



Escolas
Semana de 5 a 9 de janeiro de 2026
Almoço

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	Hambúrguer de aves (frango e peru) no forno com arroz de cenoura ^{1,3,6,7,12}	530	126	3,1	0,5	22,1	0,7	2,2	0,4
Ovolactovegetariana	Seitan assado (fatiado) com arroz de cenoura ^{1,6}	881	209	5,9	1,1	25,0	1,5	13,1	0,8
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	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	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 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	Filete de abrótea em molho de tomate no forno com arroz de ervilhas ^{4,12}	574	136	3,4	0,5	15,7	0,7	10,4	0,4
Ovolactovegetariana	Feijão branco estufado com arroz de ervilhas	1204	286	6,3	1,0	42,8	0,6	10,4	0,5
Salada	Beterraba, cenoura e tomate	97	23	0,2	0,0	3,6	3,6	0,8	0,1
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 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	Rancho de carnes (vaca, porco, frango, grão-de-bico, batata e massa macarronete) e legumes (cenoura, repolho e ervilhas) ^{1,6,10,12}	794	189	7,1	2,0	18,3	1,4	12,2	0,2
Ovolactovegetariana	Rancho vegetariano (grão-de-bico, batata e massa macarronete) e legumes (cenoura, repolho e ervilhas) ^{1,6,10}	659	156	2,7	0,4	25,4	1,8	5,8	0,1
Salada	Incorporados no prato	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Kiwi	253	60	0,5	0,1	10,9	10,9	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, 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 12 a 16 de janeiro de 2026
Almoço

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	Cenoura, curgete e milho	504	121	9,7	1,3	4,5	1,2	3,4	0,6
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça		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 ^{7,12}	490	117	6,4	1,9	6,6	0,6	7,9	0,2
Ovolactovegetariana	Ervilhas e rebentos de soja estufados com puré de batata ^{6,7,12}	309	74	2,3	0,4	10,6	0,9	2,2	0,2
Salada	Alface, pepino e tomate	86	21	0,4	0,0	2,6	2,5	1,1	0,0
Sobremesa	Tangerina	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	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	Filetes de pescada em cebolada com massa cotovelinhos ^{1,4,6,10}	651	155	4,9	0,8	16,0	1,5	10,9	0,7
Ovolactovegetariana	Grão-de-bico estufado com massa cotovelinhos ^{1,6,10}	1411	335	6,9	1,2	51,9	2,9	13,5	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	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	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	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	Lentilhas estufadas em molho de tomate com massa esparguete ^{1,6,10}	1281	305	5,9	0,7	44,6	2,9	14,7	0,3
Salada	Alface, milho e ervilhas	314	74	1,2	0,0	9,6	0,0	6,0	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

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