



Escolas Semana de 19 a 23 de janeiro de 2026

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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	Bolonesa de carne de vaca picada com massa esparguete e oregãos ^{1,6,10,12}	987	235	10,5	3,3	21,0	1,5	13,8	0,2
Ovolactovegetariana	Bolonesa de soja fina com massa esparguete e oregãos ^{1,6,8,10,11,12}	1163	276	4,1	0,7	30,7	7,4	24,8	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

Terça

		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) ^{7,12}	402	96	4,1	0,7	10,9	1,0	2,5	0,2
Prato	Filetes de abrótea em cebolada no forno com arroz de ervilhas ⁴	615	146	5,0	0,7	15,1	0,7	10,0	0,4
Ovolactovegetariana	Ervilhas estufadas com cogumelos e arroz branco	1056	250	4,8	0,7	45,8	0,9	5,4	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

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-lombarda (com abóbora, cenoura e cebola) ^{7,12}	397	95	4,4	0,7	10,8	1,6	2,0	0,3
Prato	Peito de peru fatiado com massa cotovelinhos ^{1,6,10}	722	171	3,6	0,6	16,9	1,4	17,4	0,4
Ovolactovegetariana	Tofu assado (fatiado) com massa cotovelinhos ^{1,6,10}	1007	240	9,4	2,0	24,9	1,9	12,4	0,6
Salada	Couve roxa, milho e pepino	216	51	1,3	0,0	4,9	0,3	4,1	0,0
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 nabiças, couve-flor e feijão branco (com nabo, cebola) ^{7,12}	204	49	1,8	0,3	5,7	0,6	1,6	0,1
Prato	Migas de bacalhau refogado com batatinha aos cubos gratinado no forno com molho branco ^{1,4,5,6,7}	564	135	6,2	0,8	13,4	0,3	6,4	1,1
Ovolactovegetariana	Lentilhas estufadas com batatinha aos cubos gratinado no forno com molho branco ^{1,5,6,7}	930	223	7,1	0,9	28,6	1,3	8,8	0,2
Salada	Beterraba, cenoura e tomate	97	23	0,2	0,0	3,6	3,6	0,8	0,1
Sobremesa	Kiwi	253	60	0,5	0,1	10,9	10,9	1,1	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde, alho francês, abóbora, couve-flor e curgete ^{7,12}	163	39	2,0	0,2	4,6	0,4	0,9	0,1
Prato	Perna de frango estufada com arroz branco	953	226	5,3	0,9	32,6	0,6	11,6	0,3
Ovolactovegetariana	Arroz de legumes (ervilhas, cenoura e feijão-verde) gratinado no forno	1162	275	5,5	0,8	50,6	0,9	5,8	0,5
Salada	Couve coração, feijão-verde e pepino	113	27	1,8	0,1	2,3	0,5	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, 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 26 a 30 de janeiro de 2026

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de alho-francês (cebola, cenoura e curgete) ^{7,12}	153	37	1,6	0,3	4,2	0,4	0,8	0,1
Prato	Tirinhas de pota panadas no forno com arroz de cenoura e milho ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	918	219	8,9	1,2	25,9	1,3	8,0	0,7
Ovolactovegetariana	Tiras de tofu estufado com arroz branco ^{1,6}	1055	250	6,8	1,3	38,3	0,8	8,2	0,3
Salada	Beterraba, curgete e milho	211	50	1,4	0,0	4,7	1,1	4,0	0,1
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Caldo verde ¹	212	50	1,2	0,2	8,1	0,6	1,3	0,1
Prato	Pá de porco assada no forno com puré de batata e molho de cogumelos ^{7,12}	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 ^{1,6,7,12}	407	97	3,9	0,8	7,5	1,0	7,2	0,4
Salada	Cenoura, pepino e tomate	497	120	11,4	1,6	3,0	2,9	0,8	0,6
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de espinafres com grão-de-bico (com alho-francês, curgete e couve-flor) ^{7,12}	351	84	3,4	0,5	8,9	1,4	3,0	0,3
Prato	Filete de cavala em conserva em molho de tomate com massa esparguete ^{1,4,6,10}	912	217	9,8	1,1	18,7	1,4	13,3	0,6
Ovolactovegetariana	Grão-de-bico estufado em molho de tomate com massa esparguete ^{1,6,10}	1410	335	6,9	1,0	51,5	3,3	13,1	0,6
Salada	Brócolos, cenoura e curgete cozida	106	25	0,4	0,1	2,5	1,6	1,9	0,8
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta									
Sopa	Juliana de legumes (alho-francês, repolho e couve-lombarda) ^{7,12}	151	36	1,7	0,3	3,9	0,5	0,7	0,1
Prato	Hambúrguer de aves (frango e peru) no forno com arroz branco ^{1,3,6,7,12}	889	210	3,1	0,5	41,1	0,6	4,0	0,3
Ovolactovegetariana	Feijão vermelho estufado com arroz branco	1399	332	5,4	0,8	60,6	0,8	9,9	0,3
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
Sexta									
Sopa	Creme de nabos (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	149	36	1,8	0,3	3,9	0,7	0,6	0,1
Prato	Filetes de pescada polvilhados com orégãos e massa cotovelinhos de feijão vermelho ^{1,4,6,10}	792	188	3,6	0,6	22,9	1,3	14,9	0,8
Ovolactovegetariana	Lentilhas estufadas em cebolada com massa cotovelinhos de feijão vermelho ^{1,6,10}	1289	307	5,4	0,7	45,8	2,6	15,4	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

