



Escolas Semana de 13 a 17 de abril de 2026 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
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	Bolonhosa 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	Bolonhosa 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									
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	Gratinado de salmão com batata aos cubos e molho branco no forno ^{1,4,6,7}	853	204	12,9	3,2	13,5	0,9	7,8	0,6
Ovolactovegetariana	Gratinado de feijão branco com batata aos cubos e molho branco no forno ^{1,6,7}	840	200	7,7	2,4	23,8	1,0	5,7	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 / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	450	106	0,0	0,0	23,8	23,5	2,3	0,3
Quarta									
Sopa	Sopa de couve lombarda (com abóbora, cenoura e cebola) ^{7,12}	393	94	4,4	0,7	10,6	1,7	1,9	0,3
Prato	Peito de peru fatiado no forno com arroz colorido (milho, cenoura e ervilhas)	611	145	4,3	0,6	12,1	0,6	14,2	0,3
Ovolactovegetariana	Tofu assado (fatiado) com arroz colorido (milho, cenoura e ervilhas) ^{1,6}	787	188	9,1	1,7	16,5	0,7	9,1	0,5
Salada	Brócolos, cenoura e curgete cozida	109	26	0,3	0,1	3,2	1,7	1,6	0,8
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de couve-de-bruxelas (couve-flor, nabo e cebola) ^{7,12}	391	93	3,7	0,6	11,2	1,7	2,4	0,2
Prato	Filetes de abrótea em cebolada no forno com massa cotovelinhos de feijão vermelho ^{1,3,4}	754	180	5,3	0,8	20,9	1,0	11,5	0,5
Ovolactovegetariana	Feijão vermelho estufado em cebolada e massa cotovelinhos ^{1,6,10}	1237	295	7,2	0,9	43,4	1,5	13,9	0,5
Salada	Beterraba, couve-roxa e tomate	106	25	0,1	0,0	3,6	2,4	1,2	0,1
Sobremesa	Kiwi	253	60	0,5	0,1	10,9	10,9	1,1	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de feijão-verde, alho francês, abóbora, couve-flor e curgete ^{7,12}	163	39	1,6	0,2	4,5	0,6	0,9	0,1
Prato	Coxa de frango estufada com ervilhas e arroz branco	913	216	4,3	0,7	32,6	0,6	11,6	0,3
Ovolactovegetariana	Ervilhas estufadas e arroz branco	1241	294	5,6	0,8	54,3	0,8	6,1	0,3
Salada	Alface, cenoura e milho	213	50	1,4	0,0	4,6	1,2	4,1	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, 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 20 a 24 de abril de 2026 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de alho-francês (cebola, cenoura e curgete) ^{7,12}	152	36	1,6	0,3	4,2	0,5	0,8	0,1
Prato	Tiras de pota panadas no forno com arroz de tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	911	217	8,9	1,2	25,9	1,3	7,7	0,7
Ovolactovegetariana	Tiras de tofu no forno com arroz de tomate ^{1,6}	926	220	8,4	1,6	26,6	0,9	8,7	0,4
Salada	Cenoura, pepino e tomate	497	120	11,4	1,6	3,0	2,9	0,8	0,6
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Caldo verde	399	95	2,3	0,3	15,3	1,0	2,3	0,1
Prato	Pá de porco assada no forno com puré de batata e molho de cogumelos ^{7,12}	497	119	7,2	1,9	5,9	0,6	7,2	0,2
Ovolactovegetariana	Seitan assado (fatiado) com puré de batata e molho de cogumelos ^{1,6,7,12}	407	97	3,9	0,8	7,5	1,0	7,2	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
Quarta									
Sopa	Sopa de espinafres com grão-de-bico (com alho-francês, curgete e couve-flor) ^{7,12}	335	80	3,2	0,5	8,7	1,3	3,1	0,2
Prato	Filetes de pescada em molho de tomate com arroz branco ⁴	915	217	4,1	0,6	34,1	0,6	10,2	0,5
Ovolactovegetariana	Grão-de-bico estufado com arroz branco	1422	337	6,2	0,9	59,2	1,4	9,1	0,3
Salada	Brócolos, cenoura e curgete cozida	109	26	0,3	0,1	3,2	1,7	1,6	0,8
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta									
Sopa	Juliana de legumes (alho-francês, repolho e couve lombarda) ^{7,12}	150	36	1,7	0,3	3,9	0,6	0,7	0,1
Prato	Hambúrguer de aves (frango e peru) no forno com massa espiral ^{1,3,6,7,10,12}	535	126	1,7	0,3	23,3	1,6	3,9	0,4
Ovolactovegetariana	Feijão vermelho estufado com massa espiral ^{1,6,10}	1369	326	5,3	0,8	54,1	2,2	14,5	0,6
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									
Sopa	Creme de nabos (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	149	36	1,8	0,3	3,9	0,7	0,6	0,1
Prato	Empadão de arroz de bacalhau com grão-de-bico estufado ^{4,7}	970	231	7,0	1,7	27,1	1,1	13,3	1,5
Ovolactovegetariana	Arroz branco com ervilhas estufadas e cogumelos	1056	250	4,8	0,7	45,8	0,9	5,4	0,4
Salada	Cenoura, curgete e milho	158	37	0,8	0,0	4,3	1,8	2,5	0,1
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 27 de abril a 1 de maio de 2026

