



Escolas
Semana de 15 a 19 de setembro de 2025
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de penca (cenoura, abóbora e cebola) ^{7,12}	446	107	5,1	0,8	12,4	1,8	1,8	0,3
Prato	Hambúrguer de aves (frango e peru) no forno com massa macarronete ^{1,3,6,7,10,12}	535	126	1,7	0,3	23,3	1,6	3,9	0,4
Ovolactovegetariana	Soja estufada com brócolos, cenoura, ervilhas e massa macarronete ^{1,6,8,10,11}	911	216	3,1	0,5	24,8	5,5	19,0	0,5
Salada	Feijão-verde, couve roxa e ervilhas	190	45	1,6	0,0	5,6	0,0	3,0	0,0
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de feijão branco e nabo (cebola e agrião) ^{7,12}	258	61	1,8	0,3	7,7	0,6	2,2	0,3
Prato	Filetes de pescada em cebolada com arroz colorido (ervilhas, milho e cenoura) ⁴	623	148	4,0	0,5	17,5	0,6	10,2	0,4
Ovolactovegetariana	Tofu estufado fatiado com arroz colorido (ervilhas, milho e cenoura) ^{1,6}	749	179	7,1	1,3	19,7	0,8	8,0	0,4
Salada	Alface, pepino e tomate	86	21	0,4	0,0	2,6	2,5	1,1	0,0
Sobremesa	Gelatina de tutti-frutti ou fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	400	94	0,2	0,0	20,8	20,8	2,3	0,7
Quarta									
Sopa	Sopa de couve lombarda (abóbora, cenoura e cebola) com abóbora ^{7,12}	397	95	4,4	0,7	10,8	1,6	2,0	0,3
Prato	Bolonhesa de carne de vaca picada com massa esparguete ^{1,6,10}	991	236	10,5	3,3	21,1	1,5	13,8	0,2
Ovolactovegetariana	Bolonhesa de feijão vermelho estufado com massa esparguete ^{1,6,10}	1369	326	5,3	0,8	54,1	2,2	14,5	0,6
Salada	Cenoura, milho e pimento	236	56	1,6	0,0	5,4	2,0	4,2	0,0
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de repolho e nabo, tomate e beringela ^{7,12}	158	38	1,7	0,3	4,4	0,7	0,7	0,1
Prato	Bacalhau refogado com batatinha aos cubos gratinado no forno com molho branco ^{1,4,5,6,7}	555	133	6,2	0,9	12,5	0,3	6,7	1,2
Ovolactovegetariana	Lentilhas estufadas com batatinha aos cubos gratinado no forno com molho branco ^{1,5,6,7}	959	229	7,3	0,9	29,2	1,4	9,3	0,2
Salada	Alface, beterraba e tomate	88	21	0,3	0,0	2,9	2,7	1,0	0,0
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de feijão-verde, alho francês, abóbora, couve flor e curgete ^{7,12}	348	83	4,2	0,5	9,8	0,9	2,0	0,2
Prato	Perna de frango assada com arroz branco	1007	238	4,9	0,8	35,5	0,6	12,7	0,3
Ovolactovegetariana	Favas estufadas e legumes (cenoura, feijão-verde e ervilhas) com arroz branco	1032	244	4,6	0,7	44,1	1,1	5,7	0,3
Salada	Couve coração, feijão-verde e pepino	114	27	1,9	0,1	2,2	0,4	1,5	0,0
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



Escolas
Semana de 22 a 26 de setembro de 2025
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de nabijas, couve-flor e feijão branco (nabo e cebola) ^{7,12}	570	136	4,8	0,7	17,0	1,4	4,1	0,5
Prato	Barrinhas de pescada no forno com arroz de tomate ^{1,2,3,4,6,7,9,10}	845	200	3,0	0,4	34,6	0,9	8,1	0,4
Ovolactovegetariana	Lentilhas estufadas com arroz de tomate	1176	280	5,8	0,8	42,1	2,0	11,8	0,2
Salada	Cenoura, beterraba e curgete	90	21	0,2	0,1	2,9	1,8	1,2	0,1
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de espinafres e grão-de-bico (alho francês, curgete e couve-flor) ^{7,12}	351	84	3,4	0,5	8,9	1,4	3,0	0,3
Prato	Massa de aves gratinada no forno (frango e peru, massa macarronete e queijo) ^{1,6,7,10}	760	179	1,5	0,5	22,0	1,5	18,8	0,4
Ovolactovegetariana	Massa de soja gratinada no forno (soja fina estufada, massa macarronete e queijo) ^{1,6,7,8,10,11}	1191	283	4,5	0,9	31,5	6,8	25,0	0,4
