

# Ementa Escolar

## Escolas EB 2,3 e Secundárias

Almoço da semana 13 - 03/04/23 a 07/04/23

Segunda-feira			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Brócolos e alho-francês	VE (kcal)	767	623	-
Mediterrâneo	Cavala com salada de feijão-frade (ovo, batata, brócolos, cenoura, azeitonas)	Prot (g)	24	21	-
Veggie	Salada veggie de feijão-frade (batata, brócolos, cenoura, azeitonas)	HC (g)	98	92	-
Cool fast	-	Gord (g)	31	19	-
Vegetais	Salada de couve-roxa e pepino	Fibra (g)	14	18	-
Sobremesa	Pera	-	-	-	-

Terça-feira			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Aveludado de cenoura	VE (kcal)	754	782	-
Mediterrâneo	Moamba de galinha (tomate, quiabos, berinjela) com funge e arroz branco	Prot (g)	30	25	-
Veggie	Grão estufado com lombardo e arroz branco	HC (g)	91	112	-
Cool fast	-	Gord (g)	30	26	-
Vegetais	Salada de cenoura ralada e tomate	Fibra (g)	13	17	-
Sobremesa	Tangerina	-	-	-	-

Quarta-feira			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Sopa de peixe com croutons / (veggie) Creme de Legumes	VE (kcal)	717	692	-
Mediterrâneo	Ovos de cebolada com lombardo e cenoura e massa penne	Prot (g)	26	20	-
Veggie	Ovos de cebolada com lombardo e cenoura e massa penne	HC (g)	88	90	-
Cool fast	-	Gord (g)	29	28	-
Vegetais	Salada de milho e alface	Fibra (g)	9	14	-
Sobremesa	Leite creme da avó   Maçã Golden	-	-	-	-

Quinta-feira			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Couve-flor e nabo	VE (kcal)	666	641	-
Mediterrâneo	Pescada assada com batata cozida e azeite aromático	Prot (g)	24	19	-
Veggie	Caldeirada de lentilhas (batata, tomate, curgete, pimento)	HC (g)	102	103	-
Cool fast	-	Gord (g)	18	17	-
Vegetais	Salada de tomate e cebola	Fibra (g)	10	13	-
Sobremesa	Banana	-	-	-	-

Sexta-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	-	-	-	-

# Ementa Escolar

## Escolas EB 2,3 e Secundárias

Almoço da semana 14 - 10/04/23 a 14/04/23

Segunda-feira			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Creme de ervilhas	VE (kcal)	711	685	-
Mediterrâneo	Saladinha de bacalhau (ovo, batata, cenoura, azeitonas, salsa)	Prot (g)	33	21	-
Veggie	Saladinha de ovo (batata, cenoura, azeitonas, salsa)	HC (g)	93	103	-
Cool fast	-	Gord (g)	23	21	-
Vegetais	Salada de tomate e cebola	Fibra (g)	9	19	-
Sobremesa	Pera	-	-	-	-

Terça-feira			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Juliana	VE (kcal)	777	777	-
Mediterrâneo	Feijoada de seitan com arroz branco	Prot (g)	26	26	-
Veggie	Feijoada de seitan com arroz branco	HC (g)	112	112	-
Cool fast	-	Gord (g)	25	25	-
Vegetais	Feijão-verde e milho cozidos	Fibra (g)	19	19	-
Sobremesa	Kiwi	-	-	-	-

Quarta-feira			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Feijão verde	VE (kcal)	702	748	-
Mediterrâneo	Salmão assado no forno com batata cozida	Prot (g)	29	26	-
Veggie	Estufadinho de feijões (feijão encarnado, feijão branco) com batata cozida	HC (g)	97	116	-
Cool fast	-	Gord (g)	22	20	-
Vegetais	Salada de milho e alface	Fibra (g)	13	16	-
Sobremesa	Salada de fruta	-	-	-	-

Quinta-feira			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Abóbora e tomate	VE (kcal)	799	768	679
Mediterrâneo	Esparguete à bolonhesa (carne de vaca, soja)	Prot (g)	29	24	27
Veggie	Bolonhesa da horta (lentilhas, soja) com esparguete	HC (g)	92	96	99
Cool fast	Tacos (tortilha) de bolonhesa (carne de vaca, soja) com tomate e cenoura ralada	Gord (g)	35	32	19
Vegetais	Salada de cenoura ralada, pepino e tomate	Fibra (g)	11	17	12
Sobremesa	Tangerina, Pera, Maçã Royal Gala	-	-	-	-