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, ¹³Tremoço, 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 2 a 6 de fevereiro de 2026

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de feijão-verde (cebola, cenoura, curgete) ^{7,12}	463	111	6,2	0,9	11,7	1,7	2,0	0,3
Prato	Ovos mexidos com massa cotovelinhos colorida (milho, cenoura, ervilhas, pimento) ^{1,3,6,10}	690	164	5,1	1,5	17,9	1,8	10,3	0,5
Ovolactovegetariana	Ovos mexidos com massa cotovelinhos colorida (milho, cenoura, ervilhas, pimento) ^{1,3,6,10}	690	164	5,1	1,5	17,9	1,8	10,3	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
Terça									
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 estufado em molho de tomate com arroz branco ^{4,12}	832	197	3,7	0,6	31,3	0,8	9,2	0,3
Ovolactovegetariana	Salada russa vegetariana (soja fina, ovo cozido, batata cozida, cenoura, ervilhas e feijão-verde) ^{1,3,6,8,11,12}	607	144	2,8	0,7	14,4	3,2	13,2	0,2
Salada	Cenoura, couve roxa e milho	215	51	1,1	0,0	5,3	1,0	3,8	0,0
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de feijão catarino, abóbora, nabo e couve lombarda ^{7,12}	208	50	1,9	0,3	6,3	0,7	1,5	0,1
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 massa espiral ^{1,6,10}	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	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de espinafres (cebola, cenoura, curgete) ^{7,12}	158	38	1,7	0,3	4,2	0,5	0,9	0,1
Prato	Empadão de atum ^{3,4,7,12}	322	77	3,7	0,6	6,0	0,3	4,5	0,4
Ovolactovegetariana	Empadão de soja ^{1,3,6,7,8,11,12}	407	97	2,5	0,7	8,6	2,4	8,4	0,2
Salada	Beterraba, cenoura e milho	225	53	1,4	0,0	5,5	2,4	3,9	0,1
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
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	Rancho de carnes (porco, vaca, frango, grão, massa macarronete, cenoura, feijão-verde e couve-lombarda) ^{1,6,10}	782	186	5,9	1,4	20,5	1,7	12,2	0,2
Ovolactovegetariana	Rancho vegetariano (grão-de-bico, massa macarronete, cenoura, feijão-verde e couve-lombarda) ^{1,6,10}	957	227	4,8	0,6	35,5	2,7	8,8	0,2
Salada	Incorporada no prato	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Clementina	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: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 9 a 13 de fevereiro de 2026

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de repolho, nabo e curgete ^{7,12}	143	34	1,6	0,3	3,8	0,7	0,7	0,2
Prato	Bolonhesa de carne de vaca picada com oregãos ^{1,6,10}	990	236	10,5	3,3	21,1	1,5	13,8	0,2
Ovolactovegetariana	Soja fina estufada com massa esparguete ^{1,6,8,10,11}	1187	282	4,1	0,6	32,1	6,9	25,0	0,4
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

