



Ementa Semanal - 19 a 23 de Junho - JI e 1º Ciclo

Informação nutricional

			Energia (Kcal)	Lípidos (gr)	G.Saturada (gr)	Hid.Carb. (gr)	Açúcar (gr)	Proteína (gr)	Sal (gr)
Segunda-feira	SOPA	Couve-lombarda	86,09	1,30	0,14	15,46	6,46	3,14	0,35
	D.MEDITERRÂNICA	Lombos de pescada cozida com brocolos e ovo cozidos	321,40	9,20	1,36	29,60	6,96	29,60	0,70
	D.VEGETARIANA	Empadão de legumes (feijão-verde e cenoura) com seitan	270,33	3,24	0,38	45,08	7,68	14,40	0,34
	SALADA	Alface, tomate e cenoura	35,03	0,38	0,00	5,54	5,36	2,64	0,11
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)	74,90	0,52	0,20	16,51	16,30	1,13	0,03
Terça-feira	SOPA	Creme de legumes	119,59	1,60	0,14	23,18	3,59	24,53	0,32
	D.MEDITERRÂNICA	Almôndegas com esparguete	461,33	24,10	3,81	36,00	2,66	22,91	0,31
	D.VEGETARIANA	Esparguete com mistura de legumes chineses e salsichas de soja	343,10	4,80	3,60	60,90	5,60	11,90	0,10
	SALADA	Cenoura, couve-roxa e tomate	43,52	0,18	0,00	8,25	7,50	2,64	0,13
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)	74,90	0,52	0,20	16,51	16,30	1,13	0,03
Quarta-feira	SOPA	Canja / Sopa de vegetais	113,58	2,00	0,25	18,60	5,51	5,16	0,69
	D.MEDITERRÂNICA	Tortilha de atum (batata, cogumelos, cenoura, milho e ovo)	564,80	32,70	5,00	25,10	40,80	2,00	5,80
	D.VEGETARIANA	Salada mexicana (feijão preto, batata, milho, salsa e pimentos) e alheira de tofu	383,00	1,80	0,30	67,50	7,90	22,90	0,30
	SALADA	Alface, cenoura e milho	67,06	0,80	0,00	11,29	3,26	3,81	0,09
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)	74,90	0,52	0,20	16,51	16,30	1,13	0,03
Quinta-feira	SOPA	Primavera	79,52	1,20	0,16	14,97	4,97	2,04	0,34
	D.MEDITERRÂNICA	Costoletas de porco com massa fusilli	336,00	9,20	1,50	28,60	1,30	33,80	0,60
	D.VEGETARIANA	Massa com legumes salteados e chouriço de seitan	347,40	4,80	0,80	61,90	7,00	12,80	0,20
	SALADA	Alface, pepino e tomate	32,14	0,70	0,10	3,75	3,70	2,98	0,03
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)	74,90	0,52	0,20	16,51	16,30	1,13	0,03
Sexta-feira	SOPA	Caldo verde	81,55	1,60	0,26	13,46	4,43	3,29	0,07
	D.MEDITERRÂNICA	Meia desfeita de bacalhau	426,00	12,00	1,60	43,60	5,80	35,60	0,40
	D.VEGETARIANA	Salada de grão-de-bico, broa, couve e batata cozida	550,70	7,20	0,80	94,90	7,30	24,00	0,30
	SALADA	Milho, couve-roxa e tomate	75,40	0,78	0,00	13,46	5,07	3,90	0,04
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)	74,90	0,52	0,20	16,51	16,30	1,13	0,03

* **Diariamente disponível pão de mistura que contém glúten**

** Alguns géneros alimentícios por nós confeccionados podem conter substâncias e produtos alergénios e intolerantes, pelo que deverá solicitar mais informação junto do refeitório

