

Ementa Escolar

Escolas EB 2,3 e Secundárias

Almoço da semana 12 - 05/12/22 a 09/12/22

Segunda-feira			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Alho-francês e curgete	VE (kcal)	762	736	687
Mediterrâneo	Empadão de carne de vaca com puré de batata	Prot (g)	28	22	26
Veggie	Soja estufada com batatinha cozida	HC (g)	95	99	85
Cool fast	Burrito (tortilha) de carne de vaca com tomate e cenoura ralada	Gord (g)	30	28	27
Vegetais	Salada de tomate, cenoura ralada e cebola	Fibra (g)	9	14	12
Sobremesa	Pera, Banana, Laranja	-	-	-	-

Terça-feira			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Creme de brócolos	VE (kcal)	721	700	704
Mediterrâneo	Filetes de bacalhau com crosta de ervas (forno: broa, alecrim, orégãos) e arroz de cenoura	Prot (g)	26	21	25
Veggie	Feijoada com grelos e arroz de cenoura	HC (g)	89	91	88
Cool fast	Salada de bacalhau com ovo, batata, brócolos, milho e cenoura	Gord (g)	29	28	28
Vegetais	Salada de alface, pepino e couve-roxa	Fibra (g)	11	13	15
Sobremesa	Tangerina, Maçã Starking, Pera	-	-	-	-

Quarta-feira			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Sopa de tomate com croutons	VE (kcal)	706	720	692
Mediterrâneo	Frango assado em molho de limão com massa lacinhos tricolor	Prot (g)	27	22	23
Veggie	Bolonhesa de lentilhas com massa lacinhos tricolor	HC (g)	82	95	87
Cool fast	Pão de cereais com frango assado, tomate e alface	Gord (g)	30	28	28
Vegetais	Salteado de brócolos, milho e cenoura	Fibra (g)	9	14	10
Sobremesa	Dióspiro, Maçã Royal Gala, Banana	-	-	-	-

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

Sexta-feira			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Creme de Legumes	VE (kcal)	723	779	673
Mediterrâneo	Ovos de cebolada com lombardo e cenoura e massa macarronete	Prot (g)	28	22	26
Veggie	Tofu de cebolada com lombardo e cenoura e massa macarronete	HC (g)	101	121	95
Cool fast	Wrap (tortilha) de ovo mexido com legumes (cenoura, cebola, lombardo) com alface e tomate	Gord (g)	23	23	21
Vegetais	Salada de tomate, pepino e cenoura ralada	Fibra (g)	10	16	11
Sobremesa	Arroz doce + Maçã Golden, Laranja, 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 13 - 12/12/22 a 16/12/22

Segunda-feira			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Brócolos e alho-francês	VE (kcal)	767	623	704
Mediterrâneo	Cavala com salada de feijão-frade (ovo, batata, brócolos, cenoura, azeitonas)	Prot (g)	24	21	23
Veggie	Salada veggie de feijão-frade (batata, brócolos, cenoura, azeitonas)	HC (g)	98	92	99
Cool fast	Taça mediterrânica (quinoa, cavala, ovo, orégãos, cenoura)	Gord (g)	31	19	24
Vegetais	Salada de couve-roxa, tomate e pepino	Fibra (g)	14	18	15
Sobremesa	Laranja, Pera, Maçã Golden	-	-	-	-

Terça-feira			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Aveludado de cenoura	VE (kcal)	754	782	699
Mediterrâneo	Moamba de galinha (tomate, quiabos, berinjela) com funge e arroz branco	Prot (g)	30	25	25
Veggie	Grão estufado com lombardo e arroz branco	HC (g)	91	112	89
Cool fast	Galinha desfiada em bola rústica com cenoura e alface	Gord (g)	30	26	27
Vegetais	Salada de cenoura, beterraba e alface	Fibra (g)	13	17	15
Sobremesa	Tangerina, Banana, Pera	-	-	-	-