Almoço

		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}	466	111	5,4	0,9	11,7	1,9	2,0	0,3
Prato	Ovos mexidos com arroz colorido (milho, cenoura, ervilhas e pimento) ³	627	149	6,2	1,6	13,7	0,9	8,8	0,5
Ovolactovegetariana	Ovos mexidos com arroz colorido (milho, cenoura, ervilhas e pimento) ³	627	149	6,2	1,6	13,7	0,9	8,8	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	Sopa de couve lombarda (abóbora, cenoura e cebola) ^{7,12}	438	105	5,1	0,8	11,3	1,8	2,0	0,3
Prato	Filete de perca gratinado no forno com oregãos e massa cotovelinhos ^{1,4,6,10}	702	166	3,9	0,6	18,5	1,5	13,7	0,5
Ovolactovegetariana	Tofu estufado com massa cotovelinhos ^{1,6,10}	848	202	7,5	1,6	21,9	1,8	10,4	0,5
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
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	Rolo de carne de peru assado com arroz branco ^{1,6,12}	1181	280	9,1	2,4	40,2	1,0	8,9	0,4
Ovolactovegetariana	Feijão catarino estufado com arroz branco	1413	336	5,9	0,7	57,8	0,6	12,6	0,2
Salada	Cenoura, couve roxa e couve branca	114	27	0,2	0,1	3,9	1,5	1,1	0,1
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de espinafres (cebola, cenoura, curgete) ^{7,12}	154	37	1,7	0,3	4,2	0,4	0,9	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	Soja fina estufada em molho de tomate com massa esparguete ^{1,6,8,10,11}	1187	282	4,1	0,6	32,1	6,9	25,0	0,4
Salada	Beterraba, ervilhas e milho	291	69	1,1	0,0	9,3	3,3	4,7	0,6
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa									
Prato									
Ovolactovegetariana									
Salada									
Sobremesa									

