

Ementa Escolar Local

Almoço da semana 13 - 05/07/21 a 09/07/21

Segunda-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Feijão verde	VE (kcal)	608,9	442,9
Prato	Cavala com salada de feijão frade (batata, cenoura)	Prot (g)	28,7	15,9
Vegetariano	Salada de feijão frade (batata, cenoura)	HC (g)	79,9	71,5
Vegetais	Salada de tomate e pepino	Gord (g)	16,8	7,7
Sobremesa	Pera	Fibra (g)	12,5	12,5
Lanche 10h00	Maçã Royal Gala	VE (kcal)	37,7	37,7
15h00	Pão de mistura com queijo	VE (kcal)	121,7	121,7

Terça-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Canja de galinha / Creme de legumes	VE (kcal)	642,3	609,7
Prato	Ovos de cebolada com lombardo, cenoura e massa fusilli	Prot (g)	30,0	25,5
Vegetariano	Ovos de cebolada com lombardo, cenoura e massa fusilli	HC (g)	84,6	85,9
Vegetais	Salada de alface e milho	Gord (g)	18,2	15,2
Sobremesa	Melão	Fibra (g)	10,5	14,5
Lanche 10h00	Pera	VE (kcal)	37,7	37,7
15h00	Pão de sementes com manteiga	VE (kcal)	131,9	131,9

Quarta-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Creme de brócolos e alho francês	VE (kcal)	692,7	485,5
Prato	Frango assado com batata frita pala	Prot (g)	28,5	18,7
Vegetariano	Hambúrguer de espiinafres com batata frita palha	HC (g)	70,1	80,8
Vegetais	Salada de tomate e cenoura	Gord (g)	30,8	5,0
Sobremesa	Leite creme caseiro	Fibra (g)	8,3	19,3
Lanche 10h00	Banana	VE (kcal)	37,7	37,7
15h00	Pão de mistura com paio / Pão de mistura com queijo	VE (kcal)	128,8	121,7

Quinta-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Couve flor e nabo	VE (kcal)	625,0	654,4
Prato	Filetes de pescada de coentrada com arroz de cenoura	Prot (g)	31,3	23,2
Vegetariano	Salteado de ervilhas, couve flor e nabo com arroz de cenoura	HC (g)	98,3	109,0
Vegetais	Salada de alface e beterraba	Gord (g)	10,1	9,7
Sobremesa	Nectarina	Fibra (g)	11,0	15,6
Lanche 10h00	Sumo do tipo 100%	VE (kcal)	53,0	53,0
15h00	Pão de centeio com compota	VE (kcal)	92,6	92,6

Sexta-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Grão com nabiça	VE (kcal)	649,9	689,6
Prato	Bife de porco no tacho com massa lacinhos	Prot (g)	34,5	38,9
Vegetariano	Soja estufada com massa lacinhos	HC (g)	87,9	102,4
Vegetais	Brócolos e couve-flor	Gord (g)	15,6	9,7
Sobremesa	Melancia	Fibra (g)	10,8	19,2
Lanche 10h00	Iogurte de aromas	VE (kcal)	89,0	89,0
15h00	Pão de mistura com manteiga	VE (kcal)	140,9	140,9
vegetariano 15h00		VE (kcal)		



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

Para identificação de alérgenos contactar
o Dep. de Educação da CMS.

Alimentar um crescimento saudável

Ementa Escolar Local

Almoço da semana 14 - 12/07/21 a 16/07/21

Segunda-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Creme de ervilhas	VE (kcal)	682,8	743,2
Prato	Almôndegas de vaca estufadas com esparguete	Prot (g)	35,0	41,8
Vegetariano	Bolonhesa de soja com esparguete	HC (g)	84,9	99,4
Vegetais	Couve de Bruxelas e cenoura	Gord (g)	19,4	14,8
Sobremesa	Maçã Golden	Fibra (g)	14,9	23,3
Lanche 10h00	Pera	VE (kcal)	37,7	37,7
15h00	Pão de mistura com manteiga	VE (kcal)	131,9	131,9

Terça-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Brócolos	VE (kcal)	541,4	621,5
Prato	Pescada assada com arroz de cenoura	Prot (g)	27,6	22,8
Vegetariano	Lentilhas estufadas com legumes e arroz de cenoura	HC (g)	84,0	108,0
Vegetais	Salada de tomate e pepino	Gord (g)	8,7	7,7
Sobremesa	Salada de fruta (maçã, pêra, laranja, banana, kiwi, ananás)	Fibra (g)	8,9	14,9
Lanche 10h00	Maçã Starking	VE (kcal)	89,0	89,0
15h00	Pão de sementes com compota	VE (kcal)	92,6	92,6

Quarta-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Abóbora	VE (kcal)	354,9	421,9
Prato	Cachupa (frango, porco, batata, feijão encarnado, milho branco, couve portuguesa, lombardo)	Prot (g)	20,2	20,7
Vegetariano	Cachupa vegetariana (couve portuguesa, milho branco, batata, feijão encarnado, lombardo)	HC (g)	41,0	58,0
Vegetais	Incorporado no prato	Gord (g)	8,9	6,5
Sobremesa	Melo	Fibra (g)	14,8	24,0
Lanche 10h00	Iogurte	VE (kcal)	37,7	37,7
15h00	Pão de mistura com queijo	VE (kcal)	142,0	142,0
vegetariano 15h00		VE (kcal)		

Quinta-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Creme de cenoura com couve galega ripada	VE (kcal)	606,2	606,2
Prato	Macarrão gratinado com legumes (brócolos, abóbora, curgete, milho) e queijo	Prot (g)	22,3	22,3
Vegetariano	Macarrão gratinado com legumes (brócolos, abóbora, curgete, milho) e queijo	HC (g)	96,3	96,3
Vegetais	Salada de beterraba e alface	Gord (g)	11,0	11,0
Sobremesa	Pêssego	Fibra (g)	17,1	17,1
Lanche 10h00	Banana	VE (kcal)	37,7	37,7
15h00	Pão de centeio com manteiga	VE (kcal)	120,6	120,6

Sexta-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Agrião	VE (kcal)	692,7	485,5
Prato	Salada de salmão (ovo, batata, brócolos, cenoura)	Prot (g)	28,5	18,7
Vegetariano	Salada Camponesa (ervilhas, batata, cenoura)	HC (g)	70,1	80,8
Vegetais	Incorporado no prato	Gord (g)	30,8	5,0
Sobremesa	Melão	Fibra (g)	11,2	21,7
Lanche 10h00	Sumo do tipo 100%	VE (kcal)	53,0	53,0
15h00	Pão de mistura com paio / Pão de mistura com queijo	VE (kcal)	128,8	121,7



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

Para identificação de alérgenos contactar
o Dep. de Educação da CMS.

Alimentar um crescimento saudável

Ementa Escolar Local



Almoço da semana 15 - 19/07/21 a 23/07/21

Segunda-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Alho francês e curgete	VE (kcal)	763,7	763,7
Prato	Hambúrguer de espinafres no forno com arroz de ervilhas	Prot (g)	24,1	24,1
Vegetariano	Hamburguer de espinafres no forno com arroz de ervilhas	HC (g)	105,2	105,2
Vegetais	Salada de cenoura e beterraba	Gord (g)	24,6	24,6
Sobremesa	Maçã Starking	Fibra (g)	13,3	13,3
Lanche 10h00	Pera	VE (kcal)	37,7	37,7
15h00	Pão de mistura com manteiga	VE (kcal)	131,9	131,9

Terça-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Creme de cenoura	VE (kcal)	478,0	541,6
Prato	Bacalhau gratinado com batata, espinafres e cenoura	Prot (g)	13,4	15,1
Vegetariano	Legumes gratinados com batata, espinafres e cenoura	HC (g)	81,9	83,2
Vegetais	Salada de tomate e pepino	Gord (g)	8,1	13,6
Sobremesa	Melancia	Fibra (g)	12,6	13,5
Lanche 10h00	logurte de aromas	VE (kcal)	89,0	89,0
15h00	Pão de sementes com compota	VE (kcal)	92,6	92,6

Quarta-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Caldo verde	VE (kcal)	492,0	561,6
Prato	Perna de peru assada com laranja e alecrim e fusilli tricolor	Prot (g)	28,3	36,4
Vegetariano	Soja estufada com fusilli tricolor	HC (g)	56,4	74,0
Vegetais	Couve flor e feijão verde	Gord (g)	15,2	9,3
Sobremesa	Ameixa	Fibra (g)	8,6	18,6
Lanche 10h00	Maçã Golden	VE (kcal)	37,7	37,7
15h00	Pão de mistura com queijo	VE (kcal)	142,0	142,0

