

Ementa

Semana de 5 a 9 de outubro

ANO LETIVO 2026/2027

SEGUNDA-FEIRA DIA 5		Energia kJ	Energia kcal	Líp. (g)	AG sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Prot. (g)	Sal (g)
 Sopa									
 Prato principal	FERIADO								
 Opção vegetariana									
 Legumes / salada									
 Sobremesa									

TERÇA-FEIRA DIA 6		Energia kJ	Energia kcal	Líp. (g)	AG sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Prot. (g)	Sal (g)
 Sopa	Creme de cenoura com brócolos	0,0	42,8	0,9	0,1	6,1	2,3	2,0	0,1
 Prato principal	Arroz de atum no forno	565,5	135,2	6,1	0,7	10,8	0,8	8,9	0,6
 Opção vegetariana	Malandrinho de feijão e grelos	352,0	83,9	1,4	0,2	11,9	1,3	4,4	0,2
 Legumes / salada	Alface, tomate e rúcula	98,7	23,6	0,5	0,1	1,6	1,6	2,1	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 7		Energia kJ	Energia kcal	Líp. (g)	AG sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Prot. (g)	Sal (g)
 Sopa	Sopa de legumes com feijão branco	0,0	56,0	1,0	0,2	7,1	4,3	2,7	0,1
 Prato principal	Escalopes de peru estufados	406,8	97,2	4,0	0,6	1,2	1,1	13,6	0,3
	Esparguete salteado com alho e ervas	619,0	146,0	3,8	0,8	21,3	1,0	5,0	0,2
 Opção vegetariana	Rancho de cogumelos (grão, cogumelos, massa e cenoura)	457,6	109,4	2,6	0,4	15,2	1,5	4,6	0,4
 Legumes / salada	Feijão verde, cenoura e couve branca	117,9	28,2	0,5	0,1	2,6	2,4	2,0	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 8		Energia kJ	Energia kcal	Líp. (g)	AG sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Prot. (g)	Sal (g)
 Sopa	Creme de nabo e cenoura	0,0	42,7	0,8	0,1	6,7	3,2	1,3	0,1
 Prato principal	Filetes gratinados com broa	544,2	130,1	4,4	0,6	10,2	0,3	11,7	0,6
	Salada de batata, cenoura, ervilha e milho	429,1	102,5	3,5	0,5	13,9	2,6	2,4	0,3
 Opção vegetariana	Gratinado grão, couve-flor e brócolos com broa	368,4	88,1	2,3	0,3	10,9	1,1	4,4	0,3
	Batata cozida	376,6	90,0	0,0	0,0	19,2	1,2	2,5	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 9		Energia kJ	Energia kcal	Líp. (g)	AG sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Prot. (g)	Sal (g)
 Sopa	Sopa regional	0,0	75,7	1,3	0,2	10,0	3,0	4,3	0,2
 Prato principal	Carne de porco à portuguesa (batata, cenoura, couve-flor e azeitonas)	471,6	113,0	4,9	1,1	6,3	2,0	10,4	0,4
	Arroz	558,7	133,5	3,6	0,5	22,6	0,3	2,2	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	558,7	133,5	3,6	0,5	22,6	0,3	2,2	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.