Quarta-feira			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Couve-flor e nabo	VE (kcal)	717	692	700
Mediterrâneo	Pescada assada com batata cozida e azeite aromático	Prot (g)	26	20	24
Veggie	Caldeirada de lentilhas (batata, tomate, curgete, pimento)	HC (g)	88	90	88
Cool fast	Salada de couscous com ervilhas e mozzarella fresca (tomate, abacate, orégãos)	Gord (g)	29	28	28
Vegetais	Salada de milho, pepino e tomate	Fibra (g)	9	14	12
Sobremesa	Leite creme da avó + Laranja, Banana, Maçã Royal Gala	-	-	-	-

Quinta-feira			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Sopa de peixe com croutons / (vegie) Creme de Legumes	VE (kcal)	666	641	716
Mediterrâneo	Chilli vegetariano (feijão encarnado, feijão preto, tomate, cenoura, curgete, milho) com arroz branco	Prot (g)	24	19	24
Veggie	Gratinado veggie (molho branco vegetal, macarrão, tomate, cenoura, curgete, milho)	HC (g)	102	103	110
Cool fast	Mac & cheese com legumes (queijo flamengo, macarrão, tomate, cenoura, curgete, milho)	Gord (g)	18	17	20
Vegetais	Salada de alface, cenoura e cebola	Fibra (g)	10	13	12
Sobremesa	Pera, Laranja, Maçã Starking	-	-	-	-

Sexta-feira			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Grão com nabiça	VE (kcal)	785	762	729
Mediterrâneo	Bifinhos de porco no tacho com massa lacinhos	Prot (g)	31	29	28
Veggie	Soja estufada com massa lacinhos	HC (g)	100	103	98
Cool fast	Bifana (porco) em bolo do caco com alface e tomate	Gord (g)	29	26	25
Vegetais	Lombardo, cenoura e couve-flor salteados	Fibra (g)	12	17	11
Sobremesa	Abacaxi ao natural, Laranja, Banana	-	-	-	-

Ementa Escolar

Escolas EB 2,3 e Secundárias

Almoço da semana 14 - 19/12/22 a 23/12/22

Segunda-feira			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Creme de ervilhas	VE (kcal)	711	685	694
Mediterrâneo	Esparguete à bolonhesa (carne de vaca, soja)	Prot (g)	33	21	25
Veggie	Bolonhesa da horta (lentilhas, soja) com esparguete	HC (g)	93	103	99
Cool fast	Tacos (tortilha) à bolonhesa (carne de vaca, soja) com tomate e cenoura ralada	Gord (g)	23	21	22
Vegetais	Couves de Bruxelas, feijão-verde e milho cozidos	Fibra (g)	9	19	11
Sobremesa	Maçã Golden, Laranja, Banana	-	-	-	-

Terça-feira			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Juliana	VE (kcal)	777	777	662
Mediterrâneo	Feijoada de seitan com arroz branco	Prot (g)	26	26	18
Veggie	Salada mediterrânica de grão com abacate e noz (orégãos, pepino, azeitonas, tomate)	HC (g)	112	112	89
Cool fast	Quiche (massa quebrada) de legumes (ervilhas, cenoura, espinafres, curgete)	Gord (g)	25	25	26
Vegetais	Salada de tomate, couve-roxa e pepino	Fibra (g)	19	19	19
Sobremesa	Kiwi, Pera, Maçã Royal Gala				

Quarta-feira			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Feijão verde	VE (kcal)	702	748	679
Mediterrâneo	Lasanha de salmão com espinafres e cenoura	Prot (g)	29	26	27
Veggie	Estufadinho de feijões (feijão encarnado, feijão branco) com batata cozida	HC (g)	97	116	99
Cool fast	Salmão lascado com salada de feijão encarnado (batata, cenoura) e azeitonas	Gord (g)	22	20	19
Vegetais	Salada de milho, alface e pepino	Fibra (g)	13	16	12
Sobremesa	Salada de fruta + Pera, Banana, Laranja	-	-	-	-

Quinta-feira			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Abóbora e tomate	VE (kcal)	799	768	-
Mediterrâneo	Arroz de aves	Prot (g)	29	24	-
Veggie	Salteado verde (ervilhas, feijão-verde) com arroz branco	HC (g)	92	96	-
Cool fast	-	Gord (g)	35	32	-
Vegetais	Salada de cenoura ralada e tomate	Fibra (g)	11	17	-
Sobremesa	Tangerina	-	-	-	-

