430	339	3,1	0,5	57,5	3,2	17,4	0,2
Salada	Alface, beterraba e pepino	76	18	0,3	0,1	1,7	1,3	1,5	0,0
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	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, ¹³Tremçoço, 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 fevereiro de 2025 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Nabiças ^{7,12}	571	137	6,4	1,0	15,8	1,9	2,4	0,4
Prato	Nuggets de frango no forno com massa cotovelinhos ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1167	278	9,9	1,6	33,4	3,6	12,7	1,6
Ovolactovegetariana	Seitan no forno fatiado com massa cotovelinhos ^{1,6,10}	951	226	5,0	1,0	26,8	2,6	17,1	0,9
Salada	Cenoura, milho e ervilhas	318	75	1,5	0,0	9,4	1,2	5,7	0,0
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Brócolos ^{7,12}	154	37	1,8	0,3	3,9	0,7	0,8	0,1
Prato	Filetes de alabote no forno com arroz de açafraão ⁴	781	185	4,7	0,7	23,5	0,3	11,9	0,4
Ovolactovegetariana	Lentilhas estufadas com arroz de açafraão ^{1,6,8,10,11}	1289	308	5,1	0,8	52,0	1,3	15,0	0,3
Salada	Alface, cebola e tomate	80	19	0,2	0,0	2,4	1,8	1,2	0,0
Sobremesa	Gelatina de tutti-frutti ou fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	400	94	0,2	0,0	20,8	20,8	2,3	0,7
Quarta									
Sopa	Lentilhas ^{1,6,7,8,10,11,12}	765	183	6,4	1,0	24,3	1,9	6,1	0,4
Prato	Ranchinho de carnes (vaca, frango, porco, grão e massa macarronete) e legumes (cenoura, repolho e ervilhas) ^{1,6,10}	734	174	5,5	1,4	18,5	1,4	11,9	0,2
Ovolactovegetariana	Ranchinho vegetariano (grão, macarrão, batatinhas aos cubos e massa macarronete) e legumes (cenoura, repolho e ervilhas) ^{1,6,10}	676	160	2,8	0,4	26,1	1,9	5,8	0,2
Salada	Couve branca, ervilhas e feijão-verde	185	44	0,4	0,1	6,4	0,0	2,8	0,0
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta									
Sopa	Canja de galinha ^{1,3,6,10}	230	54	0,4	0,1	6,1	0,2	6,3	0,1
Prato	Pescada estufada com batatinha aos cubos e molho branco gratinado no forno ^{1,4,5,6,7}	534	128	5,9	0,8	11,1	0,2	7,6	0,3
Ovolactovegetariana	Feijão vermelho estufado com batatinha aos cubos e molho branco gratinado no forno ^{1,5,6,7}	841	202	7,8	1,0	26,3	0,1	6,4	0,3
Salada	Alface, beterraba e cebola	78	19	0,2	0,0	2,2	1,6	1,3	0,0
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Caldo verde ^{7,12}	981	235	11,8	1,9	26,5	1,1	3,6	1,2
Ovolactovegetariana	Chili de soja e feijão vermelho com arroz branco ^{1,6,8,11}	1136	270	3,4	0,5	33,7	4,8	22,9	0,2
Salada	Cenoura, milho e pepino	297	70	2,3	0,0	6,2	1,3	5,7	0,0
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	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, 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 24 a 28 de fevereiro de 2025

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Cenoura ^{7,12}	158	38	1,9	0,3	4,1	0,5	0,6	0,1
Prato	Bolonhesa de cavala (cavala estufada com massa esparguete) ^{1,4,6,10}	912	217	9,8	1,1	18,7	1,4	13,3	0,6
Ovolactovegetariana	Bolonhesa de soja com esparguete ^{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	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Couve-flor ^{7,12}	497	119	5,8	0,9	13,1	2,2	2,2	0,3
Prato	Pá de porco assada no forno com puré de batata ^{7,12}	490	117	6,4	1,9	6,6	0,2	7,9	0,2
Ovolactovegetariana	Ervilhas estufadas com puré de batata ^{7,12}	328	78	2,6	0,5	10,8	0,4	2,2	0,2
Salada	Alface, pepino e tomate	86	21	0,4	0,0	2,6	2,5	1,1	0,0
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Ervilhas ^{7,12}	401	96	4,2	0,7	11,0	1,7	2,4	0,3
Prato	Salada de atum, feijão-frade, ovo ralado, arroz e legumes (cebola, cenoura e ervilhas) ^{3,4}	901	214	5,8	0,8	29,2	0,9	10,0	0,8
Ovolactovegetariana	Salada de feijão-frade, ovo ralado, arroz e legumes (cebola, cenoura e ervilhas) ^{3,9,10,11,12}	615	146	3,6	0,4	17,7	1,4	8,8	0,4
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta									