Salada	Alface, cebola e tomate	80	19	0,2	0,0	2,4	1,8	1,2	0,0
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quarta									
Sopa	Canja de galinha ^{1,6,10}	206	49	0,5	0,1	6,9	0,5	4,0	0,2
Prato	Filete de perca em molho de tomate no forno com arroz de açafrão ⁴	788	187	4,8	0,7	24,0	1,2	11,6	0,4
Ovolactovegetariana	Refogado de feijão catariño e rebentos de soja com arroz de açafrão ⁶	1260	300	6,2	0,7	48,2	1,1	13,0	0,4
Salada	Cenoura, ervilhas e pepino	252	59	0,3	0,0	9,7	1,3	4,0	0,0
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de couve-de-bruxelas (couve-flor, nabo e cebola) ^{7,12}	402	96	4,1	0,7	10,9	1,0	2,5	0,2
Prato	Pá de porco estufada (fatiada) com puré de batata ^{7,12}	493	118	6,5	1,9	6,6	0,6	7,9	0,2
Ovolactovegetariana	Seitan estufado (fatiado) com puré de batata ^{1,6,7,12}	369	88	2,3	0,6	8,7	1,1	7,3	0,3
Salada	Couve roxa, milho e feijão-verde	216	51	3,2	0,0	3,7	0,0	3,9	0,7
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de couve branca com cenoura (tomate e cebola) ^{7,12}	144	34	1,5	0,2	3,9	0,9	0,7	0,1
Prato	Salada de atum, feijão-frade, ovo ralado com arroz e legumes (cebola, cenoura e ervilhas) ^{3,4}	708	168	6,2	1,3	16,6	1,2	10,6	0,8
Ovolactovegetariana	Salada de feijão-frade, ovo ralado com arroz e legumes (cebola, cenoura e ervilhas) ³	677	161	4,7	1,2	20,8	1,6	7,6	0,6
Salada	Incorporada no prato	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



Escolas
Semana de 29 de setembro a 3 de outubro de 2025
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de cenoura e beterraba (curgete, couve-flor)	188	45	2,4	0,4	4,3	2,0	1,0	0,3
Ovolactovegetariana	Ovo mexido com massa colorida (massa cotovelinhos, milho, cenoura, ervilhas e pimento) ^{1,3,6,10}	652	155	5,4	1,1	17,7	2,2	7,9	0,6
Salada	Incorporada no prato	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Creme de repolho, abóbora, cenoura e cebola ^{7,12}	153	37	1,8	0,3	4,2	0,5	0,6	0,1
Prato	Filetes de pescada em cebolada com batata aos cubos no forno ^{4,5,6}	519	124	5,5	0,5	10,7	0,2	7,8	0,3
Ovolactovegetariana	Lentilhas estufadas com espinafres com batata frita cubos no forno ^{5,6}	906	217	6,6	0,6	27,8	1,3	9,1	0,2
Salada	Alface, pepino e tomate	86	21	0,4	0,0	2,6	2,5	1,1	0,0
Sobremesa	Gelatina vegetal de morango ou fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	450	106	0,0	0,0	23,8	23,5	2,3	0,3
Quarta									
Sopa	Sopa de feijão-verde e cenoura (cebola e tomate)	94	23	1,6	0,2	1,5	1,1	0,6	0,1
Prato	Massa à lavrador (porco, vaca, frango, feijão vermelho, massa macarronete, cenoura, feijão-verde e couve lombarda) ^{1,6,10}	790	188	7,0	2,0	15,9	1,0	15,3	0,2
Ovolactovegetariana	Massa à lavrador vegetariana (feijão vermelho refogado, grão-de-bico, massa macarronete, cenoura, feijão-verde e couve lombarda) ^{1,6,10}	1154	274	5,9	0,7	42,6	2,3	11,6	0,3
Salada	Incorporada no prato	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Uvas	352	83	0,5	0,1	18,6	18,6	0,3	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de feijão vermelho e nabo (cenoura, cebola e espinafres) ^{7,12}	196	47	1,7	0,3	5,6	0,6	1,7	0,1
Prato	Gratinado de salmão com batata aos cubos e molho branco no forno) ^{1,4,5,6,7}	818	197	13,4	2,3	11,0	0,2	7,8	0,3
Ovolactovegetariana	Gratinado de soja fina com batata aos cubos e molho branco no forno ^{1,5,6,7,8,11}	840	200	5,6	1,2	19,5	4,2	15,6	0,2