*** **A título excepcional a ementa poderá sofrer alterações**

Ementa Semanal - 26 a 30 de Junho - JI e 1º Ciclo

Informação nutricional

			Energia (Kcal)	Lípidos (gr)	G.Saturada (gr)	Hid.Carb. (gr)	Açúcar (gr)	Proteína (gr)	Sal (gr)
Segunda-feira	SOPA	Puré de legumes	119,59	1,60	0,14	23,18	3,59	24,53	0,32
	D.MEDITERRÂNICA	Carne de porco à Lavrador (feijão catarino, lombarda, cenoura e macarronete)	503,00	17,70	4,40	41,50	7,10	44,60	1,10
	D.VEGETARIANA	Massa de feijão vermelho com ervilhas e cenoura	399,30	8,70	1,30	62,80	6,50	16,00	0,30
	SALADA	Alface, couve-roxa e pepino	41,10	0,50	0,10	5,16	4,57	4,30	0,04
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)	74,90	0,52	0,20	16,51	16,30	1,13	0,03
Terça-feira	SOPA	Grão-de-bico com cubinhos de cenoura e nabo	121,68	2,10	0,19	22,31	8,45	3,36	0,39
	D.MEDITERRÂNICA	Tilápia no forno com arroz de tomate	331,00	9,50	1,50	27,30	5,50	36,00	1,00
	D.VEGETARIANA	Arroz de açafrão com ervilhas, milho e cenoura	364,00	8,60	1,30	55,30	6,70	15,20	0,20
	SALADA	Alface, beterraba e milho	76,96	0,80	0,00	12,85	5,00	4,65	0,22
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)	74,90	0,52	0,20	16,51	16,30	1,13	0,03
Quarta-feira	SOPA	Juliana	90,90	1,50	0,24	17,07	8,09	2,38	0,35
	D.MEDITERRÂNICA	Bife de frango com batata corada	336,00	9,20	1,50	28,60	1,30	33,80	0,60
	D.VEGETARIANA	Lentilhas estufadas com pimento e feijão verde	313,04	8,63	1,31	44,17	11,94	13,90	0,50
	SALADA	Alface, cenoura e tomate	35,03	0,38	0,00	5,54	5,36	2,64	0,11
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)	74,90	0,52	0,20	16,51	16,30	1,13	0,03
Quinta-feira	SOPA	Primavera	79,52	1,20	0,16	14,97	4,97	2,04	0,34
	D.MEDITERRÂNICA	Filetes de pescada panados com macedónia de legumes	425,10	18,40	5,30	28,20	31,50	0,50	7,80
	D.VEGETARIANA	Salada de grão-de-bico, broa, couve e batata cozida	550,70	7,20	0,80	94,90	7,30	24,00	0,30
	SALADA	Couve-roxa, cenoura e tomate	43,52	0,18	0,00	8,25	7,53	2,64	0,13
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)	74,90	0,52	0,20	16,51	16,30	1,13	0,03
Sexta-feira	SOPA	Brócolos	108,00	2,30	0,40	15,30	5,30	6,60	0,30
	D.MEDITERRÂNICA	Jardineira de novilho	425,10	18,40	5,30	28,20	31,50	0,50	7,80
	D.VEGETARIANA	Guisado de ervilhas, cenoura e batata	304,40	8,10	1,20	42,40	9,00	14,60	0,40
	SALADA	Alface, pepino e tomate	43,52	0,18	0,00	8,25	7,53	2,64	0,13
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)	74,90	0,52	0,20	16,51	16,30	1,13	0,03

* **Diariamente disponível pão de mistura que contém glúten**

** Alguns géneros alimentícios por nós confeccionados podem conter substâncias e produtos alergénicos e intolerantes, pelo que deverá solicitar mais informação junto do refeitório