Sopa	Espinafres ^{7,12}	454	108	5,3	0,8	11,9	2,2	1,9	0,4
Prato	Coxa de frango com massa cotovelinhos coloridos (cenoura, feijão-verde e milho) ^{1,6,10}	697	165	4,9	0,8	16,3	1,2	13,6	0,5
Ovolactovegetariana	Ovos mexidos com massa cotovelinhos coloridos (cenoura, feijão-verde e milho) ^{1,3,6,10}	863	205	7,7	1,7	22,4	1,9	10,4	0,8
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
Sexta									
Sopa	Beringela ^{7,12}	536	128	5,9	1,0	14,9	1,8	2,3	0,3
Prato	Filetes de pescada no forno com arroz de cenoura ⁴	677	161	4,6	0,7	18,4	0,5	11,0	0,4
Ovolactovegetariana	Tofu estufado fatiado com arroz de cenoura ^{1,6}	803	192	7,8	1,5	21,3	0,7	7,9	0,5
Salada	Beterraba, curgete e cenoura	94	22	0,1	0,0	3,2	2,4	1,1	0,1
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	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, 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



Escolas Semana de 3 a 7 de março de 2025 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Ovolactovegetariana		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Salada		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Terça									
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Feriado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Ovolactovegetariana		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Salada		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Quarta									
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Ovolactovegetariana		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Salada		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Quinta									
Sopa	Abóbora ^{7,12}	486	116	5,7	0,9	13,6	1,7	1,9	0,3
Prato	Hambúrguer de aves (frango e peru) no forno com arroz branco ^{1,6,12}	1144	271	5,8	1,5	42,2	0,3	12,2	0,3
Ovolactovegetariana	Soja fina estufada com arroz branco ^{1,6,8,11}	1279	303	4,3	0,7	46,4	3,5	16,8	0,3
Salada	Cenoura, beterraba e ervilha	246	58	0,3	0,0	9,1	0,5	4,3	0,0
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Brócolos ^{7,12}	154	37	1,8	0,3	3,9	0,7	0,8	0,1
Prato	Salada de salmão com batatinha aos cubos e molho branco gratinado no forno ^{1,4,5,6,7}	831	200	13,7	2,4	11,1	0,0	7,9	0,3
Ovolactovegetariana	Lentilhas estufadas com batatinha aos cubos e molho branco gratinado no forno ^{1,5,6,7,8,10,11}	976	234	6,5	0,9	34,0	1,0	11,2	0,2
Salada	Alface, couve roxa e pimento	117	28	0,2	0,0	3,7	1,7	1,5	0,1
Sobremesa	Gelatina de morango ou fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	411	97	0,0	0,0	21,8	21,6	2,3	0,8

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, 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 março de 2025 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Curgete ^{7,12}	147	35	1,7	0,3	3,9	0,5	0,7	0,1
Prato	Tirinhas de pota panadas no forno com arroz de tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	910	217	8,8	1,2	26,2	1,0	7,5	0,7
Ovolactovegetariana	Lentilhas estufadas com arroz de tomate ^{1,6,8,10,11}	1195	285	4,7	0,7	48,2	1,4	13,9	0,2
Salada	Milho, pepino e cenoura	170	40	1,1	0,1	4,1	2,1	2,8	0,1
Sobremesa	Clementina	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
Terça									
Sopa	Penca ^{7,12}	508	122	6,0	1,0	13,5	1,9	2,0	0,4
Prato	Massa à lavrador de carnes (vaca, porco e frango), feijão vermelho, massa macarronete e legumes (feijão verde, cenoura e couve-lombarda) ^{1,6,10}	801	191	6,4	1,8	18,8	1,2	13,8	0,2
Ovolactovegetariana	Massa à lavrador de feijão vermelho refogado e legumes (feijão-verde, cenoura e couve-lombarda) ^{1,6,10}	1095	260	5,5	0,8	41,4	2,2	10,3	0,2
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Ervilhas ^{7,12}	401	96	4,2	0,7	11,0	1,7	2,4	0,3
Prato	Pastéis de bacalhau com arroz de feijão vermelho ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	964	229	7,0	0,9	29,5	0,4	11,4	1,0