Feriado

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 4 a 8 de maio de 2026

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de repolho, nabo e curgete ^{7,12}	143	34	1,6	0,3	3,8	0,7	0,7	0,2
Prato	Almôndegas de aves (frango e peru) em molho de tomate com massa cotovelinhos ^{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 cotovelinhos ^{1,6,10,12}	795	189	4,2	0,9	22,5	2,6	14,2	0,8
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									
Sopa	Sopa de beterraba e cenoura (couve-flor e curgete) ^{7,12}	166	40	1,6	0,3	5,0	0,9	0,8	0,1
Prato	Filetes de pescada em cebolada com arroz de ervilhas ⁴	668	159	5,9	0,9	16,0	0,8	9,8	0,7
Ovolactovegetariana	Ervilhas estufadas com rebentos de soja com arroz branco ⁶	1109	263	5,0	0,7	48,4	0,9	5,6	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									
Sopa	Creme de cenoura (alho-francês, couve-flor e brócolos) ^{7,12}	412	98	4,4	0,7	11,5	1,4	2,1	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}	803	191	6,4	1,8	18,6	1,3	13,8	0,2
Ovolactovegetariana	Massa à lavrador vegetariana (feijão vermelho, massa macarronete, cenoura, feijão-verde e couve lombarda) ^{1,6,10}	1097	261	5,5	0,8	41,1	2,3	10,3	0,2
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
Quinta									
Sopa	Sopa de alho francês com grão-de-bico (cebola, cenoura, curgete) ^{7,12}	259	62	2,0	0,3	7,9	0,7	2,2	0,1
Prato	Migas de bacalhau refogado com batatinha aos cubos gratinado no forno com molho branco ^{1,4,6,7}	596	142	6,4	2,0	13,9	0,8	6,4	1,1
Ovolactovegetariana	Grão-de-bico estufado com batatinha aos cubos gratinado no forno com molho branco ^{1,6,7}	869	207	8,4	2,4	25,2	1,5	5,3	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									
Sopa	Sopa de couve-de-bruxelas (couve-flor, nabo e cebola) ^{7,12}	391	93	3,7	0,6	11,2	1,7	2,4	0,2
Prato	Peito de frango fatiado no forno com cogumelos e arroz de cenoura	648	154	3,9	0,6	15,8	0,8	13,2	0,4
Ovolactovegetariana	Lentilhas estufadas com cogumelos e arroz de cenoura	1062	253	5,6	0,7	36,6	2,1	11,1	0,3
Salada	Couve roxa, beterraba e pepino	134	32	0,1	0,0	4,5	2,4	1,8	0,1
Sobremesa	Maçã starking	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, 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 11 a 15 de maio de 2026

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Juliana de legumes (alho-francês, repolho e couve lombarda) ^{7,12}	150	36	1,7	0,3	3,9	0,6	0,7	0,1
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	Seitan fatiado no forno com massa cotovelinhos ^{1,6,10}	951	226	5,0	1,0	26,9	2,7	17,0	0,9
Salada	Brócolos, cenoura e curgete cozida	109	26	0,3	0,1	3,2	1,7	1,6	0,8
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Caldo verde	399	95	2,3	0,3	15,3	1,0	2,3	0,1
Prato	Arroz de aves à moda antiga no forno (frango, peru, chouriço, queijo, arroz) ^{1,6,7}	804	191	5,1	1,4	20,4	0,9	15,5	0,5
Ovolactovegetariana	Arroz de soja no forno (soja fina estufada, rebentos de soja, queijo e arroz) ^{1,6,7,8,11}	1174	278	4,5	0,8	41,5	3,7	15,9	0,3
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	Sopa de espinafres (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	447	107	5,2	0,8	11,8	2,1	2,0	0,3
Prato	Esparguete à bolonhesa de atum ^{1,4,6,10}	944	224	8,2	1,2	25,1	2,4	11,9	0,9
Ovolactovegetariana	Massa esparguete com lentilhas estufadas ^{1,6,10,12}	1147	272	5,4	0,8	42,2	3,6	11,0	0,3
Salada	Cenoura, couve roxa e milho	163	38	0,5	0,0	4,7	1,4	2,5	0,1
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta									
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 puré de batata ^{7,12}	375	89	2,8	0,6	6,3	0,6	9,4	0,2
Ovolactovegetariana	Grão-de-bico estufado com puré de batata ^{7,12}	564	134	3,3	0,6	19,1	1,3	5,2	0,2
Salada	Alface, curgete e tomate	79	19	0,3	0,1	2,0	0,8	1,5	0,0
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de couve-flor (cebola, cenoura, abóbora) ^{7,12}	441	105	5,0	0,8	12,4	1,8	1,8	0,3
Prato	Filete de abrótea gratinado no forno com orégãos com arroz de feijão vermelho ^{1,4,10,12}	682	162	3,9	0,6	19,0	0,5	12,4	0,4
Ovolactovegetariana	Feijão vermelho estufado em cebolada com arroz branco	1247	296	6,4	0,9	50,9	1,0	8,4	0,4
Salada	Beterraba, pepino e milho	181	43	1,0	0,1	4,9	3,1	2,9	0,1
Sobremesa	Maçã starking	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, 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 18 a 22 de maio de 2026 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de feijão-verde, alho francês, abóbora, couve flor e curgete ^{7,12}	151	36	1,4	0,2	4,1	0,7	0,9	0,2
Prato	Hambúrguer de aves (frango e peru) no forno com massa espiral ^{1,3,6,7,10,12}	535	126	1,7	0,3	23,3	1,6	3,9	0,4
Ovolactovegetariana	Tofu estufado com massa espiral ^{1,6,10}	848	202	7,5	1,6	21,9	1,8	10,4	0,5
Salada	Cenoura, ervilhas e tomate	200	47	1,2	0,0	5,3	2,8	3,1	0,1
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	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	Filete de paloco em cebolada no forno com arroz de tomate ⁴	660	157	5,0	0,8	18,5	1,0	9,1	0,4
Ovolactovegetariana	Ervilhas estufadas com arroz de tomate	939	223	5,8	0,9	37,4	1,0	5,0	0,4
Salada	Alface, couve roxa e milho	220	52	1,5	0,0	4,5	0,0	4,6	0,0
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de nabos (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	149	36	1,8	0,3	3,9	0,7	0,6	0,1
Prato	Pá de porco assada no forno com massa cotovelinhos ^{1,6,10}	1007	240	10,9	3,1	19,8	1,6	15,0	0,5
Ovolactovegetariana	Feijão catarino estufado com massa cotovelinhos ^{1,6,10}	1402	334	6,2	0,7	52,4	1,3	16,8	0,4
Salada	Cenoura, beterraba e brócolos cozidos	123	29	0,3	0,1	3,7	2,6	1,7	0,1
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de espinafres, cebola, cenoura, couve branca e curgete ^{7,12}	149	36	1,5	0,3	4,1	0,4	1,0	0,1
Prato	Tiras de pota no forno com arroz de ervilhas ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	921	220	9,8	1,3	23,8	1,1	8,3	0,8
Ovolactovegetariana	Tiras de seitan no forno com arroz de ervilhas ^{1,6}	893	212	5,9	1,1	25,6	1,2	13,5	0,7
Salada	Couve roxa, milho e curgete	195	46	1,1	0,0	4,4	0,0	3,8	0,7
Sobremesa	Tangerina	188	44	0,1	0,0	8,7	8,7	0,7	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de alho-francês com lentilhas (cebola, cenoura, abóbora) ^{7,12}	263	63	2,0	0,3	8,3	0,8	2,3	0,1
Prato	Bolonhesa de carne de vaca picada com massa esparguete e orégãos ^{1,6,10,12}	987	235	10,5	3,3	21,0	1,5	13,8	0,2
Ovolactovegetariana	Lentilhas estufadas em molho de tomate e massa esparguete ^{1,6,10,12}	1147	272	5,4	0,8	42,2	3,6	11,0	0,3
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