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de beterraba e cenoura (couve-flor e curgete) ^{7,12}	160	38	1,6	0,3	4,7	0,6	0,8	0,1
Prato	Filetes de pescada no forno com arroz de feijão catarino ⁴	757	180	5,0	0,8	20,5	0,5	12,4	0,7
Ovolactovegetariana	Feijão vermelho estufado com cogumelos e arroz branco	1203	285	4,6	0,7	51,8	0,9	8,6	0,4
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

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho francês com grão-de-bico (cebola, cenoura, curgete) ^{7,12}	261	62	2,0	0,3	7,9	0,6	2,2	0,1
Prato	Peito de frango com cogumelos e puré de batata ^{7,12}	364	87	2,8	0,5	6,5	0,7	8,3	0,2
Ovolactovegetariana	Lentilhas estufadas com puré de batata ^{7,12}	754	180	3,8	0,6	25,1	1,7	8,8	0,1
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

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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	Filete de cavala em conserva estufado com molho de tomate e massa cotovelinhos ^{1,4,6,10,12}	897	213	5,8	0,7	27,6	2,5	11,9	0,5
Ovolactovegetariana	Grão-de-bico estufado com espinafres e massa cotovelinhos ^{1,6,10}	1190	283	5,9	0,8	42,9	2,9	11,3	0,5
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

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) ^{7,12}	402	96	4,1	0,7	10,9	1,0	2,5	0,2
Prato	Arroz de aves gratinado no forno (frango, peru, arroz, queijo) ⁷	770	182	3,9	0,9	21,1	0,9	15,4	0,3
Ovolactovegetariana	Arroz com tofu gratinado no forno (tofu aos cubos, rebentos de soja, arroz e queijo) ^{1,6,7}	913	217	6,5	1,5	29,6	0,8	9,3	0,4
Salada	Couve roxa, beterraba e pepino	109	26	0,1	0,0	3,3	1,4	1,6	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, 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 16 a 20 de fevereiro de 2026

Segunda

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
------------	--------------	-------------	----------------	-----------	---------------	--------------	------------

Sopa	Carnaval
Prato	
Ovolactovegetariana	
Salada	
Sobremesa	

Terça

Sopa	Carnaval
Prato	
Ovolactovegetariana	
Salada	
Sobremesa	

Quarta

Sopa	Carnaval
Prato	
Ovolactovegetariana	
Salada	
Sobremesa	

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-flor (cebola, cenoura, abóbora) ^{7,12}	441	105	5,0	0,8	12,4	1,8	1,8	0,3
Prato	Almôndegas de aves (frango e peru) em molho de tomate com massa esparguete ^{1,6,10,12}	753	179	6,7	2,6	20,1	2,1	9,0	0,8
Ovolactovegetariana	Seitan aos cubos no forno em molho de tomate com massa esparguete ^{1,6,10,12}	795	189	4,2	0,9	22,5	2,6	14,2	0,8
Salada	Beterraba, pepino e milho	161	38	1,0	0,1	3,8	2,0	2,8	0,1
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	454	108	5,3	0,8	11,9	2,2	1,9	0,4
Prato	Filete de abrótea em cebolada com arroz de ervilhas ⁴	615	146	5,0	0,7	15,1	0,7	10,0	0,4
Ovolactovegetariana	Feijão branco estufado em cebolada com arroz de ervilhas	1043	248	7,5	1,1	33,8	0,9	8,3	0,6
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

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ¹⁰Mostarda, 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 23 a 27 de fevereiro de 2026

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de feijão-verde, alho francês, abóbora, couve-flor e curgete ^{7,12}	151	36	1,8	0,2	4,1	0,6	0,9	0,2
Prato	Barrinhas de pescada no forno com arroz de legumes ^{1,2,3,4,6,7,9,10}	866	205	2,6	0,4	37,6	1,1	6,9	0,2
Ovolactovegetariana	Favas estufadas com arroz branco	1093	259	4,9	0,7	46,8	1,1	6,0	0,3
Salada	Alface, cebola e tomate	80	19	0,2	0,0	2,4	1,8	1,2	0,0
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Creme de nabo (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	145	35	1,6	0,3	3,9	0,6	0,7	0,1
Prato	Perninha de frango estufada com massa esparguete ^{1,6,10}	753	179	5,3	0,9	17,7	1,3	14,7	0,4
Ovolactovegetariana	Ovos mexidos com massa esparguete (milho, cenoura, ervilhas e pimento) ^{1,3,6,10}	690	164	5,1	1,5	17,9	1,8	10,3	0,5
Salada	Cenoura, couve roxa e milho	215	51	1,1	0,0	5,3	1,0	3,8	0,0
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	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 paloco no forno com arroz de tomate ⁴	690	164	3,9	0,6	21,3	0,8	10,6	0,3
Ovolactovegetariana	Tofu estufado com arroz de tomate ^{1,6}	817	194	7,1	1,4	24,0	0,9	7,7	0,3
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
Quinta									
Sopa	Sopa de espinafres, cebola, cenoura, couve branca e curgete ^{7,12}	152	36	1,6	0,3	4,1	0,4	0,9	0,1
Prato	Massa à lavrador (porco e frango) ^{1,6,10}	885	210	6,2	1,5	25,1	1,6	12,7	0,3
Ovolactovegetariana	Soja fina estufada com massa macarronete ^{1,6,8,10,11}	1187	282	4,1	0,6	32,1	6,9	25,0	0,4
Salada	Cenoura, beterraba e brócolos cozidos	119	28	0,4	0,1	2,6	2,4	2,2	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) ^{7,12}	264	63	1,9	0,3	8,3	0,7	2,3	0,1
Prato	Gratinado de salmão com batata aos cubos e molho branco no forno ^{1,4,5,6,7}	826	198	12,7	2,3	13,0	0,4	7,8	0,6
Ovolactovegetariana	Gratinado de lentilhas com batata aos cubos e molho branco no forno ^{1,5,6,7}	930	223	7,1	0,9	28,6	1,3	8,8	0,2
Salada	Couve coração, feijão-verde e pepino	110	26	2,0	0,1	2,2	1,4	1,3	0,6
Sobremesa	Tangerina	188	44	0,1	0,0	8,7	8,7	0,7	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. 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 2 a 6 de março de 2026

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de feijão-verde (cebola, cenoura, curgete) ^{7,12}	463	111	6,2	0,9	11,7	1,7	2,0	0,3
Prato	Cavala estufada em molho de tomate com massa esparguete ^{1,4,6,10}	912	217	9,8	1,1	18,7	1,4	13,3	0,6
Ovolactovegetariana	Feijão branco estufado em molho de tomate com massa esparguete ^{1,6,10}	1349	320	5,4	0,9	48,5	2,2	13,9	0,6
Salada	Feijão-verde, couve roxa e ervilhas	190	45	1,6	0,0	5,6	0,0	3,0	0,0
Sobremesa	Kiwi	253	60	0,5	0,1	10,9	10,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de feijão catarino, abóbora, nabo e couve-lombarda ^{7,12}	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 ^{7,12}	375	89	2,8	0,6	6,3	0,6	9,4	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	Brócolos cozidos, cenoura e curgete	106	25	0,4	0,1	2,5	1,6	1,9	0,8
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de espinafres (cebola, cenoura, curgete) ^{7,12}	158	38	1,7	0,3	4,2	0,5	0,9	0,1
Prato	Filete de perca gratinado no forno com orégãos e arroz branco ⁴	948	224	4,4	0,7	35,3	0,7	10,5	0,3
Ovolactovegetariana	Soja gratinada no forno com orégãos e arroz branco ^{1,6,8,11}	1454	344	5,2	0,8	51,9	4,4	19,6	0,3
Salada	Beterraba, cenoura e milho	225	53	1,4	0,0	5,5	2,4	3,9	0,1
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de penca (cebola, nabo, abóbora) ^{7,12}	162	39	1,7	0,3	4,7	0,6	0,8	0,1
Prato	Pá de porco assada no forno com massa espiral ^{1,6,10}	1007	240	10,9	3,1	19,8	1,6	15,0	0,5
Ovolactovegetariana	Massa espiral com feijão catarino ^{1,6,10}	1402	334	6,2	0,7	52,4	1,3	16,8	0,4
Salada	Couve roxa, beterraba e pepino	112	26	0,1	0,0	3,3	0,9	1,7	0,0
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de repolho, nabo e curgete ^{7,12}	387	92	4,1	0,7	10,9	1,4	1,8	0,6
Prato	Arroz com feijão-frade e atum, ovo cozido ralado, cenoura, ervilhas e feijão-verde ^{3,4}	893	212	6,3	1,3	26,0	0,6	12,3	0,9
Ovolactovegetariana	Arroz com feijão-frade (ovo cozido, cenoura, ervilhas e feijão-verde) ³	955	226	4,5	1,2	34,8	0,7	10,8	0,5
Salada	Incorporados 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