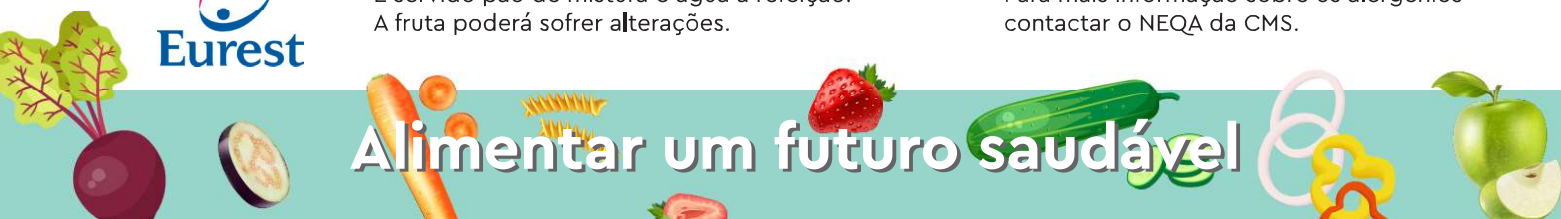
Sexta-feira			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Espinafres	VE (kcal)	696	722	-
Mediterrâneo	Filetes de pescada no forno com puré de cenoura e batata	Prot (g)	25	24	-
Veggie	Assado de tofu, tomate e curgete com quinoa	HC (g)	86	89	-
Cool fast	-	Gord (g)	28	30	-
Vegetais	Salteado de couves	Fibra (g)	12	18	-
Sobremesa	Maçã Starking	-	-	-	-



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 15 - 26/12/22 a 30/12/22

Segunda-feira			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Alho-francês e curgete	VE (kcal)	651	729	-
Mediterrâneo	Veggie burger (hambúrguer de espinafres) no forno com arroz de milho	Prot (g)	21	23	-
Veggie	Ervilhas estufadas com arroz de milho	HC (g)	99	112	-
Cool fast	-	Gord (g)	19	21	-
Vegetais	Salada de pepino e beterraba	Fibra (g)	15	21	-
Sobremesa	Laranja	-	-	-	-

Terça-feira			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Aveludado de beterraba e couve-flor	VE (kcal)	697	716	-
Mediterrâneo	Frango assado em molho de limão com macarrão	Prot (g)	25	28	-
Veggie	Bolonhesa de soja com macarrão	HC (g)	95	97	-
Cool fast	-	Gord (g)	25	24	-
Vegetais	Feijão verde e couve-flor salteados	Fibra (g)	13	19	-
Sobremesa	Pera	-	-	-	-

Quarta-feira			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Espinafres	VE (kcal)	781	732	-
Mediterrâneo	Pescada frita com salada de batata, cenoura e brócolos	Prot (g)	29	24	-
Veggie	Salada de feijão encarnado (batata, cenoura, brócolos)	HC (g)	92	96	-
Cool fast	-	Gord (g)	33	28	-
Vegetais	Salada de tomate e cebola	Fibra (g)	10	16	-
Sobremesa	Gelatina Maçã Golden	-	-	-	-

Quinta-feira			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Sopa à lavrador	VE (kcal)	693	729	-
Mediterrâneo	Arroz à valenciana (porco, frango, salsicha, ervilhas, cenoura)	Prot (g)	23	20	-
Veggie	Estufado de soja com arroz de ervilhas	HC (g)	85	106	-
Cool fast	-	Gord (g)	29	25	-
Vegetais	Salada de milho e alface	Fibra (g)	11	18	-
Sobremesa	Banana	-	-	-	-

Sexta-feira			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Caldo verde	VE (kcal)	-	-	-
Mediterrâneo	Bacalhau gratinado (molho branco, batatinha, espinafres, cenoura)	Prot (g)	-	-	-
Veggie	Legumes no forno (grão, batata, espinafres, cenoura)	HC (g)	-	-	-
Cool fast	-	Gord (g)	-	-	-
Vegetais	Salada de pepino e tomate	Fibra (g)	-	-	-
Sobremesa	Pera	-	-	-	-