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 25 a 29 de maio de 2026 Almoço

		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}	466	111	5,4	0,9	11,7	1,9	2,0	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	Ervilhas estufadas em molho de tomate com massa esparguete ^{1,6,10}	1058	251	5,8	0,9	40,7	2,5	8,1	0,7
Salada	Feijão-verde, couve roxa e ervilhas	196	46	0,1	0,0	5,6	0,3	3,0	0,0
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de feijão vermelho e couve-lombarda ^{7,12}	186	45	1,9	0,3	5,1	0,4	1,5	0,1
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}	1170	278	3,0	0,4	37,0	4,3	23,0	0,2
Salada	Brócolos cozidos, cenoura e curgete	109	26	0,3	0,1	3,2	1,7	1,6	0,8
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de espinafres (cebola, cenoura, curgete) ^{7,12}	154	37	1,7	0,3	4,2	0,4	0,9	0,1
Prato	Filete de perca gratinado no forno com orégãos e massa cotovelinhos ^{1,4,6,10}	702	166	3,9	0,6	18,5	1,5	13,7	0,5
Ovolactovegetariana	Lençilhas estufadas com massa cotovelinhos ^{1,6,10}	1281	305	5,9	0,7	44,6	2,9	14,7	0,3
Salada	Beterraba, cenoura e milho	225	53	1,4	0,0	5,5	2,4	3,9	0,1
Sobremesa	Gelatina vegetal de manga / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	1610	379	0,1	0,0	92,5	90,4	0,0	0,6
Quinta									
Sopa	Sopa de couve lombarda (abóbora, cenoura e cebola) ^{7,12}	393	94	4,4	0,7	10,6	1,7	1,9	0,3
Prato	Rolo de carne de peru assado no forno com arroz de cenoura ^{1,6,12}	973	232	11,1	3,0	23,4	1,2	9,0	0,6
Ovolactovegetariana	Seitan fatiado no forno com arroz de cenoura ^{1,6}	881	209	5,9	1,1	25,0	1,5	13,1	0,8
Salada	Couve roxa, couve branca e pepino	120	28	0,1	0,0	3,6	0,2	1,9	0,0
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de repolho, nabo e curgete ^{7,12}	387	92	4,1	0,7	10,9	1,4	1,8	0,6
Prato	Gratinado de salmão com batata aos cubos e molho branco no forno ^{1,4,6,7}	853	204	12,9	3,2	13,5	0,9	7,8	0,6
Ovolactovegetariana	Gratinado de grão-de-bico com batata aos cubos e molho branco no forno ^{1,6,7}	869	207	8,4	2,4	25,2	1,5	5,3	0,3
Salada	Cenoura, ervilhas e milho	270	64	1,2	0,0	8,2	1,8	4,5	0,1
Sobremesa	Maçã starking	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, 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 1 a 5 de junho de 2026 Almoço