Ovolactovegetariana	Feijão vermelho estufado com arroz branco	1396	332	5,1	0,7	61,3	0,2	9,5	0,3
Salada	Couve branca, feijão-verde e ervilhas	185	44	0,4	0,1	6,4	0,0	2,8	0,0
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quinta									
Sopa	Couve-flor ^{7,12}	497	119	5,8	0,9	13,1	2,2	2,2	0,3
Prato	Ovo mexido com fiambre de porco aos cubos com massa cotovelinhos colorida (cenoura, feijão-verde, ervilhas e milho) ^{1,3,6,7,10}	817	194	7,2	1,6	21,1	1,8	10,3	0,9
Ovolactovegetariana	Ovo mexido com massa cotovelinhos colorida (cenoura, feijão-verde, ervilhas e milho) ^{1,3,6,10}	862	205	7,7	1,7	22,4	1,7	10,3	0,6
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta									
Sopa	Nabiças ^{7,12}	571	137	6,4	1,0	15,8	1,9	2,4	0,4
Prato	Filetes de abrótea estufados no forno com arroz de ervilhas ⁴	637	151	3,7	0,5	17,7	0,3	11,5	0,4
Ovolactovegetariana	Soja fina estufada com arroz de ervilhas ^{1,6,8,11}	1097	261	4,9	0,7	30,4	4,7	20,4	0,4
Salada	Alface, beterraba e tomate	82	20	0,2	0,0	2,4	2,0	1,3	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, ¹³Tremçoço, 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 março de 2025 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Cenoura ^{7,12}	158	38	1,9	0,3	4,1	0,5	0,6	0,1
Prato	Bolonhesa de carne de vaca picada com massa esparguete ^{1,6,10}	991	236	10,5	3,3	21,1	1,5	13,8	0,2
Ovolactovegetariana	Bolonhesa de soja com massa esparguete ^{1,6,8,10,11,12}	1163	276	4,1	0,7	30,7	7,4	24,8	0,2
Salada	Cenoura, couve roxa e ervilhas	225	53	0,2	0,0	8,7	1,5	3,4	1,0
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Brócolos ^{7,12}	154	37	1,8	0,3	3,9	0,7	0,8	0,1
Prato	Pescada estufada com batatinha aos cubos e molho branco gratinado no forno ^{1,4,5,6,7}	534	128	5,9	0,8	11,1	0,2	7,6	0,3
Ovolactovegetariana	Feijão vermelho estufado com batatinha aos cubos e molho branco gratinado no forno ^{1,5,6,7}	841	202	7,8	1,0	26,3	0,1	6,4	0,3
Salada	Alface, pepino e cebola	76	18	0,3	0,1	1,9	1,2	1,4	0,0
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Grão-de-bico ^{7,12}	280	67	2,2	0,3	8,6	0,7	2,2	0,1
Prato	Rolo de peru assado no forno com arroz de ervilhas ^{1,6,12}	946	225	10,9	3,3	21,2	0,7	10,2	0,6
Ovolactovegetariana	Seitan assado no forno com arroz de ervilhas ^{1,6}	892	212	5,7	1,1	25,9	0,8	13,3	0,8
Salada	Couve branca, couve roxa e ervilhas	172	41	0,2	0,0	5,9	0,0	2,7	0,0
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quinta									
Sopa	Caldo verde ^{7,12}	981	235	11,8	1,9	26,5	1,1	3,6	1,2
Prato	Filete de perca estufado com cebolada e massa cotovelinhos ^{1,4,6,10}	670	159	3,5	0,5	18,7	1,4	12,7	0,4
Ovolactovegetariana	Grão-de-bico com cogumelos estufados e massa cotovelinhos ^{1,6,10}	1061	252	7,3	1,0	34,8	2,3	9,3	0,7
Salada	Beterraba, cenoura e pepino	96	23	0,2	0,1	3,3	3,2	1,0	0,1
Sobremesa	Gelatina de ananás ou fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	410	96	0,0	0,0	21,8	21,6	2,3	0,8
Sexta									
Sopa	Nabos ^{7,12}	153	37	1,8	0,3	4,1	0,7	0,5	0,1
Ovolactovegetariana	Salada russa (batata cozida, cenoura, ervilhas, feijão verde) e ovo cozido ³	360	85	0,4	0,0	16,4	1,2	3,0	0,1
Salada	Alface, curgete e milho	168	40	1,2	0,1	3,3	0,0	3,6	0,0
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, 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 24 a 28 de março de 2025 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Macedónia (ervilhas, cenoura e feijão verde) ^{7,12}	599	143	7,2	1,1	16,0	2,3	2,1	0,4
Prato	Barrinhas de pescada no forno com arroz de cenoura ^{1,2,3,4,7,14}	921	212	6,7	1,5	31,6	1,0	7,3	0,7
Ovolactovegetariana	Ovo mexido com arroz de cenoura ³	915	218	9,2	1,9	24,7	0,7	8,2	0,6
Salada	Cenoura, tomate e pepino	220	52	1,5	0,0	4,5	0,0	4,6	0,0
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Feijão branco ^{7,12}	269	64	1,9	0,3	8,1	0,4	2,3	0,1