Salada	Couve roxa, beterraba e pepino	109	26	0,1	0,0	3,3	1,4	1,6	0,1
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sexta									
Sopa	Creme de cenoura (alho-francês, couve-flor e brócolos) ^{7,12}	540	129	6,0	0,9	14,9	1,7	2,6	0,6
Prato	Rolo de carne de peru assado no forno com arroz de cenoura ^{1,6,12}	940	224	11,1	3,3	20,5	1,1	10,1	0,6
Ovolactovegetariana	Seitan fatiado no forno com arroz de cenoura ^{1,6}	881	209	5,9	1,1	25,0	1,5	13,1	0,8
Salada	Alface, cenoura e tomate	87	21	0,2	0,0	2,8	2,4	1,1	0,1
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



Escolas
Semana de 6 a 10 de outubro de 2025
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alface com brócolos (cebola e abóbora) ^{7,12}	437	104	4,7	0,7	11,7	1,5	2,6	0,3
Prato	Pastéis de bacalhau com arroz de tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	899	213	6,2	0,8	28,8	0,9	9,9	0,9
Ovolactovegetariana	Tiras de tofu no forno com cogumelos e arroz branco ^{1,6}	1030	245	6,8	1,3	37,0	0,8	8,0	0,4
Salada	Cenoura, couve roxa e milho	215	51	1,1	0,0	5,3	1,0	3,8	0,0
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de ervilhas (alho-francês, cenoura, couve-flor) ^{7,12}	367	87	3,6	0,6	10,4	1,4	2,3	0,2
Prato	Almôndegas de aves (frango e peru) com molho de tomate e esparguete ^{1,6,10,12}	753	179	6,7	2,6	20,1	2,1	9,0	0,8
Ovolactovegetariana	Ervilhas estufadas e espinafres com esparguete ^{1,6,10}	876	208	4,9	0,7	33,0	2,2	7,0	0,6
Salada	Alface, pepino e ervilhas	236	56	0,4	0,0	8,6	0,3	4,2	0,0
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de penca (cenoura, abóbora e cebola) ^{7,12}	446	107	5,1	0,8	12,4	1,8	1,8	0,3
Prato	Filete de abrótea em cebolada no forno com arroz de açafraão ⁴	730	173	3,9	0,6	22,4	1,1	11,8	0,4
Ovolactovegetariana	Soja fina estufada em cebolada com arroz de açafraão ^{1,6,8,11}	1210	287	5,1	0,8	36,3	5,7	20,8	0,4
Salada	Cenoura, feijão-verde e brócolos	128	30	2,0	0,1	1,7	1,5	2,4	1,1
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de alho-francês (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	161	38	1,7	0,3	4,5	0,4	0,8	0,2
Prato	Coxa de frango assada no forno com massa espiral ^{1,6,10}	789	187	4,7	0,9	18,6	1,5	17,0	0,5
Ovolactovegetariana	Feijão catarino estufado com rebentos de soja com massa espiral ^{1,6,10}	1251	298	5,6	0,6	46,7	1,4	15,1	0,4
Salada	Alface, milho e tomate	209	50	1,5	0,0	4,3	1,1	4,1	0,0
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-flor e feijão-verde, alho francês, abóbora e curgete ^{7,12}	348	83	4,2	0,5	9,8	0,9	2,0	0,2
Prato	Barrinhas de pescada no forno com arroz de ervilhas ^{1,2,3,4,6,7,9,10}	846	200	3,2	0,4	33,6	0,7	8,7	0,5
Ovolactovegetariana	Grão-de-bico estufado com arroz de ervilhas	1253	298	7,5	1,0	45,3	1,5	9,8	0,4
Salada	Beterraba, cenoura e pepino	96	23	0,2	0,1	3,3	3,2	1,0	0,1
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



Escolas
Semana de 13 a 17 de outubro de 2025
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Juliana de legumes (alho-francês, repolho e couve lombarda) ^{7,12}	341	81	3,6	0,6	9,0	1,1	1,9	0,2
Prato	Bolonhesa de carne de vaca picada com massa esparguete ^{1,6,10}	991	236	10,5	3,3	21,1	1,5	13,8	0,2
Ovolactovegetariana	Bolonhesa de soja com massa esparguete ^{1,6,8,10,11,12}	1163	276	4,1	0,7	30,7	7,4	24,8	0,2