*** **A título excepcional a ementa poderá sofrer alterações**



Ementa Semanal - 03 a 07 de Julho - 1º e 2º Ciclos

Informação nutricional

			Energia (Kcal)	Lípidos (gr)	G.Saturada (gr)	Hid.Carb. (gr)	Açúcar (gr)	Proteína (gr)	Sal (gr)
Segunda-feira	SOPA	Creme de vegetais	119,59	1,60	0,14	23,18	3,59	24,53	0,32
	D.MEDITERRÂNICA	Tesourinhos com arroz de cenoura	479,70	22,10	2,80	57,90	3,60	10,70	1,10
	D.VEGETARIANA	Arroz de feijão com lombarda e cenoura	329,00	8,00	1,00	46,30	5,90	18,20	0,30
	SALADA	Alface, pepino e tomate	32,14	0,70	0,10	3,75	3,70	2,98	0,03
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)	74,90	0,52	0,20	16,51	16,30	1,13	0,03
Terça-feira	SOPA	Espinafres	113,58	2,00	0,25	18,60	5,51	5,16	0,69
	D.MEDITERRÂNICA	Frango estufado com macarronete e ervilhas	392,00	9,60	1,60	38,00	5,60	37,90	0,50
	D.VEGETARIANA	Massa macarronete com estufado de legumes chineses	256,05	8,19	5,85	35,20	6,47	8,45	0,22
	SALADA	Alface, cenoura e tomate	66,59	0,78	0,00	15,59	4,56	2,49	0,11
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)	74,90	0,52	0,20	16,51	16,30	1,13	0,03
Quarta-feira	SOPA	Alho-francês	93,62	1,50	0,26	17,05	7,33	3,14	0,34
	D.MEDITERRÂNICA	Pescada de tomatada, com batata e brocolos	320,01	9,30	1,30	27,50	5,10	31,00	0,80
	D.VEGETARIANA	Favas guisadas com soja, cenoura e curgete.	164,60	7,90	1,70	14,36	9,50	3,70	0,37
	SALADA	Alface, tomate e couve-roxa	32,14	0,70	0,10	3,75	3,70	2,98	0,03
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)	74,90	0,52	0,20	16,51	16,30	1,13	0,03
Quinta-feira	SOPA	Grão com couve-lombarda	119,30	1,80	0,19	20,60	6,77	5,04	0,35
	D.MEDITERRÂNICA	Perna de peru assada com laranja e esparguete	346,98	3,01	0,64	35,78	8,38	43,23	0,56
	D.VEGETARIANA	Mistura de vegetais estufados (cenoura, ervilha, feijão-verde, couve-flor) com esparguete	313,04	8,63	1,31	44,17	11,94	13,90	0,50
	SALADA	Tomate, milho e cenoura	66,59	0,78	0,00	12,59	4,56	2,49	0,11
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)	74,90	0,52	0,20	16,51	16,30	1,13	0,03
Sexta-feira	SOPA	Puré de legumes	119,59	1,60	0,14	23,18	3,59	24,53	0,32
	D.MEDITERRÂNICA	Bacalhau à brás	396,00	12,00	1,80	37,40	3,00	33,00	6,00
	D.VEGETARIANA	Salada de grão, batata, cenoura e feijão-verde	314,00	3,20	0,40	60,40	8,60	16,40	0,30
	SALADA	Alface, beterraba e cenoura	45,07	0,20	0,00	7,64	7,46	3,36	0,30
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)	74,90	0,52	0,20	16,51	16,30	1,13	0,03

* Diariamente disponível pão de mistura que contém glúten

** Alguns géneros alimentícios por nós confeccionados podem conter substâncias e produtos alergénios e intolerantes, pelo que deverá solicitar mais informação junto do refeitório

*** A título excepcional a ementa poderá sofrer alterações

Ementa Semanal - 10 a 14 de Julho - II e 1º Ciclo

Informação nutricional

			Energia (Kcal)	Lípidos (gr)	G.Saturada (gr)	Hid.Carb. (gr)	Açúcar (gr)	Proteína (gr)	Sal (gr)
Segunda-feira	SOPA	Grelos	91,67	1,50	0,24	16,07	6,79	3,38	0,38
	D.MEDITERRÂNICA	Esparguete à Bolonhesa	353,09	11,90	2,85	30,31	2,69	30,54	0,39
	D.VEGETARIANA	Esparguete vegetariano à Bolonhesa	321,93	9,00	1,38	44,54	12,17	15,26	0,51
	SALADA	Tomate, alface e beterraba	44,93	0,38	0,00	7,10	7,10	3,48	0,24
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)	74,90	0,52	0,20	16,51	16,30	1,13	0,03
Terça-feira	SOPA	Couve branca	90,90	1,50	0,22	17,07	8,09	2,38	0,35
	D.MEDITERRÂNICA	Arroz de lulas	415,60	9,90	1,70	39,80	0,55	40,60	0,49
	D.VEGETARIANA	Arroz de cogumelos com ervilhas, cenoura e salsichas de soja	342,55	8,58	1,32	49,91	6,86	15,34	0,29
	SALADA	Alface, cenoura e curgete	41,96	0,53	0,11	5,64	5,35	3,92	0,10
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)	74,90	0,52	0,20	16,51	16,30	1,13	0,03
Quarta-feira	SOPA	Creme de legumes	119,60	1,60	0,10	23,20	3,60	24,50	0,30
	D.MEDITERRÂNICA	Febras de porco com massa fusilli e macedónia de legumes	313,40	6,80	2,30	28,40	1,20	33,70	0,60
	D.VEGETARIANA	Mistura de vegetais estufados (cenoura, ervilha, feijão-verde, couve-flor e aipo)	313,04	8,63	1,31	44,17	11,94	13,90	0,50
	SALADA	Alface, couve-roxa e tomate	43,90	0,40	0,00	6,40	5,90	4,10	0,10
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)	74,90	0,52	0,20	16,51	16,30	1,13	0,03
Quinta-feira	SOPA	Alho-francês	93,62	1,50	0,26	17,05	7,33	3,14	0,34
	D.MEDITERRÂNICA	Pasteis de bacalhau com arroz de feijão	582,40	31,30	5,20	41,70	6,40	32,80	2,00
	D.VEGETARIANA	Arroz de feijão com ratatouille	394,80	7,70	1,11	61,45	2,15	18,23	0,24
	SALADA	Alface, pepino e tomate	32,10	0,70	0,10	3,80	3,70	3,00	0,00
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)	74,90	0,52	0,20	16,51	16,30	1,13	0,03
Sexta-feira	SOPA	Horta	113,80	1,40	0,20	19,90	6,80	5,20	0,40
	D.MEDITERRÂNICA	Frango assado com batata corada	449,61	11,12	1,91	41,93	1,45	43,94	0,73
	D.VEGETARIANA	Salteado de grão, cogumelos com arroz e tofu	521,10	17,50	2,40	72,70	10,70	16,90	0,50
	SALADA	Couve-roxa, pepino e tomate	40,60	0,50	0,10	6,50	5,90	3,00	0,00
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)	74,90	0,52	0,20	16,51	16,30	1,13	0,03

* **Diariamente disponível pão de mistura que contém glúten**

** Alguns géneros alimentícios por nós confeccionados podem conter substâncias e produtos alergénios e intolerantes, pelo que deverá solicitar mais informação junto do refeitório

*** **A título excepcional a ementa poderá sofrer alterações**



Ementa Semanal - 17 a 21 de Julho - JI e 1º Ciclo

Informação nutricional

			Energia (Kcal)	Lípidos (gr)	G.Saturada (gr)	Hid.Carb. (gr)	Açúcar (gr)	Proteína (gr)	Sal (gr)
Segunda-feira	SOPA	Grão-de-bico com cubinhos de cenoura e nabo	121,68	2,10	0,19	22,31	8,45	3,36	0,39
	D.MEDITERRÂNICA	Atum com feijão-frade (atum, batata, ovo, e cenoura)	513,00	20,50	2,10	44,80	5,70	36,30	1,40
	D.VEGETARIANA	Estufado de feijão com macedónia de legumes	346,65	8,48	1,11	50,91	8,10	17,20	0,30
	SALADA	Alface, couve-roxa e tomate	43,90	0,40	0,00	6,40	5,90	4,10	0,10
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)	74,90	0,52	0,20	16,51	16,30	1,13	0,03
Terça-feira	SOPA	Juliana	90,90	1,50	0,20	17,10	8,10	2,40	0,30
	D.MEDITERRÂNICA	Strogonoff de peru com arroz branco	535,90	21,20	4,50	49,50	2,30	35,50	0,50
	D.VEGETARIANA	Arroz de lentilhas e feijão-verde	394,80	7,70	1,11	61,45	2,15	18,23	0,24
	SALADA	Alface, pepino e tomate	32,10	0,70	0,10	3,80	3,70	3,00	0,00
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)	74,90	0,52	0,20	16,51	16,30	1,13	0,03
Quarta-feira	SOPA	Horta	113,80	1,40	0,20	19,90	6,80	5,20	0,40
	D.MEDITERRÂNICA	Raia estufada no forno com batata e feijão verde	327,70	7,70	1,00	27,30	3,90	28,10	0,50
	D.VEGETARIANA	Favas guisadas com cenoura, curgete e couve-lombarda	164,60	7,93	1,18	14,36	9,56	9,27	0,37
	SALADA	Alface, cenoura e tomate	35,00	0,40	0,00	5,50	5,40	2,60	0,10
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)	74,90	0,52	0,20	16,51	16,30	1,13	0,03
Quinta-feira	SOPA	Alho-francês com cenoura	93,62	1,50	0,26	17,05	7,33	3,14	0,34
	D.MEDITERRÂNICA	Costoletas de porco com massa espiral	336,00	9,20	1,50	28,60	1,30	33,80	0,60
	D.VEGETARIANA	Arroz de açafraão com ervilhas, milho e cenoura	364,00	8,60	1,30	55,30	6,70	15,20	0,20
	SALADA	Alface, beterraba e pepino	42,18	0,50	0,10	5,85	5,80	3,70	0,22
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)	74,90	0,52	0,20	16,51	16,30	1,13	0,03
Sexta-feira	SOPA	Creme de cenoura	118,02	1,30	0,18	23,76	7,87	2,61	0,43
	D.MEDITERRÂNICA	Pescada cozida com batata e cenoura	368,00	9,70	1,30	37,40	5,60	32,30	0,90
	D.VEGETARIANA	Salada mexicana (milho, feijão, alho, pimentos mistos) com arroz branco	383,00	1,80	0,30	67,50	7,90	22,90	0,30
	SALADA	Alface, couve em juliana e tomate	41,20	0,70	0,08	5,70	5,62	3,40	0,04
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)	74,90	0,52	0,20	16,51	16,30	1,13	0,03

