

Ementa Escolar

Escolas EB 2,3 e Secundárias

Almoço da semana SEMANA 1 - 07/06/21 a 11/06/21

Segunda-feira			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Alho francês	VE (kcal)	736	730	635
Mediterrâneo	Barrinhas de pescada panada no forno com arroz de ervilhas	Prot (g)	32	22	31
Veggie	Bifes de seitan no forno com arroz de ervilhas	HC (g)	112	120	94
Cool fast	Baguete integral com barrinhas de pescada panada no forno, tomate e cenoura ralada	Gord (g)	17	18	15
Vegetais	Couve roxa, tomate e cenoura ralada	Fibra (g)	17	21	16
Sobremesa	Maçã Starking, Pera, Laranja				

Terça-feira			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Espinafres	VE (kcal)	720	714	733
Mediterrâneo	Tortilha (curgete, cenoura, cogumelos, ovo e batata)	Prot (g)	29	30	29
Veggie	Grão estufado com legumes (curgete, cenoura e cogumelos) e batata ao vapor	HC (g)	88	90	89
Cool fast	Quiche de legumes (curgete, cenoura ripada, cogumelos e queijo)	Gord (g)	28	26	29
Vegetais	Tomate, milho e pepino	Fibra (g)	9	11	10
Sobremesa	Banana, Maçã Golden, Abacaxi				

Quarta-feira			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Creme de cenoura	VE (kcal)	728	692	661
Mediterrâneo	Chilli de carne de vaca com arroz branco	Prot (g)	29	27	23
Veggie	Chilli de soja com arroz branco	HC (g)	90	92	86
Cool fast	Burrito de chilli de carne de vaca com alface, tomate e cenoura ralada	Gord (g)	28	24	25
Vegetais	Alface, cebola e beterraba ralada	Fibra (g)	12	19	15
Sobremesa	Morangos, Pera, Laranja				

Quinta-feira			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa		VE (kcal)			
Mediterrâneo		Prot (g)			
Veggie	FERIADO	HC (g)			
Cool fast		Gord (g)			
Vegetais		Fibra (g)			
Sobremesa					

Sexta-feira			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Lentilhas com couve galega	VE (kcal)	700	714	709
Mediterrâneo	Pescada com batatinha ao vapor com ervas aromáticas	Prot (g)	24	19	25
Veggie	Estufadinho de feijão branco com cenoura e batata	HC (g)	97	110	105
Cool fast	Salada do Mar (pescada desfiada, delícias do mar, batata, ervilhas, couve de Bruxelas e cenoura)	Gord (g)	24	22	21
Vegetais	Couve de Bruxelas, ervilhas e cenoura	Fibra (g)	9	14	10
Sobremesa	logurte de aromas + Maçã Royal Gala, Pera, Banana,				



É servido pão de mistura e água à refeição.
A fruta poderá sofrer alterações.

Para mais informação sobre os alergénios
contactar o NEQA da CMS.

Alimentar um futuro saudável

Ementa Escolar

Escolas EB 2,3 e Secundárias



Almoço da semana SEMANA 2 - 14/06/21 a 18/06/21

Segunda-feira

			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Grelos	VE (kcal)	655	725	636
Mediterrâneo	Lasanha veggie (ervilhas, curgete, cenoura, beringela, alho francês e molho branco)	Prot (g)	21	23	20
Veggie	Couscous com legumes salteados (ervilhas, curgete, cenoura, beringela e alho francês) e sultanas	HC (g)	100	111	103
Cool fast	Massa fusilli gratinada com legumes salteados (ervilhas, curgete, cenoura, beringela, alho-francês, molho branco e queijo)	Gord (g)	19	21	15
Vegetais	Cenoura ralada, curgete ralada e couve roxa	Fibra (g)	15	21	16
Sobremesa	Maçã Golden, Pera, Laranja				

Terça-feira

			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Aveludado de abóbora	VE (kcal)	693	730	684
Mediterrâneo	Tirinhas de porco no tacho com maçã e arroz de açafraão	Prot (g)	27	31	29
Veggie	Soja no tacho com maçã e arroz de açafraão	HC (g)	72	75	70
Cool fast	Bifana em bolinha rústica com alface e tomate	Gord (g)	33	34	32
Vegetais	Brócolos, cenoura e couve-flor	Fibra (g)	13	16	15
Sobremesa	Melão, Maçã Starking, Pera				