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 9 a 13 de março de 2026

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de couve branca com cenoura (alho-francês e abóbora) ^{7,12}	156	37	1,5	0,3	4,6	0,6	0,8	0,1
Prato	Pastéis de bacalhau no forno 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	Arroz de tomate com soja fina ^{1,6,8,11}	1068	253	4,5	0,7	31,8	4,7	18,5	0,3
Salada	Beterraba, cenoura e milho	225	53	1,4	0,0	5,5	2,4	3,9	0,1
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de couve-lombarda (abóbora, cenoura e cebola) ^{7,12}	397	95	4,4	0,7	10,8	1,6	2,0	0,3
Prato	Rolo de carne de peru assado com massa espiral ^{1,6,10,12}	1042	248	11,2	3,3	24,7	2,1	11,5	0,7
Ovolactovegetariana	Tofu assado com massa espiral ^{1,6,10}	1007	240	9,4	2,0	24,9	1,9	12,4	0,6
Salada	Couve roxa, milho e pepino	216	51	1,3	0,0	4,9	0,3	4,1	0,0
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de nabiças, couve-flor e feijão branco (com nabo, cebola) ^{7,12}	204	49	1,8	0,3	5,7	0,6	1,6	0,1
Prato	Empadão de salmão ^{3,4,7,12}	487	117	8,1	1,5	4,9	0,3	5,7	0,1
Ovolactovegetariana	Lentilhas estufadas com puré de batata ^{7,12}	754	180	3,8	0,6	25,1	1,7	8,8	0,1
Salada	Beterraba, cenoura e tomate	97	23	0,2	0,0	3,6	3,6	0,8	0,1
Sobremesa	Kiwi	253	60	0,5	0,1	10,9	10,9	1,1	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de feijão-verde, alho francês, abóbora, couve-flor e curgete ^{7,12}	163	39	2,0	0,2	4,6	0,4	0,9	0,1
Prato	Perna de frango com massa cotovelinhos ^{1,6,10}	753	179	5,3	0,9	17,7	1,3	14,7	0,4
Ovolactovegetariana	Ervilhas estufadas com massa cotovelinhos ^{1,6,10}	1058	251	5,8	0,9	40,7	2,5	8,1	0,7
Salada	Couve coração, feijão-verde e pepino	110	26	2,0	0,1	2,2	1,4	1,3	0,6
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta									
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	Filetes de abrótea em molho de tomate no forno com arroz de ervilhas ⁴	638	151	3,8	0,5	17,4	0,5	11,6	0,4
Ovolactovegetariana	Ervilhas estufadas com cogumelos e arroz branco	1056	250	4,8	0,7	45,8	0,9	5,4	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: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 inofensivos.