Salada	Beterraba, cenoura e ervilhas	243	57	0,2	0,0	9,5	1,8	3,7	0,1
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de repolho com agrião, tomate e beringela ^{7,12}	391	93	4,0	0,7	10,9	1,2	2,0	0,2
Prato	Filetes de pescada estufados em molho de tomate com arroz de feijão vermelho ⁴	708	168	4,4	0,6	20,4	0,5	11,5	0,4
Ovolactovegetariana	Lentilhas estufadas em molho de tomate com arroz de feijão vermelho	1266	301	6,5	0,8	44,1	2,0	13,4	0,3
Salada	Alface, pepino e cebola	76	18	0,3	0,1	1,9	1,2	1,4	0,0
Sobremesa	Gelatina vegetal de ananás ou fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	451	106	0,0	0,0	23,8	23,6	2,3	0,3
Quarta									
Sopa	Caldo verde ^{7,12}	981	235	11,8	1,9	26,5	1,1	3,6	1,2
Prato	Peito de frango assado no forno com puré de batata ^{7,12}	378	90	2,2	0,5	6,4	0,5	10,6	0,2
Ovolactovegetariana	Tofu fatiado assado no forno com puré de batata ^{1,6,7,12}	417	100	4,9	1,1	7,4	0,7	5,5	0,2
Salada	Couve portuguesa cozida, feijão-verde e curgete	118	28	2,0	0,0	2,1	0,0	1,9	0,6
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de cenoura (alho-francês, couve-flor e brócolos) ^{7,12}	416	99	4,3	0,7	11,4	1,2	2,4	0,4
Prato	Massa de atum gratinada no forno (atum estufado, massa macarronete e queijo) ^{1,4,6,7,10}	1053	250	9,3	1,6	26,1	2,1	14,9	1,1
Ovolactovegetariana	Massa de grão-de-bico gratinada no forno (grão-de-bico, massa macarronete e queijo) ^{1,6,7,10}	1408	334	7,3	1,3	50,2	3,3	13,4	0,6
Salada	Alface, cenoura e tomate	87	21	0,2	0,0	2,8	2,4	1,1	0,1
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de alho-francês com lentilhas (cebola, cenoura, abóbora) ^{1,6,7,10,11,12}	262	62	1,7	0,3	8,6	0,5	2,6	0,1
Ovolactovegetariana	Ovos mexidos com arroz colorido (milho, cenoura, ervilhas e feijão-verde) ³	826	197	8,3	1,6	21,8	0,7	8,3	0,6
Salada	Beterraba, milho e ervilhas	338	80	1,5	0,0	10,0	0,7	6,2	0,0
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



Escolas
Semana de 20 a 24 de outubro de 2025
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres (cebola, cenoura, abóbora) ^{7,12}	454	108	5,3	0,8	11,9	2,2	1,9	0,4
Prato	Tirinhas de pota panadas no forno com arroz branco ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1129	268	8,3	1,2	39,6	1,1	8,1	0,6
Ovolactovegetariana	Tirinhas de tofu no forno com arroz branco ^{1,6}	1181	280	7,8	1,5	42,6	0,7	9,0	0,4
Salada	Cenoura, feijão-verde e milho	208	49	2,7	0,0	4,3	1,8	3,3	0,1
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de feijão-verde (cebola, cenoura, abóbora) ^{7,12}	166	40	2,2	0,3	4,6	0,6	0,7	0,1
Prato	Massa de aves gratinada no forno (frango e peru, massa macarronete e queijo) ^{1,6,7,10}	763	181	4,8	1,0	16,9	1,4	17,0	0,3
Ovolactovegetariana	Massa de feijão gratinada no forno (feijão catarino, massa macarronete, rebentos de soja e queijo) ^{1,6,7,10}	903	214	4,3	0,9	34,9	2,8	8,6	0,5
Salada	Alface, couve roxa e pimento	99	24	0,3	0,0	2,4	0,9	1,8	0,0
Sobremesa	Clementina	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alface com brócolos (cebola e abóbora) ^{7,12}	437	104	4,7	0,7	11,7	1,5	2,6	0,3
Prato	Empadão de arroz de bacalhau com grão-de-bico estufado ^{4,7}	921	219	5,5	1,7	27,1	1,0	14,0	1,8
Ovolactovegetariana	Empadão de arroz de grão-de-bico e cogumelos estufados	793	188	5,9	0,9	28,4	1,1	4,5	0,7
Salada	Brócolos, feijão-verde e milho	213	50	3,5	0,0	2,7	0,4	4,3	0,5
