

Ementa

Semana de 19 a 23 de outubro

ANO LETIVO 2026/2027

SEGUNDA-FEIRA | DIA 19

		Energia kJ	Energia kcal	Líp. (g)	AG sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Prot. (g)	Sal (g)
 Sopa	Sopa campestre	0,0	50,8	0,9	0,1	7,8	2,9	2,1	0,1
 Prato principal	Massada de bacalhau e camarão	421,5	100,0	2,3	0,4	9,3	1,0	9,9	1,3
 Opção vegetariana	Massada de feijão	408,0	97,3	1,8	0,3	13,2	1,9	5,3	0,2
 Legumes / salada	Espinafre, cenoura e couve branca	111,3	26,6	0,4	0,1	3,1	2,9	1,4	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 20

		Energia kJ/kcal	Energia kcal	Líp. (g)	AG sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Prot. (g)	Sal (g)
 Sopa	Sopa de lentilhas com nabijas	0,0	57,0	0,8	0,1	8,1	1,9	3,1	0,2
 Prato principal	Pá de porco assada	622,2	148,7	10,2	3,1	1,0	0,8	12,8	0,3
	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

QUARTA-FEIRA | DIA 21

		Energia kJ/kcal	Energia kcal	Líp. (g)	AG sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Prot. (g)	Sal (g)
 Sopa	Creme de courgette	0,0	42,2	0,7	0,2	6,4	2,8	1,7	0,1
 Prato principal	Salmão grelhado com molho de limão	1116,3	266,8	23,1	4,2	0,2	0,1	14,2	0,3
	Batata cozida	376,6	90,0	0,0	0,0	19,2	1,2	2,5	0,2
 Opção vegetariana	Salada de feijão-frade	440,3	105,2	1,7	0,3	15,7	2,0	5,3	0,2
	Batata cozida	376,6	90,0	0,0	0,0	19,2	1,2	2,5	0,2
 Legumes / salada	Brócolos, cenoura e couve de bruxelas	99,0	23,7	0,3	0,0	2,4	2,1	1,7	0,5
 Sobremesa	Maça assada / Fruta da época (3 variedades)	334,1	79,9	0,5	0,1	17,5	17,5	0,2	0,0

QUINTA-FEIRA | DIA 22

		Energia kJ/kcal	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
	Massa com molho de tomate	502,2	120,0	4,2	0,6	16,8	1,5	3,0	0,2
 Opção vegetariana	Meia desfeita de grão e cogumelos	421,7	100,8	3,3	0,4	11,2	0,8	4,7	0,4
 Legumes / salada	Alface, cenoura e beterraba	90,5	21,6	0,1	0,0	3,1	3,0	1,1	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 23

		Energia kJ/kcal	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	Filetes de pescada (fritos)	600,2	143,4	5,8	0,8	8,5	0,3	13,8	0,4
	Arroz de feijão	513,1	122,6	3,8	0,6	19,0	0,6	2,5	0,2
 Opção vegetariana	Douradinhos de legumes	490,6	117,3	3,0	0,4	16,0	1,7	4,9	0,3
	Arroz de feijão	513,1	122,6	3,8	0,6	19,0	0,6	2,5	0,2
 Legumes / salada	Alface, cenoura e pepino	84,9	20,3	0,2	0,1	2,5	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

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.