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 16 a 20 de março de 2026

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de alho-francês (cebola, cenoura e curgete) ^{7,12}	153	37	1,6	0,3	4,2	0,4	0,8	0,1
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	Tiras de tofu estufado com arroz branco ^{1,6}	1055	250	6,8	1,3	38,3	0,8	8,2	0,3
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
Terça									
Sopa	Caldo verde ¹	212	50	1,2	0,2	8,1	0,6	1,3	0,1
Prato	Pá de porco assada com puré de batata e molho de cogumelos ^{7,12}	497	119	7,2	1,9	5,9	0,6	7,2	0,2
Ovolactovegetariana	Seitan assado com puré de batata e molho de cogumelos ^{1,6,7,12}	407	97	3,9	0,8	7,5	1,0	7,2	0,4
Salada	Cenoura, pepino e tomate	497	120	11,4	1,6	3,0	2,9	0,8	0,6
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de espinafres com grão-de-bico (com alho-francês, curgete e couve-flor) ^{7,12}	351	84	3,4	0,5	8,9	1,4	3,0	0,3
Prato	Filete de perca no forno com arroz de cenoura ⁴	678	161	4,7	0,7	18,1	0,8	11,1	0,4
Ovolactovegetariana	Grão-de-bico estufado com arroz de cenoura	1247	296	7,6	1,0	45,0	1,9	9,3	0,5
Salada	Brócolos, cenoura e curgete cozida	106	25	0,4	0,1	2,5	1,6	1,9	0,8
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Juliana de legumes (alho-francês, repolho e couve-lombarda) ^{7,12}	151	36	1,7	0,3	3,9	0,5	0,7	0,1
Prato	Almôndegas de aves (frango e peru) no forno com massa esparguete ^{1,6,10,12}	915	218	8,3	3,2	24,2	2,0	11,0	0,9
Ovolactovegetariana	Feijão vermelho estufado com massa esparguete ^{1,6,10}	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
Sexta									
Sopa	Creme de nabos (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	149	36	1,8	0,3	3,9	0,7	0,6	0,1
Prato	Filetes de pescada em cebolada com arroz de feijão vermelho ⁴	685	163	5,5	0,8	17,7	0,7	10,0	0,7
Ovolactovegetariana	Lentilhas estufadas em cebolada com arroz de feijão vermelho	1154	275	7,2	0,9	38,1	2,0	11,6	0,4
Salada	Alface, milho e ervilhas	314	74	1,2	0,0	9,6	0,0	6,0	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:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, 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 23 a 27 de março de 2026

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de feijão-verde (cebola, cenoura, curgete) ^{7,12}	463	111	6,2	0,9	11,7	1,7	2,0	0,3
Prato	Douradinhos 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	Favas estufadas com arroz de ervilhas	807	192	5,5	0,8	29,2	1,1	5,4	0,4
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
Terça									
Sopa	Sopa de penca (cebola, nabo, abóbora) ^{7,12}	162	39	1,7	0,3	4,7	0,6	0,8	0,1
Prato	Massa à lavrador (porco, vaca, frango, feijão vermelho, massa macarronete, cenoura, feijão-verde e couve-lombarda) ^{1,6,10}	802	191	6,8	1,8	18,6	1,2	13,8	0,2
Ovolactovegetariana	Massa à lavrador vegetariana (feijão vermelho, massa macarronete, cenoura, feijão-verde e couve-lombarda) ^{1,6,10}	1095	261	6,0	0,8	41,1	2,2	10,3	0,2
Salada	Incorporados no prato	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Clementina	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de lentilhas e abóbora (cenoura, cebola) ^{7,12}	277	66	2,1	0,3	8,8	0,8	2,3	0,1
Prato	Filete de paloco no forno com arroz colorido ⁴	659	156	4,2	0,6	18,0	0,5	11,3	0,4
Ovolactovegetariana	Soja fina estufada com arroz colorido ^{1,6,8,11}	1046	248	4,9	0,7	28,4	4,5	19,7	0,3
Salada	Cenoura, couve roxa e milho	215	51	1,1	0,0	5,3	1,0	3,8	0,0
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta									
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 com massa cotovelinhos ^{1,6,10}	753	179	5,3	0,9	17,7	1,3	14,7	0,4
Ovolactovegetariana	Massa cotovelinhos com legumes (ervilhas, cenoura e feijão-verde) ^{1,6,10}	1082	255	1,9	0,3	49,9	3,7	9,1	0,9
Salada	Couve coração, feijão-verde e pepino	110	26	2,0	0,1	2,2	1,4	1,3	0,6
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta									
Sopa	Creme de espinafres (cebola, cenoura, curgete) ^{7,12}	158	38	1,8	0,3	4,2	0,5	0,9	0,1
Prato	Chili de soja e feijão vermelho com arroz branco ^{1,6,8,11}	1170	278	3,0	0,4	37,0	4,3	23,0	0,2
Salada	Beterraba, cenoura e milho	225	53	1,4	0,0	5,5	2,4	3,9	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: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