

Ementa

Semana de 31 de agosto a 4 de setembro

ANO LETIVO 2026/2027

SEGUNDA-FEIRA DIA 31		Energia kJ	Energia kcal	Líp. (g)	AG sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Prot. (g)	Sal (g)
 Sopa									
 Prato principal									
 Opção vegetariana									
 Legumes / salada									
 Sobremesa									

TERÇA-FEIRA DIA 1		Energia kJ	Energia kcal	Líp. (g)	AG sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Prot. (g)	Sal (g)
 Sopa									
 Prato principal									
 Opção vegetariana									
 Legumes / salada									
 Sobremesa									

QUARTA-FEIRA DIA 2		Energia kJ	Energia kcal	Líp. (g)	AG sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Prot. (g)	Sal (g)
 Sopa									
 Prato principal									
 Opção vegetariana									
 Legumes / salada									
 Sobremesa									

QUINTA-FEIRA DIA 3		Energia kJ	Energia kcal	Líp. (g)	AG sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Prot. (g)	Sal (g)
 Sopa	Creme de couve-flor	0,0	45,0	0,8	0,1	6,3	1,9	2,6	0,1
 Prato principal	Empadão de atum com legumes	505,2	120,8	6,6	1,2	6,3	2,0	8,2	0,6
 Opção vegetariana	Empadão de lentilhas	569,0	136,2	3,0	0,3	20,0	1,4	5,6	0,2
 Legumes / salada	Alface	62,8	15,0	0,2	0,0	0,8	0,8	1,8	0,4
 Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	225,0	53,8	0,3	0,1	10,6	10,4	0,8	0,0

SEXTA-FEIRA DIA 4		Energia kJ	Energia kcal	Líp. (g)	AG sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Prot. (g)	Sal (g)
 Sopa	Sopa de grão-de-bico	0,0	48,8	0,9	0,1	8,0	2,1	1,8	0,1
 Prato principal	Perna de frango no forno com orégãos	627,9	150,1	7,4	1,3	0,1	0,0	20,7	0,4
	Arroz de cenoura	474,4	113,4	3,0	0,4	19,2	1,0	1,9	0,2
 Opção vegetariana	Seitan salteado com legumes	398,8	95,3	5,5	2,3	3,0	1,2	7,7	0,4
	Arroz de cenoura	474,4	113,4	3,0	0,4	19,2	1,0	1,9	0,2
 Legumes / salada	Alface, tomate e pepino	94,6	22,6	0,3	0,1	3,3	3,2	0,9	0,3
 Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	225,0	53,8	0,3	0,1	10,6	10,4	0,8	0,0

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos. A opção vegetariana deverá ser previamente solicitada pelo encarregado de educação.

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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.
Legenda: Líp. - Lípidos, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

