

# Ementa Escolar Diferida

Almoço da semana 5 - 05/12/2022 a 09/12/2022

## Segunda-feira

			Diferida	D.Vegetariana
Sopa	Creme de ervilhas	VE (kcal)	714,4	760,8
Prato	Empadão de cavala (arroz)	Prot (g)	34,5	28,9
Vegetariano	Feijão branco estufado com grelos e abóbora e arroz	HC (g)	86,5	119,2
Vegetais	Salada de tomate e milho	Gord (g)	23,7	12,8
Sobremesa	Pera	Fibra (g)	11,1	29,1
Lanche 10h00	Maçã Starking + 2 tostas de trigo	VE (kcal)	77,7	77,7
15h00	Pão de centeio (50g) com queijo flamengo	VE (kcal)	120,6	120,6

## Terça-feira

			Diferida	D.Vegetariana
Sopa	Creme de alho francês	VE (kcal)	642,1	666,9
Prato	Strogonoff de peru com esparguete	Prot (g)	34,9	25,6
Vegetariano	Bolonhesa de soja com esparguete	HC (g)	84,6	113,2
Vegetais	Couve de bruxelas e cenourinhas salteadas	Gord (g)	15,6	8,9
Sobremesa	Laranja	Fibra (g)	14,3	18,7
Lanche 10h00	Pera + 1 fatia de pão de mistura (25g)	VE (kcal)	77,7	77,7
15h00	Pão de sementes (50g) com manteiga	VE (kcal)	131,9	131,9

## Quarta-feira

			Diferida	D.Vegetariana
Sopa	Feijão e lombardo	VE (kcal)	541,3	675,9
Prato	Feijoada de pota com arroz branco	Prot (g)	29,4	41,1
Vegetariano	Chilli de legumes com arroz	HC (g)	80,9	96,2
Vegetais	Salada de alface e pepino	Gord (g)	8,5	9,9
Sobremesa	Maçã Golden	Fibra (g)	14,3	19,6
Lanche 10h00	Banana + 2 tostas de milho tipo galete	VE (kcal)	77,7	77,7
15h00	Pão de mistura (50g) com fiambre	VE (kcal)	128,8	-
vegetariano 15h00	Pão de mistura (50g) com queijo flamengo	VE (kcal)	-	121,7

## Quinta-feira

			Diferida	D.Vegetariana
Sopa		VE (kcal)		
Prato		Prot (g)		
Vegetariano		HC (g)		
Vegetais	FERIADO	Gord (g)		
Sobremesa		Fibra (g)		
Lanche 10h00		VE (kcal)		
15h00		VE (kcal)		

## Sexta-feira

			Diferida	D.Vegetariana
Sopa	Agrião	VE (kcal)	628,1	628,1
Prato	Hambúrguer de quinoa e legumes grelhado e arroz de cenoura	Prot (g)	16,5	16,5
Vegetariano	Hambúrguer de quinoa e legumes grelhado e arroz de cenoura	HC (g)	97,9	97,9
Vegetais	Salada de tomate e couve roxa	Gord (g)	16,7	16,7
Sobremesa	Pudim	Fibra (g)	7,8	7,8
Lanche 10h00	logurte sólido de aromas + 2 tostas de arroz tipo galete	VE (kcal)	129,0	129,0
15h00	Pão de centeio (50g) com manteiga de amendoim (100%)	VE (kcal)	138,2	138,2



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

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

Alimentar um crescimento saudável



# Ementa Escolar Diferida

Almoço da semana 6 - 12/12/2022 a 16/12/2022

## Segunda-feira

			Diferida	D.Vegetariana
Sopa	Couve	VE (kcal)	606,5	674,1
Prato	Arroz de pato	Prot (g)	30,3	23,1
Vegetariano	Caril de grão com legumes e arroz	HC (g)	84,5	114
Vegetais	Salada de alface e beterraba	Gord (g)	14,7	10,3
Sobremesa	Laranja	Fibra (g)	10,3	19
Lanche 10h00	Pera + 2 tostas de trigo	VE (kcal)	77,7	77,7
15h00	Pão de centeio (50g) com queijo flamengo	VE (kcal)	120,6	120,6

## Terça-feira

			Diferida	D.Vegetariana
Sopa	Creme de abóbora	VE (kcal)	520	670,4
Prato	Pescada cozida com batata	Prot (g)	30,2	28,6
Vegetariano	Massinha de feijão vermelho com tomate e cenoura	HC (g)	74,7	106,1
Vegetais	Macedónia	Gord (g)	8,6	8,4
Sobremesa	Pera	Fibra (g)	14	30,6
Lanche 10h00	Maçã Royal Gala + 1 fatia de pão de mistura (25g)	VE (kcal)	77,7	77,7
15h00	Pão de sementes (50g) com manteiga	VE (kcal)	131,9	131,9

