

Ementa

Semana de 26 a 30 de outubro

ANO LETIVO 2026/2027

SEGUNDA-FEIRA | DIA 26

		Energia kJ	Energia kcal	Líp. (g)	AG sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Prot. (g)	Sal (g)
 Sopa	Creme de legumes	0,0	51,0	0,8	0,1	7,4	3,7	2,1	0,1
 Prato principal	Almôndegas	696,8	166,5	11,9	4,1	3,7	2,1	10,6	1,2
	Esparguete	673,8	161,1	5,9	0,9	22,5	1,0	3,8	0,2
 Opção vegetariana	Almôndegas de legumes	398,7	95,3	2,6	0,4	12,2	2,3	4,1	0,2
	Esparguete	673,8	161,1	5,9	0,9	22,5	1,0	3,8	0,2
 Legumes / salada	Couve roxa, cenoura e milho	208,6	49,9	0,6	0,1	8,0	3,7	1,9	0,4
 Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	225,0	53,8	0,3	0,1	10,6	10,4	0,8	0,0

TERÇA-FEIRA | DIA 27

		Energia kJ	Energia kcal	Líp. (g)	AG sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Prot. (g)	Sal (g)
 Sopa	Sopa dos Pedros	0,0	56,6	0,9	0,1	7,7	1,9	3,6	0,1
 Prato principal	Lombos de pescada com molho de orégãos e limão	489,6	117,0	6,0	0,9	0,1	0,1	15,1	0,5
	Arroz de legumes (ervilha, cenoura e couve)	358,3	85,6	2,4	0,4	12,8	1,7	2,1	0,2
 Opção vegetariana	Arroz malandro de tofu e legumes	381,0	91,1	3,8	0,5	8,9	0,7	4,9	0,2
 Legumes / salada	Alface e tomate	82,8	19,8	0,3	0,0	2,4	2,4	1,2	0,3
 Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	225,0	53,8	0,3	0,1	10,6	10,4	0,8	0,0

QUARTA-FEIRA | DIA 28

		Energia kJ	Energia kcal	Líp. (g)	AG sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Prot. (g)	Sal (g)
 Sopa	Sopa de feijão com hortalíça	0,0	123,7	1,7	0,0	20,4	0,0	6,7	0,0
 Prato principal	Frango estufado	377,7	90,3	3,9	0,7	1,9	1,7	11,3	0,3
	Massa salpicada com milho e cenoura	564,9	135,9	4,5	0,7	19,5	2,0	3,3	0,3
 Opção vegetariana	Lentilhas estufadas com espinafres	0,0	236,0	6,4	0,0	28,0	0,0	16,0	0,0
	Massa salpicada com milho e cenoura	564,9	135,9	4,5	0,7	19,5	2,0	3,3	0,3
 Legumes / salada	Salada de tomate, pepino e beterraba	91,5	21,9	0,3	0,1	3,0	3,0	1,0	0,3
 Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	225,0	53,8	0,3	0,1	10,6	10,4	0,8	0,0

QUINTA-FEIRA | DIA 29

		Energia kJ	Energia kcal	Líp. (g)	AG sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Prot. (g)	Sal (g)
 Sopa	Creme de cenoura com couve branca	0,0	48,8	0,8	0,2	7,2	3,6	2,0	0,1
 Prato principal	Grão com atum, batatas e ovos cozidos	574,5	137,3	7,2	1,0	8,3	1,0	9,2	0,5
 Opção vegetariana	Caril de grão e legumes	371,1	88,8	3,5	1,3	8,8	1,7	4,0	0,2
	Batata cozida	376,6	90,0	0,0	0,0	19,2	1,2	2,5	0,2
 Legumes / salada	Alface, tomate e cenoura	90,8	21,7	0,2	0,0	3,1	3,0	1,0	0,3
 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 30

		Energia kJ	Energia kcal	Líp. (g)	AG sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Prot. (g)	Sal (g)
 Sopa	Creme de abóbora	0,0	47,0	0,8	0,1	7,3	3,9	1,4	0,1
 Prato principal	Bifinhos de peru com cogumelos	324,0	77,4	3,1	0,5	0,8	0,7	10,9	0,5
	Arroz	558,7	133,5	3,6	0,5	22,6	0,3	2,2	0,2
 Opção vegetariana	Estufado de lentilhas, arroz, cogumelos e abóbora	365,0	87,2	1,8	0,3	12,7	0,7	4,0	0,3
 Legumes / salada	Alface, tomate e pepino	94,6	22,6	0,3	0,1	3,3	3,2	0,9	0,3
 Sobremesa	Mousse de chocolate / Fruta da época (3 variedades)	1192,4	285,0	13,1	5,7	31,0	30,0	9,5	0,2

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.

