

# Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

## Escolas Semana de 20 a 24 de abril de 2026

### Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de alho-francês (cebola, cenoura e curgete) <sup>7,12</sup>	152	36	1,6	0,3	4,2	0,5	0,8	0,1
Prato	Tiras de pota panadas no forno com arroz de tomate <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	911	217	8,9	1,2	25,9	1,3	7,7	0,7
Ovolactovegetariana	Tiras de tofu no forno com arroz de tomate <sup>1,6</sup>	926	220	8,4	1,6	26,6	0,9	8,7	0,4
Salada	Cenoura, pepino e tomate	497	120	11,4	1,6	3,0	2,9	0,8	0,6
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Caldo verde	399	95	2,3	0,3	15,3	1,0	2,3	0,1
Prato	Pá de porco assada no forno com puré de batata e molho de cogumelos <sup>7,12</sup>	497	119	7,2	1,9	5,9	0,6	7,2	0,2
Ovolactovegetariana	Seitan assado (fatiado) com puré de batata e molho de cogumelos <sup>1,6,7,12</sup>	407	97	3,9	0,8	7,5	1,0	7,2	0,4
Salada	Alface, milho e ervilhas	314	74	1,2	0,0	9,6	0,0	6,0	0,0
Sobremesa	Tangerina	188	44	0,1	0,0	8,7	8,7	0,7	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de espinafres com grão-de-bico (com alho-francês, curgete e couve-flor) <sup>7,12</sup>	335	80	3,2	0,5	8,7	1,3	3,1	0,2
Prato	Filetes de pescada em molho de tomate com arroz branco <sup>4</sup>	915	217	4,1	0,6	34,1	0,6	10,2	0,5
Ovolactovegetariana	Grão-de-bico estufado com arroz branco	1422	337	6,2	0,9	59,2	1,4	9,1	0,3
Salada	Brócolos, cenoura e curgete cozida	109	26	0,3	0,1	3,2	1,7	1,6	0,8
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Juliana de legumes (alho-francês, repolho e couve lombarda) <sup>7,12</sup>	150	36	1,7	0,3	3,9	0,6	0,7	0,1
Prato	Hambúrguer de aves (frango e peru) no forno com massa espiral <sup>1,3,6,7,10,12</sup>	535	126	1,7	0,3	23,3	1,6	3,9	0,4
Ovolactovegetariana	Feijão vermelho estufado com massa espiral <sup>1,6,10</sup>	1369	326	5,3	0,8	54,1	2,2	14,5	0,6
Salada	Couve roxa, tomate e pimento	113	27	0,3	0,0	3,4	1,7	1,5	0,0
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Creme de nabos (cebola, cenoura, repolho) <sup>7,12</sup>	149	36	1,8	0,3	3,9	0,7	0,6	0,1
Prato	Empadão de arroz de bacalhau com grão-de-bico estufado <sup>4,7</sup>	970	231	7,0	1,7	27,1	1,1	13,3	1,5
Ovolactovegetariana	Arroz branco com ervilhas estufadas e cogumelos	1056	250	4,8	0,7	45,8	0,9	5,4	0,4
Salada	Cenoura, curgete e milho	158	37	0,8	0,0	4,3	1,8	2,5	0,1
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:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremçoço, <sup>14</sup>Moluscos. 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

# Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

## Escolas Semana de 27 de abril a 1 de maio de 2026

### Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de feijão-verde (cebola, cenoura, curgete) <sup>7,12</sup>	466	111	5,4	0,9	11,7	1,9	2,0	0,3
Prato	Ovos mexidos com arroz colorido (milho, cenoura, ervilhas e pimento) <sup>3</sup>	627	149	6,2	1,6	13,7	0,9	8,8	0,5
Ovolactovegetariana	Ovos mexidos com arroz colorido (milho, cenoura, ervilhas e pimento) <sup>3</sup>	627	149	6,2	1,6	13,7	0,9	8,8	0,5
Salada	Incorporada no prato	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de couve lombarda (abóbora, cenoura e cebola) <sup>7,12</sup>	438	105	5,1	0,8	11,3	1,8	2,0	0,3
Prato	Filete de perca gratinado no forno com oregãos e massa cotovelinhos <sup>1,4,6,10</sup>	702	166	3,9	0,6	18,5	1,5	13,7	0,5
Ovolactovegetariana	Tofu estufado com massa cotovelinhos <sup>1,6,10</sup>	848	202	7,5	1,6	21,9	1,8	10,4	0,5
Salada	Alface, pepino e tomate	86	21	0,4	0,0	2,6	2,5	1,1	0,0
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de feijão catarino, abóbora, nabo e couve lombarda <sup>7,12</sup>	208	50	1,9	0,3	6,3	0,7	1,5	0,1
Prato	Rolo de carne de peru assado com arroz branco <sup>1,6,12</sup>	1181	280	9,1	2,4	40,2	1,0	8,9	0,4
Ovolactovegetariana	Feijão catarino estufado com arroz branco	1413	336	5,9	0,7	57,8	0,6	12,6	0,2
Salada	Cenoura, couve roxa e couve branca	114	27	0,2	0,1	3,9	1,5	1,1	0,1
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Creme de espinafres (cebola, cenoura, curgete) <sup>7,12</sup>	154	37	1,7	0,3	4,2	0,4	0,9	0,1
Prato	Cavala estufada em molho de tomate com massa esparguete <sup>1,4,6,10</sup>	912	217	9,8	1,1	18,7	1,4	13,3	0,6
Ovolactovegetariana	Soja fina estufada em molho de tomate com massa esparguete <sup>1,6,8,10,11</sup>	1187	282	4,1	0,6	32,1	6,9	25,0	0,4
Salada	Beterraba, ervilhas e milho	291	69	1,1	0,0	9,3	3,3	4,7	0,6
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa									
Prato									
Ovolactovegetariana									
Salada									
Sobremesa									

### Feriado

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido 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



# Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

## Escolas Semana de 4 a 8 de maio de 2026

### Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de repolho, nabo e curgete <sup>7,12</sup>	143	34	1,6	0,3	3,8	0,7	0,7	0,2
Prato	Almôndegas de aves (frango e peru) em molho de tomate com massa cotovelinhos <sup>1,6,10,12</sup>	858	204	7,8	3,0	22,7	2,0	10,3	0,9
Ovolactovegetariana	Seitan aos cubos no forno em molho de tomate com massa cotovelinhos <sup>1,6,10,12</sup>	795	189	4,2	0,9	22,5	2,6	14,2	0,8
Salada	Cenoura, couve roxa e curgete	350	84	6,7	1,0	3,4	0,9	1,5	0,5
Sobremesa	Tangerina	188	44	0,1	0,0	8,7	8,7	0,7	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de beterraba e cenoura (couve-flor e curgete) <sup>7,12</sup>	166	40	1,6	0,3	5,0	0,9	0,8	0,1
Prato	Filetes de pescada em cebolada com arroz de ervilhas <sup>4</sup>	668	159	5,9	0,9	16,0	0,8	9,8	0,7
Ovolactovegetariana	Ervilhas estufadas com rebentos de soja com arroz branco <sup>6</sup>	1109	263	5,0	0,7	48,4	0,9	5,6	0,4
Salada	Alface, pepino e tomate	86	21	0,4	0,0	2,6	2,5	1,1	0,0
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Creme de cenoura (alho-francês, couve-flor e brócolos) <sup>7,12</sup>	412	98	4,4	0,7	11,5	1,4	2,1	0,4
Prato	Massa à lavrador de carnes (vaca, porco e frango, feijão vermelho, massa macarronete e legumes - feijão verde, cenoura e couve lombarda) <sup>1,6,10</sup>	803	191	6,4	1,8	18,6	1,3	13,8	0,2
Ovolactovegetariana	Massa à lavrador vegetariana (feijão vermelho, massa macarronte, cenoura, feijão-verde e couve lombarda) <sup>1,6,10</sup>	1097	261	5,5	0,8	41,1	2,3	10,3	0,2
Salada	Incorporada no prato	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de alho francês com grão-de-bico (cebola, cenoura, curgete) <sup>7,12</sup>	259	62	2,0	0,3	7,9	0,7	2,2	0,1
Prato	Migas de bacalhau refogado com batatinha aos cubos gratinado no forno com molho branco <sup>1,4,6,7</sup>	596	142	6,4	2,0	13,9	0,8	6,4	1,1
Ovolactovegetariana	Grão-de-bico estufado com batatatinha aos cubos gratinado no forno com molho branco <sup>1,6,7</sup>	869	207	8,4	2,4	25,2	1,5	5,3	0,3
Salada	Alface, cebola e tomate	80	19	0,2	0,0	2,4	1,8	1,2	0,0
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de couve-de-bruxelas (couve-flor, nabo e cebola) <sup>7,12</sup>	391	93	3,7	0,6	11,2	1,7	2,4	0,2
Prato	Peito de frango fatiado no forno com cogumelos e arroz de cenoura	648	154	3,9	0,6	15,8	0,8	13,2	0,4
Ovolactovegetariana	Lentilhas estufadas com cogumelos e arroz de cenoura	1062	253	5,6	0,7	36,6	2,1	11,1	0,3
Salada	Couve roxa, beterraba e pepino	134	32	0,1	0,0	4,5	2,4	1,8	0,1
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: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>12</sup>Dióxido 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

# Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

## Escolas Semana de 11 a 15 de maio de 2026

### Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Juliana de legumes (alho-francês, repolho e couve lombarda) <sup>7,12</sup>	150	36	1,7	0,3	3,9	0,6	0,7	0,1
Prato	Barrinhas de pescada no forno com massa cotovelinhos <sup>1,2,3,4,6,7,9,10</sup>	878	208	2,3	0,3	35,6	1,6	10,4	0,5
Ovolactovegetariana	Seitan fatiado no forno com massa cotovelinhos <sup>1,6,10</sup>	951	226	5,0	1,0	26,9	2,7	17,0	0,9
Salada	Brócolos, cenoura e curgete cozida	109	26	0,3	0,1	3,2	1,7	1,6	0,8
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Caldo verde	399	95	2,3	0,3	15,3	1,0	2,3	0,1
Prato	Arroz de aves à moda antiga no forno (frango, peru, chouriço, queijo, arroz) <sup>1,6,7</sup>	804	191	5,1	1,4	20,4	0,9	15,5	0,5
Ovolactovegetariana	Arroz de soja no forno (soja fina estufada, rebentos de soja, queijo e arroz) <sup>1,6,7,8,11</sup>	1174	278	4,5	0,8	41,5	3,7	15,9	0,3
Salada	Alface, pepino e tomate	86	21	0,4	0,0	2,6	2,5	1,1	0,0
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de espinafres (cebola, cenoura, repolho) <sup>7,12</sup>	447	107	5,2	0,8	11,8	2,1	2,0	0,3
Prato	Atum estufado com massa esparguete <sup>1,4,6,10</sup>	944	224	8,2	1,2	25,1	2,4	11,9	0,9
Ovolactovegetariana	Massa esparguete com lentilhas estufadas <sup>1,6,10,12</sup>	1147	272	5,4	0,8	42,2	3,6	11,0	0,3
Salada	Cenoura, couve roxa e milho	163	38	0,5	0,0	4,7	1,4	2,5	0,1
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de feijão catarino, abóbora, nabo e couve lombarda <sup>7,12</sup>	208	50	1,9	0,3	6,3	0,7	1,5	0,1
Prato	Coxa de frango assada no forno com puré de batata <sup>7,12</sup>	375	89	2,8	0,6	6,3	0,6	9,4	0,2
Ovolactovegetariana	Grão-de-bico estufado com puré de batata <sup>7,12</sup>	564	134	3,3	0,6	19,1	1,3	5,2	0,2
Salada	Alface, curgete e tomate	79	19	0,3	0,1	2,0	0,8	1,5	0,0
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de couve-flor (cebola, cenoura, abóbora) <sup>7,12</sup>	441	105	5,0	0,8	12,4	1,8	1,8	0,3
Prato	Filete de abrótea gratinado no forno com orégãos com arroz de feijão vermelho <sup>1,4,10,12</sup>	682	162	3,9	0,6	19,0	0,5	12,4	0,4
Ovolactovegetariana	Feijão vermelho estufado em cebolada com arroz branco	1247	296	6,4	0,9	50,9	1,0	8,4	0,4
Salada	Beterraba, pepino e milho	181	43	1,0	0,1	4,9	3,1	2,9	0,1
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:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido 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

# Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

## Escolas Semana de 18 a 22 de maio de 2026

### Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de feijão-verde, alho francês, abóbora, couve flor e curgete <sup>7,12</sup>	151	36	1,4	0,2	4,1	0,7	0,9	0,2
Prato	Hambúrguer de aves (frango e peru) no forno com massa espiral <sup>1,3,6,7,10,12</sup>	535	126	1,7	0,3	23,3	1,6	3,9	0,4
Ovolactovegetariana	Tofu estufado com massa espiral <sup>1,6,10</sup>	848	202	7,5	1,6	21,9	1,8	10,4	0,5
Salada	Cenoura, ervilhas e tomate	200	47	1,2	0,0	5,3	2,8	3,1	0,1
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Canja de galinha <sup>1,6,10</sup>	206	49	0,5	0,1	6,9	0,5	4,0	0,2
Prato	Filete de paloco em cebolada no forno com arroz de tomate <sup>4</sup>	660	157	5,0	0,8	18,5	1,0	9,1	0,4
Ovolactovegetariana	Ervilhas estufadas com arroz de tomate	939	223	5,8	0,9	37,4	1,0	5,0	0,4
Salada	Alface, couve roxa e milho	220	52	1,5	0,0	4,5	0,0	4,6	0,0
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Creme de nabos (cebola, cenoura, repolho) <sup>7,12</sup>	149	36	1,8	0,3	3,9	0,7	0,6	0,1
Prato	Bolonhesa de carne de vaca picada com massa esparguete e orégãos <sup>1,6,10,12</sup>	987	235	10,5	3,3	21,0	1,5	13,8	0,2
Ovolactovegetariana	Lentilhas estufadas em molho de tomate e massa esparguete <sup>1,6,10,12</sup>	1147	272	5,4	0,8	42,2	3,6	11,0	0,3
Salada	Cenoura, beterraba e brócolos cozidos	123	29	0,3	0,1	3,7	2,6	1,7	0,1
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de espinafres, cebola, cenoura, couve branca e curgete <sup>7,12</sup>	149	36	1,5	0,3	4,1	0,4	1,0	0,1
Prato	Tiras de pota no forno com arroz de ervilhas <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	921	220	9,8	1,3	23,8	1,1	8,3	0,8
Ovolactovegetariana	Tiras de seitan no forno com arroz de ervilhas <sup>1,6</sup>	893	212	5,9	1,1	25,6	1,2	13,5	0,7
Salada	Couve roxa, milho e curgete	195	46	1,1	0,0	4,4	0,0	3,8	0,7
Sobremesa	Tangerina	188	44	0,1	0,0	8,7	8,7	0,7	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de alho-francês com lentilhas (cebola, cenoura, abóbora) <sup>7,12</sup>	263	63	2,0	0,3	8,3	0,8	2,3	0,1
Prato	Pá de porco assada no forno com massa cotovelinhos <sup>1,6,10</sup>	1007	240	10,9	3,1	19,8	1,6	15,0	0,5
Ovolactovegetariana	Feijão catarino estufado com massa cotovelinhos <sup>1,6,10</sup>	1402	334	6,2	0,7	52,4	1,3	16,8	0,4
Salada	Alface, pepino e tomate	86	21	0,4	0,0	2,6	2,5	1,1	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:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rijas, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. 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

# Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

## Escolas Semana de 25 a 29 de maio de 2026

### Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de feijão-verde (cebola, cenoura, curgete) <sup>7,12</sup>	466	111	5,4	0,9	11,7	1,9	2,0	0,3
Prato	Cavala estufada em molho de tomate com massa esparguete <sup>1,4,6,10</sup>	912	217	9,8	1,1	18,7	1,4	13,3	0,6
Ovolactovegetariana	Ervilhas estufadas em molho de tomate com massa esparguete <sup>1,6,10</sup>	1058	251	5,8	0,9	40,7	2,5	8,1	0,7
Salada	Feijão-verde, couve roxa e ervilhas	196	46	0,1	0,0	5,6	0,3	3,0	0,0
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de feijão vermelho e couve-lombarda <sup>7,12</sup>	186	45	1,9	0,3	5,1	0,4	1,5	0,1
Prato	Chili de carne de vaca picada e feijão vermelho com arroz branco	998	238	9,0	2,8	24,5	0,6	14,8	0,2
Ovolactovegetariana	Chili de soja fina e feijão vermelho com arroz branco <sup>1,6,8,11</sup>	1170	278	3,0	0,4	37,0	4,3	23,0	0,2
Salada	Brócolos cozidos, cenoura e curgete	109	26	0,3	0,1	3,2	1,7	1,6	0,8
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Creme de espinafres (cebola, cenoura, curgete) <sup>7,12</sup>	154	37	1,7	0,3	4,2	0,4	0,9	0,1
Prato	Filete de perca gratinado no forno com orégãos e massa cotovelinhos <sup>1,4,6,10</sup>	702	166	3,9	0,6	18,5	1,5	13,7	0,5
Ovolactovegetariana	Lentilhas estufadas com massa cotovelinhos <sup>1,6,10</sup>	1281	305	5,9	0,7	44,6	2,9	14,7	0,3
Salada	Beterraba, cenoura e milho	225	53	1,4	0,0	5,5	2,4	3,9	0,1
Sobremesa	Gelatina vegetal de manga / fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	1610	379	0,1	0,0	92,5	90,4	0,0	0,6
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de couve lombarda (abóbora, cenoura e cebola) <sup>7,12</sup>	393	94	4,4	0,7	10,6	1,7	1,9	0,3
Prato	Rolo de carne de peru assado no forno com arroz de cenoura <sup>1,6,12</sup>	973	232	11,1	3,0	23,4	1,2	9,0	0,6
Ovolactovegetariana	Seitan fatiado no forno com arroz de cenoura <sup>1,6</sup>	881	209	5,9	1,1	25,0	1,5	13,1	0,8
Salada	Couve roxa, couve branca e pepino	120	28	0,1	0,0	3,6	0,2	1,9	0,0
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de repolho, nabo e curgete <sup>7,12</sup>	387	92	4,1	0,7	10,9	1,4	1,8	0,6
Prato	Gratinado de salmão com batata aos cubos e molho branco no forno <sup>1,4,6,7</sup>	853	204	12,9	3,2	13,5	0,9	7,8	0,6
Ovolactovegetariana	Gratinado de grão-de-bico com batata aos cubos e molho branco no forno <sup>1,6,7</sup>	869	207	8,4	2,4	25,2	1,5	5,3	0,3
Salada	Cenoura, ervilhas e milho	270	64	1,2	0,0	8,2	1,8	4,5	0,1
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:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido 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

# Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

## Escolas Semana de 1 a 5 de junho de 2026

### Almoço

#### Segunda – DIA MUNDIAL DA CRIANÇA

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve branca com cenoura (alho-francês e abóbora) <sup>7,12</sup>	154	37	1,5	0,3	4,6	0,6	0,8	0,1
Prato	Nuggets de frango no forno com arroz branco e batata frita de pacote (pala pala) <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>	1271	303	14,0	1,5	33,0	2,3	10,3	1,4
Ovolactovegetariana	Tofu fatiado no forno com arroz branco e batata frita de pacote (pá-la-pá-la) <sup>1,6</sup>	1159	277	14,5	1,8	25,8	0,6	9,6	0,6
Salada	Cenoura, pepino e tomate	497	120	11,4	1,6	3,0	2,9	0,8	0,6
Sobremesa	Sobremesa especial <sup>7</sup>	711	169	6,6	4,4	21,5	20,6	5,0	0,1

#### Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de penca (cebola, nabo, abóbora) <sup>7,12</sup>	162	39	1,7	0,3	4,7	0,6	0,8	0,1
Prato	Filetes de pescada em molho de tomate no forno com massa macarronete de feijão vermelho <sup>1,4,6,10,12</sup>	786	188	4,5	0,7	22,7	1,3	13,1	0,6
Ovolactovegetariana	Ervilhas estufadas com massa macarronete de feijão vermelho <sup>1,6,10</sup>	1149	274	6,6	0,9	41,5	1,6	11,5	0,6
Salada	Alface, milho e pepino	215	51	1,7	0,0	4,0	0,4	4,6	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 nabiças, couve-flor e feijão branco (com nabo, cebola) <sup>7,12</sup>	204	49	1,8	0,3	5,7	0,6	1,6	0,1
Prato	Coxa de frango estufada com ervilhas e arroz de cenoura	682	162	4,5	0,8	17,7	0,7	12,4	0,4
Ovolactovegetariana	Feijão branco estufado com arroz de cenoura	1197	284	6,4	1,0	42,5	1,0	10,0	0,5
Salada	Brócolos, cenoura e curgete cozida	109	26	0,3	0,1	3,2	1,7	1,6	0,8
Sobremesa	Tangerina	188	44	0,1	0,0	8,7	8,7	0,7	0,0

#### Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa									
Prato									
Ovolactovegetariana									
Salada									
Sobremesa									

### Feriado

#### Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-de-bruxelas (couve-flor, nabo e cebola) <sup>7,12</sup>	391	93	3,7	0,6	11,2	1,7	2,4	0,2
Prato	Almôndegas de aves (frango e peru) no forno com massa esparguete <sup>1,6,10,12</sup>	915	218	8,3	3,2	24,2	2,0	11,0	0,9
Ovolactovegetariana	Soja fina estufada com massa esparguete <sup>1,6,8,10,11</sup>	1187	282	4,1	0,6	32,1	6,9	25,0	0,4
Salada	Beterraba, cenoura e milho	225	53	1,4	0,0	5,5	2,4	3,9	0,1
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:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. 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

# Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

## Escolas Semana de 8 a 12 de junho de 2026

### Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Juliana de legumes (alho-francês, repolho e couve lombarda) <sup>7,12</sup>	150	36	1,7	0,3	3,9	0,6	0,7	0,1
Prato	Pastéis de bacalhau no forno com arroz de tomate <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14</sup>	899	213	6,2	0,8	28,8	0,9	9,9	0,9
Ovolactovegetariana	Seitan assado fatiado com arroz de tomate <sup>1,6</sup>	885	210	5,2	1,0	28,0	1,4	12,1	0,6
Salada	Beterraba, curgete e milho	211	50	1,4	0,0	4,7	1,1	4,0	0,1
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de couve-flor (cebola, cenoura, abóbora) <sup>7,12</sup>	441	105	5,0	0,8	12,4	1,8	1,8	0,3
Prato	Massa à lavrador de carnes (porco, vaca frango, feijão vermelho, massa macarronete, cenoura, feijão-verde e couve lombarda) <sup>1,6,10</sup>	803	191	6,4	1,8	18,6	1,3	13,8	0,2
Ovolactovegetariana	Massa à lavrador vegetariana (feijão vermelho, massa macarronete, cenoura, feijão-verde e couve lombarda) <sup>1,6,10</sup>	1097	261	5,5	0,8	41,1	2,3	10,3	0,2
Salada	Incorporado 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
<b>Quarta</b>									
Sopa									
Prato	<b>Feriado</b>								
Ovolactovegetariana									
Salada									
Sobremesa									
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de alho-francês (cebola, cenoura e curgete) <sup>7,12</sup>	152	36	1,6	0,3	4,2	0,5	0,8	0,1
Prato	Ovos mexidos com massa cotovelinhos colorida (milho, cenoura, ervilhas e pimento) <sup>1,3,6,10</sup>	690	164	5,1	1,5	17,9	1,8	10,3	0,5
Ovolactovegetariana	Ovos mexidos (sem adição de gordura) com massa cotovelinhos <sup>1,3,6,10</sup>	690	164	5,1	1,5	17,9	1,8	10,3	0,5
Salada	Couve roxa, tomate e pimento	113	27	0,3	0,0	3,4	1,7	1,5	0,0
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de feijão catarino, abóbora, nabo e couve lombarda <sup>7,12</sup>	208	50	1,9	0,3	6,3	0,7	1,5	0,1
Prato	Filetes de abrótea em cebolada com arroz de ervilhas <sup>4</sup>	615	146	5,0	0,7	15,1	0,7	10,0	0,4
Ovolactovegetariana	Lentilhas estufadas em cebolada com arroz de ervilhas	1107	264	7,0	0,9	36,4	1,9	11,0	0,4
Salada	Alface, milho e cenoura	259	61	2,1	0,0	4,7	0,0	5,6	0,0
Sobremesa	Tangerina	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos. 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

# Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

## Escolas Semana de 15 a 19 de junho de 2026

### Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de feijão-verde (cebola, cenoura, curgete) <sup>7,12</sup>	466	111	5,4	0,9	11,7	1,9	2,0	0,3
Prato	Bolonhesa de carne de vaca picada com massa esparguete e oregãos <sup>1,6,10,12</sup>	987	235	10,5	3,3	21,0	1,5	13,8	0,2
Ovolactovegetariana	Soja fina estufada com massa esparguete <sup>1,6,8,10,11,12</sup>	1163	276	4,1	0,7	30,7	7,4	24,8	0,2
Salada	Cenoura, curgete e couve branca	98	23	0,2	0,1	3,2	1,3	1,2	0,8
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de repolho, nabo e curgete <sup>7,12</sup>	143	34	1,6	0,3	3,8	0,7	0,7	0,2
Prato	Filete de paloco em molho de tomate com arroz de feijão vermelho <sup>4</sup>	693	165	4,0	0,6	20,4	0,5	11,6	0,4
Ovolactovegetariana	Feijão vermelho estufado com arroz branco	1399	332	5,4	0,8	60,6	0,8	9,9	0,3
Salada	Alface, milho e tomate	209	50	1,5	0,0	4,3	1,1	4,1	0,0
Sobremesa	Clementina	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de lentilhas e abóbora (cenoura, cebola) <sup>7,12</sup>	277	66	2,1	0,3	8,8	0,8	2,3	0,1
Prato	Hambúrguer de aves (frango e peru) no forno com massa macarronete <sup>1,3,6,7,10,12</sup>	535	126	1,7	0,3	23,3	1,6	3,9	0,4
Ovolactovegetariana	Tofu fatiado no forno com massa macarronete <sup>1,6,10</sup>	1007	240	9,4	2,0	24,9	1,9	12,4	0,6
Salada	Couve coração, feijão-verde e pepino	120	29	0,4	0,1	2,1	0,7	1,5	0,0
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de feijão-verde, alho francês, abóbora, couve flor e curgete <sup>7,12</sup>	350	84	3,4	0,5	9,7	1,1	1,9	0,2
Prato	Migas de bacalhau refogado com batatinha aos cubos gratinado no forno com molho branco <sup>1,4,6,7</sup>	596	142	6,4	2,0	13,9	0,8	6,4	1,1
Ovolactovegetariana	Lentilhas estufadas com batatinha aos cubos gratinado no forno com molho branco <sup>1,6,7</sup>	957	228	7,3	1,8	29,1	1,8	8,8	0,2
Salada	Beterraba, cenoura e milho	225	53	1,4	0,0	5,5	2,4	3,9	0,1
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Creme de espinafres (cebola, cenoura, curgete) <sup>7,12</sup>	154	37	1,7	0,3	4,1	0,4	0,9	0,1
Prato	Peito de peru no forno com cogumelos e arroz de cenoura	614	145	3,8	0,6	14,6	0,8	12,8	0,4
Ovolactovegetariana	Grão-de-bico estufado com cogumelos e arroz de cenoura	1008	240	6,1	0,8	36,1	1,8	7,7	0,5
Salada	Alface, pepino e tomate	86	21	0,4	0,0	2,6	2,5	1,1	0,0
Sobremesa	Melão	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido 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

# Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

## Escolas Semana de 22 a 26 de junho de 2026

### Almoço

		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de couve-de-bruxelas (couve-flor, nabo e cebola) <sup>7,12</sup>	391	93	3,7	0,6	11,2	1,7	2,4	0,2
Prato	Barrinhas de pescada no forno com arroz branco <sup>1,2,3,4,6,7,9,10</sup>	1053	249	3,2	0,5	45,9	0,8	8,4	0,4
Ovolactovegetariana	Seitan fatiado no forno com arroz branco <sup>1,6</sup>	1148	272	5,2	0,9	43,8	1,2	11,8	0,5
Salada	Couve branca, curgete e couve roxa	111	26	0,2	0,1	3,2	0,0	1,7	0,5
Sobremesa	Clementina	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de feijão vermelho e couve lombarda <sup>7,12</sup>	186	45	1,9	0,3	5,1	0,4	1,5	0,1
Prato	Coxa de frango assada com ervilhas e massa cotovelinhos <sup>1,6,10</sup>	755	179	4,4	0,8	18,3	1,4	16,2	0,5
Ovolactovegetariana	Feijão vermelho estufado com massa cotovelinhos <sup>1,6,10</sup>	1369	326	5,3	0,8	54,1	2,2	14,5	0,6
Salada	Brócolos, cenoura e feijão-verde cozidos	135	32	0,2	0,0	2,8	2,3	1,7	0,6
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de espinafres, cebola, cenoura, couve branca e curgete <sup>7,12</sup>	149	36	1,5	0,3	4,1	0,4	1,0	0,1
Prato	Filetes de pescada em cebolada com arroz de ervilhas <sup>4</sup>	668	159	5,9	0,9	16,0	0,8	9,8	0,7
Ovolactovegetariana	Ervilhas estufadas com rebentos de soja e arroz branco <sup>6</sup>	1109	263	5,0	0,7	48,4	0,9	5,6	0,4
Salada	Alface, couve roxa e milho	220	52	1,5	0,0	4,5	0,0	4,6	0,0
Sobremesa	Gelatina vegetal de ananás/ fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	451	106	0,0	0,0	23,8	23,6	2,3	0,3
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de repolho, nabo e curgete <sup>7,12</sup>	143	34	1,6	0,3	3,8	0,7	0,7	0,2
Prato	Pá de porco fatiada com molho de cogumelos e puré de batata <sup>7,12</sup>	497	119	7,2	1,9	5,9	0,6	7,2	0,2
Ovolactovegetariana	Feijão branco estufado com cogumelos e puré de batata <sup>7,12</sup>	473	112	2,3	0,5	15,4	0,8	5,1	0,2
Salada	Couve coração, feijão-verde e pepino	120	29	0,4	0,1	2,1	0,7	1,5	0,0
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Juliana de legumes (alho-francês, repolho e couve lombarda) <sup>7,12</sup>	150	36	1,7	0,3	3,9	0,6	0,7	0,1
Prato	Massa macarronete de atum gratinada com queijo no forno <sup>1,4,6,7,10</sup>	983	234	9,0	1,5	24,0	1,8	13,7	1,1
Ovolactovegetariana	Massa macarronete de soja gratinada com queijo no forno <sup>1,6,7,8,10,11</sup>	1191	283	4,5	0,9	31,5	6,8	25,0	0,4
Salada	Beterraba, cenoura e milho	225	53	1,4	0,0	5,5	2,4	3,9	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:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido 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 a 30 de junho de 2026  
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Caldo verde <sup>1,7,12</sup>	172	41	2,0	0,4	4,5	0,3	0,9	0,3
Prato	Tiras de pota panadas no forno com massa espiral <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	970	231	9,8	1,3	24,4	2,2	10,2	0,9
Ovolactovegetariana	Tiras de tofu no forno com massa espiral <sup>1,6,10</sup>	1007	240	9,4	2,0	24,9	1,9	12,4	0,6
Salada	Cenoura, curgete e couve branca	98	23	0,2	0,1	3,2	1,3	1,2	0,8
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de nabiças, couve-flor e feijão branco (com nabo, cebola) <sup>7,12</sup>	204	49	1,8	0,3	5,7	0,6	1,6	0,1
Prato	Chili de carne de vaca picada e feijão vermelho com arroz branco	998	238	9,0	2,8	24,5	0,6	14,8	0,2
Ovolactovegetariana	Chili de soja fina e feijão vermelho com arroz branco <sup>1,6,8,11</sup>	1170	278	3,0	0,4	37,0	4,3	23,0	0,2
Salada	Alface, pepino e tomate	86	21	0,4	0,0	2,6	2,5	1,1	0,0
Sobremesa	Melão	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. 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