Segunda – DIA MUNDIAL DA CRIANÇA

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve branca com cenoura (alho-francês e abóbora) ^{7,12}	154	37	1,5	0,3	4,6	0,6	0,8	0,1
Prato	Nuggets de frango no forno com arroz branco e batata frita de pacote (pá-la-pá-la) ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1271	303	14,0	1,5	33,0	2,3	10,3	1,4
Ovolactovegetariana	Tofu fatiado no forno com arroz branco e batata frita de pacote (pá-la-pá-la) ^{1,6}	1159	277	14,5	1,8	25,8	0,6	9,6	0,6
Salada	Cenoura, pepino e tomate	497	120	11,4	1,6	3,0	2,9	0,8	0,6
Sobremesa	Sobremesa especial ⁷	711	169	6,6	4,4	21,5	20,6	5,0	0,1

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de penca (cebola, nabo, abóbora) ^{7,12}	162	39	1,7	0,3	4,7	0,6	0,8	0,1
Prato	Filetes de pescada em molho de tomate no forno com massa macarronete de feijão vermelho ^{1,4,6,10,12}	786	188	4,5	0,7	22,7	1,3	13,1	0,6
Ovolactovegetariana	Ervilhas estufadas com massa macarronete de feijão vermelho ^{1,6,10}	1149	274	6,6	0,9	41,5	1,6	11,5	0,6
Salada	Alface, milho e pepino	215	51	1,7	0,0	4,0	0,4	4,6	0,0
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Quarta

		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	Coxa de frango estufada com ervilhas e arroz de cenoura	682	162	4,5	0,8	17,7	0,7	12,4	0,4
Ovolactovegetariana	Feijão branco estufado com arroz de cenoura	1197	284	6,4	1,0	42,5	1,0	10,0	0,5
Salada	Brócolos, cenoura e curgete cozida	109	26	0,3	0,1	3,2	1,7	1,6	0,8
Sobremesa	Tangerina	188	44	0,1	0,0	8,7	8,7	0,7	0,0

Quinta

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

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}	391	93	3,7	0,6	11,2	1,7	2,4	0,2
Prato	Almôndegas de aves (frango e peru) no forno com massa esparguete ^{1,6,10,12}	915	218	8,3	3,2	24,2	2,0	11,0	0,9
Ovolactovegetariana	Soja fina estufada com massa esparguete ^{1,6,8,10,11}	1187	282	4,1	0,6	32,1	6,9	25,0	0,4
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

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 8 a 12 de junho de 2026 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Juliana de legumes (alho-francês, repolho e couve lombarda) ^{7,12}	150	36	1,7	0,3	3,9	0,6	0,7	0,1
Prato	Pastéis de bacalhau no forno com arroz de tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	899	213	6,2	0,8	28,8	0,9	9,9	0,9
Ovolactovegetariana	Seitan assado fatiado com arroz de tomate ^{1,6}	885	210	5,2	1,0	28,0	1,4	12,1	0,6
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									
Sopa	Sopa de couve-flor (cebola, cenoura, abóbora) ^{7,12}	441	105	5,0	0,8	12,4	1,8	1,8	0,3
Prato	Massa à lavrador de carnes (porco, vaca frango, feijão vermelho, massa macarronete, cenoura, feijão-verde e couve lombarda) ^{1,6,10}	803	191	6,4	1,8	18,6	1,3	13,8	0,2
Ovolactovegetariana	Massa à lavrador vegetariana (feijão vermelho, massa macarronete, cenoura, feijão-verde e couve lombarda) ^{1,6,10}	1097	261	5,5	0,8	41,1	2,3	10,3	0,2
Salada	Incorporado prato	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta									
Sopa									
Prato	Feriado								
Ovolactovegetariana									
Salada									
Sobremesa									
Quinta									
Sopa	Sopa de alho-francês (cebola, cenoura e curgete) ^{7,12}	152	36	1,6	0,3	4,2	0,5	0,8	0,1
Prato	Ovos mexidos com massa cotovelinhos colorida (milho, cenoura, ervilhas e pimento) ^{1,3,6,10}	690	164	5,1	1,5	17,9	1,8	10,3	0,5
Ovolactovegetariana	Ovos mexidos (sem adição de gordura) com massa cotovelinhos ^{1,3,6,10}	690	164	5,1	1,5	17,9	1,8	10,3	0,5
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									
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	Filetes de abrótea em cebolada com arroz de ervilhas ⁴	615	146	5,0	0,7	15,1	0,7	10,0	0,4
Ovolactovegetariana	Lentilhas estufadas em cebolada com arroz de ervilhas	1107	264	7,0	0,9	36,4	1,9	11,0	0,4
Salada	Alface, milho e cenoura	259	61	2,1	0,0	4,7	0,0	5,6	0,0
Sobremesa	Tangerina	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, 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 15 a 19 de junho de 2026