Quarta-feira

			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Nabo e feijão-verde	VE (kcal)	723	732	713
Mediterrâneo	Meia desfeita (bacalhau, grão, ovo, batata, cenoura e azeitonas)	Prot (g)	32	29	28
Veggie	Tofu salteado com cenoura e brócolos em cama de batata	HC (g)	79	91	85
Cool fast	Tortilha de cebola e tomate (batata, ovos e cenoura)	Gord (g)	31	28	29
Vegetais	Alface, tomate e milho	Fibra (g)	13	19	14
Sobremesa	Arroz-doce + Banana, Maçã Royal Gala, Pera				

Quinta-feira

			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Agrião	VE (kcal)	670	645	716
Mediterrâneo	Perna de peru assada com laranja e alecrim com massa lacinhos	Prot (g)	25	20	24
Veggie	Cubinhos de seitan estufado com legumes (grelos, cenoura e feijão-ferde) e massa lacinhos	HC (g)	102	103	110
Cool fast	Peru desfiado com ananás, beterraba cozida e massa lacinhos	Gord (g)	18	17	20
Vegetais	Grelos, ervilhas e cenoura salteados	Fibra (g)	12	14	16
Sobremesa	Pêssego, Maçã Golden, Laranja				

Sexta-feira

			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Grão com nabiça	VE (kcal)	723	732	713
Mediterrâneo	Medalhões de pescada no forno com broa e batatinha corada	Prot (g)	32	29	28
Veggie	Jardineira de feijão encarnado (batata, cenoura, feijão verde)	HC (g)	79	91	85
Cool fast	Baguete de sementes com atum, ovo cozido, alface e tomate	Gord (g)	31	28	29
Vegetais	Tomate, alface e pepino	Fibra (g)	13	19	14
Sobremesa	Pera, Banana, Melão				



É servido pão de mistura e água à refeição.
A fruta poderá sofrer alterações.

Para mais informação sobre os alergénios
contactar o NEQA da CMS.

Alimentar um futuro saudável

Ementa Escolar

Escolas EB 2,3 e Secundárias

Almoço da semana SEMANA 3 - 21/06/21 a 25/06/21

Segunda-feira			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Primavera	VE (kcal)	722	722	677
Mediterrâneo	Hambúrguer de vaca no forno com massa fusilli tricolor	Prot (g)	24	24	23
Veggie	Bolonhesa de soja com massa fusilli tricolor	HC (g)	89	89	86
Cool fast	Hambúrguer de vaca em pão de sementes com alface e tomate	Gord (g)	30	30	28
Vegetais	Ervilhas, couve de Bruxelas e cenoura salteadas	Fibra (g)	18	18	16
Sobremesa	Melo, Maçã Starking, Laranja				

Terça-feira			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Espinafres	VE (kcal)	791	782	715
Mediterrâneo	Salmão à Praia Grande (no forno: lascas de salmão, batata, cenoura, brócolos, ovo cozido e azeitonas)	Prot (g)	37	29	29
Veggie	Caldeirada de ervilhas com batata, cenoura e brócolos	HC (g)	91	99	89
Cool fast	Salada de quinoa com salmão lascado, cenoura e brócolos	Gord (g)	31	30	27
Vegetais	Cenoura ralada, couve-roxa e milho	Fibra (g)	15	18	12
Sobremesa	Pera, Banana, Maçã Golden				

Quarta-feira			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Ervilhas	VE (kcal)	698	700	692
Mediterrâneo	Peixinhos da horta (feijão verde, ovo, farinha) com arroz de feijão	Prot (g)	27	22	23
Veggie	Arroz de feijão com salteado de legumes (curgete, feijão verde e couve-flor)	HC (g)	80	90	87
Cool fast	Baguete integral com peixinhos da horta, rúcula, tomate e molho de iogurte	Gord (g)	30	28	28
Vegetais	Maçã Golden, alface e beterraba	Fibra (g)	9	14	10
Sobremesa	Gelatina + Laranja, Pera, Maçã Royal Gala				

Quinta-feira			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Brócolos e alho francês	VE (kcal)	748	784	721
Mediterrâneo	Cachupa (frango, porco, couve portuguesa e lombardo, feijão encarnado, milho branco, batata)	Prot (g)	35	34	33
Veggie	Cachupa vegetariana (couve portuguesa e lombardo, feijão encarnado, milho branco, batata)	HC (g)	80	90	82
Cool fast	Salada de frango com massa farfalle, cenoura, ervilhas e beterraba cozida	Gord (g)	32	32	29
Vegetais	Alface, tomate e pepino	Fibra (g)	10	15	11
Sobremesa	Melo, Maçã Golden, Banana				

Sexta-feira			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Juliana	VE (kcal)	799	768	773
Mediterrâneo	Arroz de lulas malandrino com ervilhas	Prot (g)	29	24	29
Veggie	Caril de grão com arroz branco	HC (g)	92	96	90
Cool fast	Meia desfeita de cavala (grão, ovo, batata, cenoura)	Gord (g)	35	32	33
Vegetais	Beterraba, tomate e milho	Fibra (g)	9	14	10
Sobremesa	Morangos, Laranja, Pera				



É servido pão de mistura e água à refeição.
A fruta poderá sofrer alterações.

Para mais informação sobre os alergénios contactar o NEQA da CMS.

Alimentar um futuro saudável

Ementa Escolar

Escolas EB 2,3 e Secundárias



Almoço da semana SEMANA 4 - 28/06/21 a 02/07/21

Segunda-feira			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Creme de curgete	VE (kcal)	693	730	684
Mediterrâneo	Empadão de arroz com atum, espinafres, alho francês e cenoura	Prot (g)	27	31	29
Veggie	Empadão de arroz com soja, espinafres, alho francês e cenoura	HC (g)	72	75	70
Cool fast	Saladinha de atum com feijão-frade, milho e tomate	Gord (g)	33	34	32
Vegetais	Milho, tomate e pepino	Fibra (g)	13	16	15
Sobremesa	Abacaxi, Pera, Maçã Starking				

Terça-feira			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa		VE (kcal)			
Mediterrâneo		Prot (g)			
Veggie	FERIADO	HC (g)			
Cool fast		Gord (g)			
Vegetais		Fibra (g)			
Sobremesa					

Quarta-feira			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Brócolos	VE (kcal)	695	703	668
Mediterrâneo	Ratatui de peru (beringela, curgete e cenoura) com couscous	Prot (g)	35	27	32
Veggie	Ratatui de lentilhas (beringela, curgete, cenoura) com couscous	HC (g)	69	88	72
Cool fast	Baguete integral com ratatui de peru (beringela, curgete, cenoura) e tomate	Gord (g)	31	27	28
Vegetais	Brócolos, couve-flor e cenoura baby	Fibra (g)	12	17	11
Sobremesa	Pêssego, Maçã Golden, Banana				

Quinta-feira			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Canja de galinha / Creme de legumes	VE (kcal)	736	692	680
Mediterrâneo	Rancho à Camponesa (lombardo, cenoura, grão, macarronete)	Prot (g)	32	26	30
Veggie	Assado de tofu com tomate, curgete e quinoa	HC (g)	98	102	95
Cool fast	Salada de quinoa com grão e legumes estufados (cenoura, lombardo e couve-roxa)	Gord (g)	24	20	20
Vegetais	Alface, beterraba e cenoura ralada	Fibra (g)	13	15	15
Sobremesa	Leite creme caseiro + Pera, Maçã Royal Gala, Laranja				

Sexta-feira			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Abóbora com feijão manteiga	VE (kcal)	690	716	697
Mediterrâneo	Febras no tacho com arroz de cenoura	Prot (g)	34	35	34
Veggie	Feijoada vegetariana com couve portuguesa e arroz de cenoura	HC (g)	80	90	84
Cool fast	Febra estufada em bolo do caco com alface e tomate	Gord (g)	26	24	25
Vegetais	Alface, tomate e couve roxa	Fibra (g)	9	15	11
Sobremesa	Melão, Banana, Pera				



É servido pão de mistura e água à refeição.
A fruta poderá sofrer alterações.

Para mais informação sobre os alergénios
contactar o NEQA da CMS.

Alimentar um futuro saudável