Prato	Almôndegas de aves (frango e peru) com massa esparguete ^{1,6,10,12}	858	204	7,8	3,0	22,7	2,0	10,3	0,9
Ovolactovegetariana	Feijão branco estufado com massa esparguete ^{1,6,10}	1349	320	5,4	0,9	48,5	2,2	13,9	0,6
Salada	Alface, couve roxa e milho	220	52	1,5	0,0	4,5	0,0	4,6	0,0
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quarta									
Sopa	Couve-flor ^{7,12}	497	119	5,8	0,9	13,1	2,2	2,2	0,3
Prato	Filetes de abrótea estufados no forno com arroz de açafraão ⁴	708	168	3,6	0,5	21,9	0,2	11,4	0,4
Ovolactovegetariana	Favas estufadas com arroz de açafraão	905	215	5,3	0,8	35,5	0,8	5,2	0,4
Salada	Couve branca, beterraba e tomate	99	24	0,3	0,0	3,5	3,0	0,9	0,1
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta									
Sopa	Alho-francês ^{7,12}	152	36	1,7	0,3	4,0	0,6	0,7	0,1
Prato	Coxa de frango assada no forno com massa macarronete ^{1,6,10}	789	187	4,7	0,9	18,6	1,5	17,0	0,5
Ovolactovegetariana	Tofu assado no forno com massa macarronete ^{1,6,10}	1007	240	9,4	2,0	24,9	1,8	12,4	0,7
Salada	Cenoura, pepino e cebola	92	21	0,2	0,1	3,2	2,7	0,9	0,1
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Agrião ^{7,12}	676	161	7,8	1,3	18,5	2,3	2,6	0,5
Prato	Empadão de arroz de bacalhau e grão-de-bico estufado ^{4,7}	920	219	5,4	1,7	27,4	0,8	13,8	1,8
Ovolactovegetariana	Empadão de arroz de grão-de-bico e cogumelos estufados	791	188	5,7	0,8	28,8	0,8	4,3	0,7
Salada	Alface, couve roxa e milho	220	52	1,5	0,0	4,5	0,0	4,6	0,0
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Soja, ⁶Leite, ¹⁰Mostarda, 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 31 de março a 4 de abril de 2025

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Brócolos ^{7,12}	154	37	1,8	0,3	3,9	0,7	0,8	0,1
Prato	Nuggets de frango no forno com massa cotovelinhos ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1167	278	9,9	1,6	33,4	3,6	12,7	1,6
Ovolactovegetariana	Seitan no forno fatiado com massa cotovelinhos ^{1,6,10}	951	226	5,0	1,0	26,8	2,6	17,1	0,9
Salada	Feijão-verde, couve roxa e ervilhas	188	45	0,2	0,0	6,5	0,0	3,0	0,0
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Cenoura ^{7,12}	158	38	1,9	0,3	4,1	0,5	0,6	0,1
Prato	Filetes de pescada no forno com arroz de feijão vermelho ⁴	741	176	4,8	0,7	20,8	0,3	12,1	0,4
Ovolactovegetariana	Tofu estufado fatiado com arroz de feijão vermelho ^{1,6}	874	209	8,1	1,6	23,9	0,4	9,0	0,5
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									
Sopa	Feijão vermelho ^{7,12}	272	65	1,9	0,3	9,1	0,4	2,5	0,1
Prato	Massa macarronete de aves (frango e peru) gratinada com queijo no forno ^{1,6,7,10}	763	181	4,8	1,0	16,9	1,4	17,0	0,3
Ovolactovegetariana	Massa macarronete com grão-de-bico gratinada com queijo no forno ^{1,6,7,10}	1408	334	7,3	1,3	50,2	3,3	13,4	0,6
Salada	Couve branca, milho e pimento	205	49	1,4	0,1	4,7	0,5	3,6	0,0
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quinta									
Sopa	Espinafres ^{7,12}	454	108	5,3	0,8	11,9	2,2	1,9	0,4
Prato	Salada de salmão com batatinha aos cubos e molho branco gratinado no forno ^{1,4,5,6,7}	831	200	13,7	2,4	11,1	0,0	7,9	0,3
Ovolactovegetariana	Lentilhas estufadas com batatinha aos cubos e molho branco gratinado no forno ^{1,5,6,7,8,10,11}	976	234	6,5	0,9	34,0	1,0	11,2	0,2
Salada	Cenoura, beterraba e tomate	97	23	0,2	0,0	3,6	3,6	0,8	0,1
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Nabos ^{7,12}	153	37	1,8	0,3	4,1	0,7	0,5	0,1
Ovolactovegetariana	Bolonhese de soja fina com massa esparguete ^{1,6,8,10,11,12}	1163	276	4,1	0,7	30,7	7,4	24,8	0,2
Salada	Couve coração, feijão-verde e milho	205	49	1,3	0,1	4,8	0,0	3,5	0,0
Sobremesa	Gelatina de morango ou fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	411	97	0,0	0,0	21,8	21,6	2,3	0,8

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, ¹³Tremçoço, 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