## Quarta-feira

			Diferida	D.Vegetariana
Sopa	Legumes	VE (kcal)	475,3	597,3
Prato	Hambúrguer de vaca grelhado com massa espiral	Prot (g)	26,2	20,3
Vegetariano	Hambúrguer de espinafres com arroz	HC (g)	59,1	101,1
Vegetais	Salada de tomate e pepino	Gord (g)	13,4	8,6
Sobremesa	Abacaxi ao natural	Fibra (g)	9,2	20,1
Lanche 10h00	Palitos de cenoura + 2 tostas de milho tipo galete	VE (kcal)	77,7	77,7
15h00	Pão de mistura (50g) com fiambre	VE (kcal)	128,8	-
vegetariano 15h00	Pão de mistura (50g) com queijo flamengo	VE (kcal)	-	121,7

## Quinta-feira

			Diferida	D.Vegetariana
Sopa	Feijão com hortaliça	VE (kcal)	563,5	611,8
Prato	Filetes de fogueiro estufados com arroz de ervilhas	Prot (g)	30,5	26,4
Vegetariano	Caldeirada de seitan	HC (g)	84,9	99,3
Vegetais	Feijão verde e lombardo	Gord (g)	8,6	8,5
Sobremesa	Gelatina	Fibra (g)	12,6	16,7
Lanche 10h00	Banana + 1 fatia de pão de mistura (25g)	VE (kcal)	77,7	77,7
15h00	Pão de mistura (50g) com compota/ marmelada	VE (kcal)	92,6	92,6

## Sexta-feira

			Diferida	D.Vegetariana
Sopa	Grelas	VE (kcal)	839,9	839,9
Prato	Bolonhesa de lentilhas e soja com cenoura e cogumelos	Prot (g)	53,3	53,3
Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas e soja com cenoura e cogumelos	HC (g)	120,1	120,1
Vegetais	Salada de alface e pepino	Gord (g)	10,6	10,6
Sobremesa	Banana	Fibra (g)	27,9	27,9
Lanche 10h00	1 sumo do tipo 100% + 2 tostas de arroz tipo galete	VE (kcal)	93,0	93,0
15h00	Pão de centeio (50g) com manteiga de amendoim 100%	VE (kcal)	138,2	138,2



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

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

Alimentar um crescimento saudável



# Ementa Escolar Diferida

Almoço da semana 7 - 19/12/2022 a 23/12/2022

## Segunda-feira

			Diferida	D.Vegetariana
Sopa	Lombardo	VE (kcal)	532	584,4
Prato	Pescada frita com salada russa (batata, ervilhas, cenoura)	Prot (g)	31,5	23,3
Vegetariano	Massa vegetariana à Lavrador (feijão encarnado, couve lombardo e cenoura)	HC (g)	74,6	89,8
Vegetais	Salada de tomate e milho	Gord (g)	9,2	10,6
Sobremesa	Maçã Royal Gala	Fibra (g)	15,1	20,9
Lanche 10h00	Pera + 2 tostas de trigo	VE (kcal)	77,7	77,7
15h00	Pão de centeio (50g) com queijo flamengo	VE (kcal)	120,6	120,6

## Terça-feira

			Diferida	D.Vegetariana
Sopa	Espinafres	VE (kcal)	626,4	690,4
Prato	Chilli de legumes (feijão, curgete, lombardo, cogumelos, cenoura) com arroz	Prot (g)	38	28,3
Vegetariano	Chilli de legumes (feijão, curgete, lombardo, cogumelos, cenoura) com arroz	HC (g)	87,6	114,7
Vegetais	Incorporado no prato	Gord (g)	10,8	9,3
Sobremesa	Laranja	Fibra (g)	16,3	20
Lanche 10h00	Maçã Golden + 1 fatia de pão de mistura (25g)	VE (kcal)	77,7	77,7
15h00	Pão de sementes (50g) com manteiga	VE (kcal)	131,9	131,9

## Quarta-feira

			Diferida	D.Vegetariana
Sopa	Grão	VE (kcal)	739,5	739,5
Prato	Peru primavera com esparguete	Prot (g)	30,7	30,7
Vegetariano	Estufado de lentilhas e favas com cogumelos, cenoura e arroz	HC (g)	116,5	116,5
Vegetais	Couve de bruxelas e couve-flor	Gord (g)	10,5	10,5
Sobremesa	Pudim	Fibra (g)	28,2	28,2
Lanche 10h00	1 porção de tomate cereja + 2 tostas de milho do tipo galete	VE (kcal)	77,7	77,7
15h00	Pão de mistura (50g) com fiambre	VE (kcal)	128,8	-
vegetariano 15h00	Pão de mistura (50g) com queijo flamengo	VE (kcal)	-	121,7

## Quinta-feira

			Diferida	D.Vegetariana
Sopa	Agrião	VE (kcal)	637,3	688,9
Prato	Arroz do mar (peixe pampo, delícias do mar) com coentros	Prot (g)	36,2	29,4
Vegetariano	Guisadinho de grão com legumes e batata	HC (g)	81,9	107,7
Vegetais	Salada de alface e tomate	Gord (g)	16	9,4
Sobremesa	Pera	Fibra (g)	13,2	21,2
Lanche 10h00	Banana + 1 fatia de mistura (25g)	VE (kcal)	77,7	77,7
15h00	Pão de mistura com compota/ marmelada	VE (kcal)	92,6	92,6