Quinta-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Lentilhas com couve branca	VE (kcal)	542,4	635,8
Prato	Pescada frita com salada camponesa (batata, cenoura, ervilhas)	Prot (g)	30,9	28,0
Vegetariano	Salada de lentilhas, batata, cenoura e brócolos	HC (g)	75,7	106,4
Vegetais	Incorporado no prato	Gord (g)	10,4	7,3
Sobremesa	Gelatina	Fibra (g)	11,8	16,7
Lanche 10h00	Banana	VE (kcal)	37,7	37,7
15h00	Pão de centeio com manteiga	VE (kcal)	120,6	120,6

Sexta-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Hortaliça (couve coração, agrião)	VE (kcal)	677,9	626,9
Prato	Arroz à Valenciana (porco, frango, salsicha, ervilhas, cenoura)	Prot (g)	46,1	22,2
Vegetariano	Feijoada com couves e cenoura com arroz	HC (g)	88,2	103,9
Vegetais	Salada de alface e pepino	Gord (g)	12,7	8,7
Sobremesa	Melão	Fibra (g)	13,8	22,8
Lanche 10h00	Sumo do tipo 100%	VE (kcal)	53,0	53,0
15h00	Pão de mistura com paio	VE (kcal)	128,8	-
vegetariano 15h00	Pão de mistura com queijo	VE (kcal)	-	121,7



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

Para identificação de alérgenos contactar
o Dep. de Educação da CMS.

Alimentar um crescimento saudável

Ementa Escolar Local

Almoço da semana 1 - 26/07/21 a 30/07/21

Segunda-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Alho francês	VE (kcal)	618,1	558,5
Prato	Douradinhos no forno com arroz de ervilhas	Prot (g)	21,8	16,8
Vegetariano	Ervilhas estufadas com cenouras e arroz	HC (g)	93,0	95,4
Vegetais	Brócolos, milho e cenoura baby salteados	Gord (g)	14,6	8,2
Sobremesa	Pera	Fibra (g)	14,3	18,7
Lanche 10h00 15h00	Maçã Starking	VE (kcal)	37,7	37,7
	Pão de mistura com queijo	VE (kcal)	121,7	121,7

Terça-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Espinafres	VE (kcal)	499,0	499,0
Prato	Tortilha de legumes (curgete, cenoura, cogumelos, ovo, batata)	Prot (g)	20,5	20,5
Vegetariano	Tortilha de legumes (curgete, cenoura, cogumelos, ovo, batata)	HC (g)	65,8	65,8
Vegetais	Salada de tomate e pepino	Gord (g)	14,4	14,4
Sobremesa	Melo	Fibra (g)	12,8	12,8
Lanche 10h00 15h00	Pera	VE (kcal)	37,7	37,7
	Pão de sementes com manteiga	VE (kcal)	131,9	131,9

Quarta-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Couve-flor	VE (kcal)	637,4	730,5
Prato	Chilli de carne de vaca com arroz branco	Prot (g)	35,7	42,4
Vegetariano	Chilli de soja com arroz branco	HC (g)	78,7	106,8
Vegetais	Salada de alface e beterraba	Gord (g)	16,6	9,4
Sobremesa	Pêssego	Fibra (g)	15,7	25,4
Lanche 10h00 15h00 vegetariano 15h00	Sumo de fruta do tipo 100%	VE (kcal)	53,0	53,0
	Pão de mistura com paio	VE (kcal)	128,8	-
	Pão de mistura com queijo	VE (kcal)	-	121,7

Quinta-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Couve portuguesa e lombardo	VE (kcal)	608,0	738,0
Prato	Abrótea cozida com batata cozida	Prot (g)	35,1	34,5
Vegetariano	Estufado de feijão branco com cenoura e batata	HC (g)	77,3	110,5
Vegetais	Couve de Bruxelas e cenoura	Gord (g)	15,0	11,0
Sobremesa	logurte de aromas	Fibra (g)	12,1	29,8
Lanche 10h00 15h00	Banana	VE (kcal)	37,7	37,7
	Pão de centeio com compota	VE (kcal)	92,6	92,6

Sexta-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Feijão branco com nabiça	VE (kcal)	629,1	576,3
Prato	Arroz de pato	Prot (g)	31,3	18,8
Vegetariano	Lentilhas estufadas com cenoura e arroz	HC (g)	87,2	100,0
Vegetais	Salada de couve roxa e cenoura	Gord (g)	14,7	7,8
Sobremesa	Melancia	Fibra (g)	12,1	16,1
Lanche 10h00 15h00	logurte de aromas	VE (kcal)	89,0	89,0
	Pão de mistura com manteiga	VE (kcal)	140,9	140,9



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

Para identificação de alérgenos contactar
o Dep. de Educação da CMS.

Alimentar um crescimento saudável