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve lombarda com favas (curgete, cenoura e cebola) ^{7,12}	164	39	1,8	0,3	4,2	0,5	1,1	0,1
Prato	Hambúrguer de aves (frango e peru) no forno com massa espiral ^{1,3,6,7,10,12}	535	126	1,7	0,3	23,3	1,6	3,9	0,4
Ovolactovegetariana	Favas salteadas com massa espiral ^{1,6,10}	631	149	3,5	0,5	22,0	2,0	6,1	0,4
Salada	Cenoura, tomate e ervilhas	216	51	0,2	0,0	8,5	2,2	3,1	0,1
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de penca (cenoura, abóbora e cebola) ^{7,12}	446	107	5,1	0,8	12,4	1,8	1,8	0,3
Prato	Filete de abrótea gratinado com broa no forno com arroz de tomate ^{1,4}	678	161	3,1	0,5	22,7	0,6	9,9	0,4
Ovolactovegetariana	Soja fina gratinada com broa no forno com arroz de tomate ^{1,6,8,11}	1083	256	2,5	0,4	39,3	3,8	16,3	0,3
Salada	Beterraba, repolho e milho	197	47	1,2	0,1	4,7	0,5	3,3	0,0
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



Escolas
Semana de 27 a 31 de outubro de 2025
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de brócolos (cebola, cenoura, curgete) ^{7,12}	148	35	1,7	0,3	3,8	0,6	0,9	0,1
Ovolactovegetariana	Ovos mexidos com massa cotovelinhos colorida (milho, cenoura, ervilhas e pimento) ^{1,3,6,10}	777	185	6,7	1,4	20,6	1,9	9,5	0,5
Salada	Incorporado no prato	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de alho-francês com feijão catarino (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	197	47	1,7	0,3	5,9	0,5	1,5	0,1
Prato	Filetes de pescada assados em molho de tomate com arroz de açafrão ^{4,12}	701	166	4,2	0,6	21,4	1,3	10,3	0,4
Ovolactovegetariana	Feijão catarino estufado em molho de tomate com arroz de açafrão	1393	332	6,8	0,8	53,2	1,0	14,3	0,3
Salada	Alface, cebola e tomate	80	19	0,2	0,0	2,4	1,8	1,2	0,0
Sobremesa	Kiwi	253	60	0,5	0,1	10,9	10,9	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de couve-flor (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	169	40	1,9	0,3	4,8	0,5	0,7	0,1
Prato	Rancho de carnes (vaca, frango, porco, grão e massa macarronete) e legumes (cenoura, repolho e ervilhas) ^{1,6,10}	734	174	5,5	1,4	18,5	1,4	11,9	0,2
Ovolactovegetariana	Rancho vegetariano (grão, macarrão, batatinhas aos cubos e massa macarronete) e legumes (cenoura, repolho e ervilhas) ^{1,6,10}	676	160	2,8	0,4	26,1	1,9	5,8	0,2
Salada	Incorporado no prato	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta									
Sopa	Canja de galinha ^{1,6,10}	230	54	0,4	0,1	6,2	0,3	6,3	0,1
Prato	Salada russa (atum, ovo cozido ralado, batata cozida, cenoura, ervilhas e feijão-verde) ^{3,4}	462	110	3,1	0,7	13,4	0,8	6,4	0,5
Ovolactovegetariana	Salada russa vegetariana (soja fina, ovo cozido ralado, batata cozida, cenoura, ervilhas e feijão-verde) ^{1,3,6,8,11,12}	562	133	1,5	0,6	15,0	3,0	12,7	0,1
Salada	Alface, pepino e tomate	86	21	0,4	0,0	2,6	2,5	1,1	0,0
Sobremesa	Gelatina vegetal de manga ou fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	444	104	0,0	0,0	25,6	24,5	0,0	0,1
Sexta									
Sopa	Sopa de repolho e nabo, tomate e beringela ^{7,12}	158	38	1,7	0,3	4,4	0,7	0,7	0,1
Prato	Coxa de frango assada no forno com arroz de cenoura	754	179	5,4	0,9	18,2	0,7	14,0	0,4
Ovolactovegetariana	Lentilhas estufadas com cenoura e arroz de cenoura	1124	268	5,9	0,8	39,0	2,3	11,6	0,4
Salada	Cenoura, milho e pepino	297	70	2,3	0,0	6,2	1,3	5,7	0,0
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal