



Escolas
Ementa Sem Glúten
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)	204	48	1,1	0,2	8,0	0,7	1,1	0,1
Prato	Bolonhesa de carne de vaca picada com massa esparguete sem glúten e oregãos ⁶	1030	245	9,9	3,3	26,4	0,4	12,2	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)	210	50	1,2	0,2	7,8	0,7	1,4	0,1
Prato	Filetes de abrótea em cebolada no forno com arroz de ervilhas ⁴	667	158	4,8	0,7	18,6	0,7	9,9	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)	203	48	1,1	0,2	7,8	0,7	1,2	0,1
Prato	Peito de peru fatiado com massa penne sem glúten ^{6,13}	779	184	3,3	0,7	22,9	0,4	15,3	0,4
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)	234	55	1,1	0,2	8,7	0,8	1,8	0,1
Prato	Migas de bacalhau refogado com batatinha em natureza aos cubos no forno com creme de soja ^{4,6}	463	110	3,3	0,5	14,1	0,9	5,3	0,3
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	206	49	1,4	0,2	7,8	0,7	1,2	0,1
Prato	Perna de frango estufada com arroz branco	783	186	4,8	0,8	21,6	0,5	13,7	0,4
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:⁴Peixes, ⁶Soja, ¹³Tremoço. 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
Ementa Sem Glúten
Semana de 26 a 30 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 alho-francês (cebola, cenoura e curgete)	194	46	1,1	0,2	7,4	0,7	1,2	0,1
Prato	Filete de paloco no forno com arroz de cenoura e milho ⁴	705	167	3,9	0,6	20,8	0,6	11,7	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		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes	203	48	1,1	0,2	7,9	0,7	1,2	0,1
Prato	Pá de porco assada no forno com esmagada de batata (em natureza) e cogumelos	512	122	5,0	1,5	11,2	0,8	7,4	0,3
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		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres com grão-de-bico (com alho-francês, curgete e couve-flor)	244	58	1,3	0,2	9,2	0,8	1,7	0,2
Prato	Filete de cavala em conserva em molho de tomate com massa esparguete sem glúten ^{4,6,13}	1027	245	10,7	2,6	23,5	0,3	13,4	0,3
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		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Juliana de legumes (alho-francês, repolho e couve lombarda)	192	45	1,0	0,2	7,4	0,7	1,2	0,1
Prato	Tirinhas de aves salteadas com arroz branco	848	201	4,7	0,8	23,0	0,4	16,3	0,4
Salada	Couve roxa, tomate e pimento	113	27	0,3	0,0	3,4	1,8	1,5	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	Creme de nabos (cebola, cenoura, repolho)	208	49	1,2	0,2	8,1	0,8	1,2	0,1
Prato	Filetes de pescada polvilhados com oregãos com massa penne sem glúten de feijão vermelho ^{4,6,13}	866	206	3,4	0,6	28,8	0,2	14,3	0,7
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:⁴Peixes, ⁶Soja, ¹³Tremoço. 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
Ementa Sem Glúten
Semana de 2 a 6 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 feijão-verde (cebola, cenoura, curgete)	208	49	1,5	0,2	7,9	0,8	1,1	0,1
Prato	Ovos mexidos com massa penne sem glúten colorida (milho, cenoura, ervilhas, pimento) ^{3,6,13}	740	176	4,8	1,5	23,5	0,8	8,7	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		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja de frango com arroz	209	49	0,5	0,1	7,2	0,1	4,0	0,2
Prato	Filete de perca estufado em molho de tomate com arroz branco ⁴	698	166	5,4	0,8	19,1	0,7	10,1	0,3
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		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão catarino, abóbora, nabo e couve lombarda	234	56	1,2	0,2	9,0	0,6	1,8	0,1
Prato	Coxa de frango assada no forno com massa espiral sem glúten ^{6,13}	866	199	5,1	1,0	24,8	0,3	14,7	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		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de espinafres (cebola, cenoura, curgete)	205	49	1,2	0,2	7,8	0,7	1,2	0,2
Prato	Empadão de atum (com batata em natureza esmagada) ^{3,4}	363	86	3,5	0,5	8,9	0,8	4,4	0,4
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		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)	206	49	1,1	0,2	7,9	0,7	1,2	0,1
Prato	Rancho de carnes (porco, vaca, frango, grão, massa macarronete sem glúten, cenoura, feijão-verde e couve lombarda) ⁶	821	195	7,0	2,0	21,5	0,6	11,3	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:³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ¹³Tremoço. 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
Ementa Sem Glúten
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	195	46	1,1	0,2	7,5	0,7	1,2	0,1
Prato	Bolonhesa (sem glúten) de carne picada com oregãos ⁶	1029	245	10,0	3,3	26,4	0,4	12,2	0,2
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)	203	48	1,1	0,2	7,9	0,7	1,2	0,1
Prato	Filetes de pescada no forno com arroz de feijão catarino ⁴	813	194	4,7	0,7	23,9	0,5	13,0	0,6
Salada	Alface, pepino e tomate	86	21	0,4	0,0	2,6	2,5	1,1	0,0
Sobremesa	Gelatina ananás d.i ou fruta da época	323	76	0,0	0,0	19,0	18,0	0,0	0,2
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)	280	66	1,4	0,2	10,5	0,8	2,1	0,1
Prato	Peito de frango com cogumelos e batata em natureza esmagada	403	95	1,4	0,2	11,5	0,8	8,5	0,3
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)	381	90	2,2	0,3	14,7	1,4	2,2	0,2
Prato	Filete de cavala em conserva estufado com molho de tomate e massa espiral sem glúten ^{4,6,13}	1004	231	9,1	1,2	29,4	0,8	9,4	0,4
Salada	Alface, cebola e tomate	84	20	0,2	0,0	2,7	2,2	1,1	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)	210	50	1,2	0,2	7,8	0,7	1,4	0,1
Prato	Arroz de aves gratinado no forno (frango, peru, arroz, queijo) ⁷	841	200	5,7	2,3	19,9	0,6	16,9	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:⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ¹³Tremoço. 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 Ementa Sem Glúten Semana de 16 a 20 de fevereiro de 2026

Segunda

Sopa
Prato
Salada
Sobremesa

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

Terça

Sopa
Prato
Salada
Sobremesa

Carnaval

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

Quarta

Sopa
Prato
Salada
Sobremesa

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

Quinta

Sopa Sopa de couve-flor (cebola, cenoura, abóbora)
Prato Tirinhas de aves (frango e peru) em molho de tomate com esparguete sem glúten^{6,13}
Salada Beterraba, pepino e milho
Sobremesa Laranja

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
206	49	1,2	0,2	8,1	0,7	1,2	0,1
799	190	5,5	1,0	20,6	0,6	13,9	0,4
161	38	1,0	0,1	3,8	2,0	2,8	0,1
201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Sexta

Sopa Sopa de espinafres (cebola, cenoura, repolho)
Prato Filete de abrótea em cebolada com arroz de ervilhas⁴
Salada Alface, cebola e tomate
Sobremesa Banana

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
205	49	1,2	0,2	7,8	0,7	1,2	0,2
667	158	4,8	0,7	18,6	0,7	9,9	0,4
84	20	0,2	0,0	2,7	2,2	1,1	0,0
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:⁴Peixes, ⁶Soja, ¹³Tremoço. 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
Ementa Sem Glúten
Semana de 23 a 27 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 feijão-verde, alho francês, abóbora, couve flor e curgete	194	46	1,1	0,2	7,4	0,7	1,2	0,1
Prato	Filetes de pescada no forno com arroz de legumes ⁴	706	168	4,2	0,7	20,3	0,7	11,2	0,6
Salada	Alface, cebola e tomate	84	20	0,2	0,0	2,7	2,2	1,1	0,0
Sobremesa	Maçã golden	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 nabo (cebola, cenoura e repolho)	208	49	1,2	0,2	8,1	0,8	1,2	0,1
Prato	Perninha de frango estufada com massa esparguete sem glúten ^{6,13}	799	189	4,6	0,9	22,9	0,4	13,9	0,4
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		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja de frango com arroz	209	49	0,5	0,1	7,2	0,1	4,0	0,2
Prato	Filete de paloco no forno com arroz de tomate ⁴	694	164	3,8	0,6	20,7	0,7	11,5	0,3
Salada	Alface, cebola e tomate	84	20	0,2	0,0	2,7	2,2	1,1	0,0
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres, cebola, cenoura, couve branca e curgete	198	47	1,1	0,2	7,5	0,7	1,2	0,1
Prato	Massa (sem glúten) à lavrador (porco e frango) ⁶	824	196	6,2	1,7	21,5	0,4	13,2	0,2
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		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho-francês com lentilhas (cebola, cenoura, abóbora)	263	63	1,4	0,2	9,5	0,8	2,2	0,1
Prato	Gratinado de salmão com batata em natureza aos cubos e creme de soja no forno ^{4,6}	696	166	10,6	1,9	10,0	0,8	7,4	0,5
Salada	Couve coração, feijão-verde e pepino	108	26	1,9	0,1	2,2	1,4	1,4	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:⁴Peixes, ⁶Soja, ¹³Tremoço. 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
Ementa Sem Glúten
Semana de 2 a 6 de março 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	203	48	1,1	0,2	7,9	0,8	1,1	0,1
Prato	Cavala estufada em molho de tomate com massa esparguete sem glúten ^{4,6,13}	1027	245	10,7	2,6	23,5	0,3	13,4	0,3
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		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão catarino, abóbora, nabo e couve-lombarda	234	56	1,2	0,2	9,0	0,6	1,8	0,1
Prato	Coxa de frango assada no forno com batata em natureza esmagada	438	104	2,0	0,4	12,5	0,9	8,3	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		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de espinafres (cebola, cenoura, curgete)	205	49	1,2	0,2	7,8	0,7	1,2	0,2
Prato	Filete de perca gratinado no forno com orégãos com arroz ⁴	748	177	4,5	0,7	21,9	0,5	12,0	0,4
Salada	Salada de 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		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de penca (cebola, nabo, abóbora)	204	48	1,1	0,2	7,9	0,8	1,2	0,1
Prato	Pá de porco assada no forno com massa espiral sem glúten ^{6,13}	1044	243	11,1	3,2	23,5	0,3	13,4	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		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de repolho, nabo e curgete	199	47	1,1	0,2	7,7	0,7	1,2	0,1
Prato	Arroz com feijão-frade e atum, ovo cozido ralado, cenoura, ervilhas e feijão-verde ^{3,4}	905	215	7,4	1,4	23,8	0,6	12,8	0,8
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:³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ¹³Tremoço. 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
Ementa Sem Glúten
Semana de 9 a 13 de março 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 (alho-francês e abóbora)	205	49	1,1	0,2	8,1	0,7	1,1	0,1
Prato	Arroz de bacalhau ⁴	901	214	5,3	0,8	29,7	0,7	11,5	1,9
Salada	Salada de 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		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve lombarda (abóbora, cenoura e cebola)	203	48	1,1	0,2	7,8	0,7	1,2	0,1
Prato	Peru assado com massa espiral sem glúten ^{6,13}	789	184	8,2	2,4	12,7	0,2	15,8	0,3
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		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)	234	55	1,1	0,2	8,7	0,8	1,8	0,1
Prato	Empadão de salmão (com batata em natureza esmagada) ^{3,4}	621	148	8,0	1,5	12,1	1,0	6,3	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		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	206	49	1,4	0,2	7,8	0,7	1,2	0,1
Prato	Perna de frango com massa penne sem glúten ^{6,13}	779	184	3,9	0,8	23,1	0,4	14,0	0,4
Salada	Couve coração, feijão-verde e pepino	108	26	1,9	0,1	2,2	1,4	1,4	0,6
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 couve-de-bruxelas (couve-flor, nabo e cebola)	210	50	1,2	0,2	7,8	0,7	1,4	0,1
Prato	Filetes de abrótea em molho de tomate no forno com arroz de ervilhas ⁴	697	165	3,6	0,5	21,4	0,5	11,4	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

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ¹³Tremoço. 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
Ementa Sem Glúten
Semana de 16 a 20 de março de 2026

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho-francês (cebola, cenoura e curgete)	194	46	1,1	0,2	7,4	0,7	1,2	0,1
Prato	Cavala estufada com arroz branco ^{4,6}	1009	240	9,3	1,1	29,1	0,7	9,7	0,5
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		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes	203	48	1,1	0,2	7,9	0,7	1,2	0,1
Prato	Pá de porco assada com batata em natureza esmagada e cogumelos	512	122	5,0	1,5	11,2	0,8	7,4	0,3
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		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres com grão-de-bico (com alho-francês, curgete e couve-flor)	244	58	1,3	0,2	9,2	0,8	1,7	0,2
Prato	Filete de perca no forno com arroz de cenoura ⁴	698	165	4,2	0,6	20,5	0,8	11,1	0,3
Salada	Brócolos, cenoura e curgete cozida	106	25	0,4	0,1	2,5	1,6	1,9	0,8
Sobremesa	Maçã starring	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	Juliana de legumes (alho-francês, repolho e couve lombarda)	192	45	1,0	0,2	7,4	0,7	1,2	0,1
Prato	Tirinhas de aves estufadas com massa esparguete sem glúten ^{6,13}	799	190	5,5	1,0	20,6	0,6	13,9	0,4
Salada	Couve roxa, tomate e pimento	113	27	0,3	0,0	3,4	1,8	1,5	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	Creme de nabos (cebola, cenoura, repolho)	208	49	1,2	0,2	8,1	0,8	1,2	0,1
Prato	Filetes de pescada em cebolada com arroz de feijão vermelho ⁴	733	175	5,3	0,8	20,3	0,7	10,7	0,6
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:⁴Peixes, ⁶Soja, ¹³Tremoço. 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
Ementa Sem Glúten
Semana de 23 a 27 de março de 2026

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde (cebola, cenoura, curgete)	208	49	1,5	0,2	7,9	0,8	1,1	0,1
Prato	Filetes de pescada no forno com arroz de ervilhas ⁴	762	181	4,5	0,7	22,1	0,4	12,3	0,6
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

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de penca (cebola, nabo, abóbora)	204	48	1,1	0,2	7,9	0,8	1,2	0,1
Prato	Massa (s/glúten) à lavrador (porco, vaca, frango, feijão vermelho, massa macarronete sem glúten, cenoura, feijão-verde e couve lombarda) ⁶	865	206	7,8	2,2	22,9	0,5	11,1	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

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de lentilhas e abóbora (cenoura, cebola)	242	57	0,3	0,0	10,7	0,9	2,2	0,1
Prato	Filete de paloco no forno com arroz colorido ⁴	663	157	4,1	0,6	17,5	0,4	12,3	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

		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	206	49	1,4	0,2	7,8	0,7	1,2	0,1
Prato	Perna de frango com massa espiral sem glúten ^{6,13}	799	184	4,6	0,9	22,9	0,4	13,9	0,4
Salada	Couve coração, feijão-verde e pepino	108	26	1,9	0,1	2,2	1,4	1,4	0,6
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	Creme de espinafres (cebola, cenoura, curgete)	198	47	1,1	0,2	7,5	0,7	1,2	0,1
Prato	Chili de soja e feijão vermelho com arroz branco ⁶	1194	284	6,0	0,9	31,5	3,8	23,5	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:⁴Peixes, ⁶Soja, ¹³Tremoço. 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