Almoço

		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}	466	111	5,4	0,9	11,7	1,9	2,0	0,3
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	Soja fina estufada 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, curgete e couve branca	98	23	0,2	0,1	3,2	1,3	1,2	0,8
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de repolho, nabo e curgete ^{7,12}	143	34	1,6	0,3	3,8	0,7	0,7	0,2
Prato	Filete de paloco em molho de tomate com arroz de feijão vermelho ⁴	693	165	4,0	0,6	20,4	0,5	11,6	0,4
Ovolactovegetariana	Feijão vermelho estufado com arroz branco	1399	332	5,4	0,8	60,6	0,8	9,9	0,3
Salada	Alface, milho e tomate	209	50	1,5	0,0	4,3	1,1	4,1	0,0
Sobremesa	Clementina	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de lentilhas e abóbora (cenoura, cebola) ^{7,12}	277	66	2,1	0,3	8,8	0,8	2,3	0,1
Prato	Hambúrguer de aves (frango e peru) no forno com massa macarronete ^{1,3,6,7,10,12}	535	126	1,7	0,3	23,3	1,6	3,9	0,4
Ovolactovegetariana	Tofu fatiado no forno com massa macarronete ^{1,6,10}	1007	240	9,4	2,0	24,9	1,9	12,4	0,6
Salada	Couve coração, feijão-verde e pepino	120	29	0,4	0,1	2,1	0,7	1,5	0,0
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de feijão-verde, alho francês, abóbora, couve flor e curgete ^{7,12}	350	84	3,4	0,5	9,7	1,1	1,9	0,2
Prato	Migas de bacalhau refogado com batatinha aos cubos gratinado no forno com molho branco ^{1,4,6,7}	596	142	6,4	2,0	13,9	0,8	6,4	1,1
Ovolactovegetariana	Lentilhas estufadas com batatinha aos cubos gratinado no forno com molho branco ^{1,6,7}	957	228	7,3	1,8	29,1	1,8	8,8	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
Sexta									
Sopa	Creme de espinafres (cebola, cenoura, curgete) ^{7,12}	154	37	1,7	0,3	4,1	0,4	0,9	0,1
Prato	Peito de peru no forno com cogumelos e arroz de cenoura	614	145	3,8	0,6	14,6	0,8	12,8	0,4
Ovolactovegetariana	Grão-de-bico estufado com cogumelos e arroz de cenoura	1008	240	6,1	0,8	36,1	1,8	7,7	0,5
Salada	Alface, pepino e tomate	86	21	0,4	0,0	2,6	2,5	1,1	0,0
Sobremesa	Melão	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	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, 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 22 a 26 de junho de 2026 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de couve-de-bruxelas (couve-flor, nabo e cebola) ^{7,12}	391	93	3,7	0,6	11,2	1,7	2,4	0,2
Prato	Barrinhas de pescada no forno com arroz branco ^{1,2,3,4,6,7,9,10}	1053	249	3,2	0,5	45,9	0,8	8,4	0,4
Ovolactovegetariana	Seitan fatiado no forno com arroz branco ^{1,6}	1148	272	5,2	0,9	43,8	1,2	11,8	0,5
Salada	Couve branca, curgete e couve roxa	111	26	0,2	0,1	3,2	0,0	1,7	0,5
Sobremesa	Clementina	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de feijão vermelho e couve lombarda ^{7,12}	186	45	1,9	0,3	5,1	0,4	1,5	0,1
Prato	Coxa de frango assada com ervilhas e massa cotovelinhos ^{1,6,10}	755	179	4,4	0,8	18,3	1,4	16,2	0,5
Ovolactovegetariana	Feijão vermelho estufado com massa cotovelinhos ^{1,6,10}	1369	326	5,3	0,8	54,1	2,2	14,5	0,6
Salada	Brócolos, cenoura e feijão-verde cozidos	135	32	0,2	0,0	2,8	2,3	1,7	0,6
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de espinafres, cebola, cenoura, couve branca e curgete ^{7,12}	149	36	1,5	0,3	4,1	0,4	1,0	0,1
Prato	Filetes de pescada em cebolada com arroz de ervilhas ⁴	668	159	5,9	0,9	16,0	0,8	9,8	0,7
Ovolactovegetariana	Ervilhas estufadas com rebentos de soja e arroz branco ⁶	1109	263	5,0	0,7	48,4	0,9	5,6	0,4
Salada	Alface, couve roxa e milho	220	52	1,5	0,0	4,5	0,0	4,6	0,0
Sobremesa	Gelatina vegetal de ananás/ fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	451	106	0,0	0,0	23,8	23,6	2,3	0,3
Quinta									
Sopa	Sopa de repolho, nabo e curgete ^{7,12}	143	34	1,6	0,3	3,8	0,7	0,7	0,2
Prato	Pá de porco fatiada com molho de cogumelos e puré de batata ^{7,12}	497	119	7,2	1,9	5,9	0,6	7,2	0,2
Ovolactovegetariana	Feijão branco estufado com cogumelos e puré de batata ^{7,12}	473	112	2,3	0,5	15,4	0,8	5,1	0,2
Salada	Couve coração, feijão-verde e pepino	120	29	0,4	0,1	2,1	0,7	1,5	0,0
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta									
Sopa	Juliana de legumes (alho-francês, repolho e couve lombarda) ^{7,12}	150	36	1,7	0,3	3,9	0,6	0,7	0,1
Prato	Massa macarronete de atum gratinada com queijo no forno ^{1,4,6,7,10}	983	234	9,0	1,5	24,0	1,8	13,7	1,1
Ovolactovegetariana	Massa macarronete de soja gratinada com queijo no forno ^{1,6,7,8,10,11}	1191	283	4,5	0,9	31,5	6,8	25,0	0,4
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

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, 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 29 a 30 de junho de 2026

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Caldo verde ^{1,7,12}	172	41	2,0	0,4	4,5	0,3	0,9	0,3
Prato	Tiras de pota panadas no forno com massa espiral ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	970	231	9,8	1,3	24,4	2,2	10,2	0,9
Ovolactovegetariana	Tiras de tofu no forno com massa espiral ^{1,6,10}	1007	240	9,4	2,0	24,9	1,9	12,4	0,6
Salada	Cenoura, curgete e couve branca	98	23	0,2	0,1	3,2	1,3	1,2	0,8
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
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	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}	1170	278	3,0	0,4	37,0	4,3	23,0	0,2
Salada	Alface, pepino e tomate	86	21	0,4	0,0	2,6	2,5	1,1	0,0
Sobremesa	Melão	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	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, 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