## Sexta-feira

			Diferida	D.Vegetariana
Sopa	Alho francês	VE (kcal)	521,2	601,2
Prato	Bifanas de cebolada com macarrão e ervilhas	Prot (g)	23,7	21,6
Vegetariano	Feijoada de legumes (feijão vermelho) com arroz branco	HC (g)	83,9	98
Vegetais	Brócolos	Gord (g)	8,7	10,1
Sobremesa	Banana	Fibra (g)	9,1	18,6
Lanche 10h00	Bolsa de puré de fruta 100% + 2 tostas de arroz tipo galete	VE (kcal)	77,7	77,7
15h00	Pão de centeio com queijo fundido	VE (kcal)	121,7	121,7



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

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

Alimentar um crescimento saudável



# Ementa Escolar Diferida

Almoço da semana 8 - 26/12/2022 a 30/12/2022

## Segunda-feira

			Diferida	D.Vegetariana
Sopa	Creme de courgete com cenoura	VE (kcal)	626,8	658,2
Prato	Esparguete à Bolonhesa (carne picada mista com esparguete)	Prot (g)	32,9	25,9
Vegetariano	Rancho da Horta (grão, macarronete, couve, cenoura e curgete)	HC (g)	81,3	111,3
Vegetais	Salada de pepino e cenoura ralada	Gord (g)	17,1	8,5
Sobremesa	Pera	Fibra (g)	10,8	19,2
Lanche 10h00	Maçã Starking + 2 tostas de trigo	VE (kcal)	77,7	77,7
15h00	Pão de centeio (50g) com queijo flamengo	VE (kcal)	120,6	120,6

## Terça-feira

			Diferida	D.Vegetariana
Sopa	Couve	VE (kcal)	484,4	703,2
Prato	Meia desfeita de bacalhau (bacalhau, grão, batata e cenoura)	Prot (g)	31,2	30,1
Vegetariano	Feijão manteiga guisado com courgete, cenoura e milho com batata corada	HC (g)	61,2	111,3
Vegetais	Salada de alface e milho	Gord (g)	10,7	9,1
Sobremesa	Laranja	Fibra (g)	12	30,6
Lanche 10h00	Pera + 1 fatia de pão de mistura (25g)	VE (kcal)	77,7	77,7
15h00	Pão de sementes (50g) com manteiga	VE (kcal)	131,9	131,9

## Quarta-feira

			Diferida	D.Vegetariana
Sopa	Feijão-verde	VE (kcal)	648,1	607,9
Prato	Frango assado com massa espiral	Prot (g)	31,7	13,7
Vegetariano	Hambúrguer de quinoa e legumes com arroz	HC (g)	80,4	100,3
Vegetais	Salada de couve roxa e tomate	Gord (g)	20,3	14,8
Sobremesa	Maçã Golden	Fibra (g)	11,2	9,5
Lanche 10h00	Banana + 2 tostas de milho tipo galete	VE (kcal)	77,7	77,7
15h00	Pão de mistura (50g) com fiambre	VE (kcal)	128,8	-
vegetariano 15h00	Pão de mistura (50g) com queijo flamengo	VE (kcal)	-	121,7

## Quinta-feira

			Diferida	D.Vegetariana
Sopa	Aveludado de brócolos	VE (kcal)	546,3	663,1
Prato	Lombos de fogonero no forno com batatinha assada	Prot (g)	31	29,9
Vegetariano	Salada de grão com batata e tofu	HC (g)	80,3	101
Vegetais	Legumes salteados (lombardo, cenoura, ervilhas)	Gord (g)	8,6	8,9
Sobremesa	Gelatina	Fibra (g)	12,5	30
Lanche 10h00	Banana + 1 fatia de pão de mistura (25g)	VE (kcal)	77,7	77,7
15h00	Pão de mistura (50g) com compota/ marmelada	VE (kcal)	92,6	92,6

## Sexta-feira

			Diferida	D.Vegetariana
Sopa	Feijão com grelos	VE (kcal)	602,9	526,2
Prato	Lasanha da horta (soja, ervilhas, curgete, cenoura, beringela e molho branco)	Prot (g)	21,6	25,5
Vegetariano	Lasanha da horta (soja, ervilhas, curgete, cenoura, beringela e molho branco)	HC (g)	94,1	65,1
Vegetais	Salada de alface e beterraba	Gord (g)	13,6	14
Sobremesa	Banana	Fibra (g)	11,6	21,6
Lanche 10h00	logurte sólido de aromas + 2 tostas de arroz tipo galete	VE (kcal)	129,0	129,0
15h00	Pão de centeio (50g) com queijo fundido	VE (kcal)	121,7	121,7



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

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

Alimentar um crescimento saudável