* Diariamente disponível pão de mistura que contém glúten

** Alguns géneros alimentícios por nós confeccionados podem conter substâncias e produtos alergénios e intolerantes, pelo que deverá solicitar mais informação junto do refeitório

*** A título excepcional a ementa poderá sofrer alterações

Ementa Semanal -24 a 28 de Julho - JI e 1º Ciclo

Informação nutricional

			Energia (Kcal)	Lípidos (gr)	G.Saturada (gr)	Hid.Carb. (gr)	Açúcar (gr)	Proteína (gr)	Sal (gr)
Segunda-feira	SOPA	Juliana	90,90	1,50	0,24	17,07	8,09	2,38	0,35
	D.MEDITERRÂNICA	Bifes de porco com puré de batata e cogumelos salteados	422,00	9,70	1,50	40,40	3,10	41,90	0,80
	D.VEGETARIANA	Arroz de cogumelos com ervilhas, cenoura e salsichas de soja	342,55	8,58	1,32	49,91	6,86	15,34	0,29
	SALADA	Alface, tomate e cenoura	35,03	0,38	0,00	5,54	5,36	2,64	0,11
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)	74,90	0,52	0,20	16,51	16,30	1,13	0,03
Terça-feira	SOPA	Feijão-verde	83,58	1,30	0,20	15,85	6,37	2,12	0,33
	D.MEDITERRÂNICA	Tilápia estufado com batata cozida e brocolos	218,80	4,20	0,60	21,70	22,30	0,40	2,50
	D.VEGETARIANA	Favas guisadas com cenoura e macarronete	164,60	7,90	1,70	14,36	9,50	3,70	0,37
	SALADA	Cenoura, couve-roxa e tomate	43,52	0,18	0,00	8,25	7,50	2,64	0,13
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)	74,90	0,52	0,20	16,51	16,30	1,13	0,03
Quarta-feira	SOPA	Lavrador	158,96	1,70	0,17	29,39	8,68	6,49	0,37
	D.MEDITERRÂNICA	Cordon Blue no forno com arroz de tomate	471,00	18,70	2,50	58,40	3,50	15,90	0,30
	D.VEGETARIANA	Arroz de açafrão com ervilhas, milho e cenoura	364,00	8,60	1,30	55,30	6,70	15,20	0,20
	SALADA	Alface, cenoura e milho	67,06	0,80	0,00	11,29	3,26	3,81	0,09
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)	74,90	0,52	0,20	16,51	16,30	1,13	0,03
Quinta-feira	SOPA	Alho-francês	93,62	1,50	0,26	17,05	7,33	3,14	0,34
	D.MEDITERRÂNICA	Massinha de peixe	396,00	12,00	1,79	37,44	3,01	32,98	0,60
	D.VEGETARIANA	Massa espiral com legumes salteados e seitan	263,59	8,24	1,28	36,80	8,85	10,05	0,36
	SALADA	Alface, pepino e tomate	32,14	0,70	0,10	3,75	3,70	2,98	0,03
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)	74,90	0,52	0,20	16,51	16,30	1,13	0,03
Sexta-feira	SOPA	Nabiças com feijão-frade	128,80	1,90	0,32	21,86	7,28	6,12	0,39
	D.MEDITERRÂNICA	Jardineira de frango (frango, batata, cenoura e feijão-verde)	482,60	24,20	5,00	33,70	10,90	32,30	0,60
	D.VEGETARIANA	Jardineira de legumes (batata, cenoura, feijão-verde e grão de bico)	263,59	8,24	1,28	36,80	8,85	10,05	0,36
	SALADA	Alface, couve-roxa e tomate	43,90	0,66	0,10	4,84	4,70	3,34	0,04
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)	74,90	0,52	0,20	16,51	16,30	1,13	0,03

* **Diariamente disponível pão de mistura que contém glúten**

** Alguns géneros alimentícios por nós confeccionados podem conter substâncias e produtos alergénios e intolerantes, pelo que deverá solicitar mais informação junto do refeitório

*** **A título excecional a ementa poderá sofrer alterações**