Sexta-feira			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Agrião	VE (kcal)	696	722	700
Mediterrâneo	Filetes de pescada no forno com arroz de ervilhas	Prot (g)	25	24	25
Veggie	Assado de tofu, tomate e curgete com quinoa	HC (g)	86	89	87
Cool fast	Salada russa (pescada, ovo, batata, ervilhas, brócolos, cenoura, azeitonas) com azeite aromático	Gord (g)	28	30	28
Vegetais	Salteado de couve coração, cenoura e ervilhas	Fibra (g)	12	18	14
Sobremesa	Banana, Laranja, Maçã Golden	-	-	-	-

# Ementa Escolar

## Escolas EB 2,3 e Secundárias

Almoço da semana 15 - 17/04/23 a 21/04/23

### Segunda-feira

			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Alho-francês e curgete	VE (kcal)	651	729	634
Mediterrâneo	Veggie burger (hambúrguer de espinafres) no forno com arroz de milho	Prot (g)	21	23	20
Veggie	Caril de tofu e grão com arroz de milho	HC (g)	99	112	98
Cool fast	Veggie burger no pão (pão de sementes, hambúrguer de espinafres, tomate, cenoura)	Gord (g)	19	21	18
Vegetais	Salada de pepino, milho e beterraba	Fibra (g)	15	21	12
Sobremesa	Abacaxi ao natural, Laranja, Maçã Starking	-	-	-	-

### Terça-feira

			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Aveludado de beterraba e couve-flor	VE (kcal)	697	716	683
Mediterrâneo	Frango assado em molho de limão com macarrão	Prot (g)	25	28	26
Veggie	Bolonhesa de horta (soja e lentilhas) com macarrão	HC (g)	95	97	95
Cool fast	Bowl (taça) de frango desfiado com macarrão e legumes salteados (brócolos, milho, cenoura)	Gord (g)	25	24	23
Vegetais	Brócolos, milho e cenoura salteados	Fibra (g)	13	19	15
Sobremesa	Tangerina, Pera, Banana	-	-	-	-

### Quarta-feira

			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Espinafres	VE (kcal)	757	732	701
Mediterrâneo	Peixe frito (solha, pescada) com salada de batata, cenoura e brócolos	Prot (g)	25	24	24
Veggie	Salada de feijão encarnado (batata, cenoura, brócolos)	HC (g)	92	96	86
Cool fast	Rolinhos de pescada com legumes (tortilha, pescada frita, tomate, alface, cenoura) e molho de iogurte	Gord (g)	31	28	29
Vegetais	Salada de tomate, alface e cebola	Fibra (g)	14	16	14
Sobremesa	Gelatina   Maçã Golden, Pera, Laranja	-	-	-	-

### Quinta-feira

			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Sopa à lavrador	VE (kcal)	693	729	674
Mediterrâneo	Arroz à valenciana (porco, frango, salsicha, ervilhas, cenoura)	Prot (g)	23	20	24
Veggie	Empadão de soja com couve-flor e arroz e ervilhas	HC (g)	85	106	86
Cool fast	Salada de frango com massa penne (ervilhas, cenoura, sementes de sésamo, orégãos)	Gord (g)	29	25	26
Vegetais	Salada de cenoura ralada, couve-roxa e pepino	Fibra (g)	11	18	13
Sobremesa	Banana, Maçã Royal Gala, Tangerina	-	-	-	-

### Sexta-feira

			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Caldo verde	VE (kcal)	722	715	723
Mediterrâneo	Bacalhau gratinado (molho branco, batatinha, espinafres, cenoura)	Prot (g)	25	23	27
Veggie	Legumes no forno (grão, batata, espinafres, cenoura)	HC (g)	88	95	93
Cool fast	Bacalhau desfiado com grão cozido em cama de legumes salteados (espinafres, cenoura)	Gord (g)	30	27	27
Vegetais	Salada de tomate, milho e alface	Fibra (g)	13	18	17
Sobremesa	Pera, Laranja, Banana	-	-	-	-

# Ementa Escolar

## Escolas EB 2,3 e Secundárias

Almoço da semana 16 - 24/04/23 a 28/04/23

Segunda-feira			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Primavera	VE (kcal)	664	687	694
Mediterrâneo	Almôndegas estufadas com massa tagliatelle	Prot (g)	22	23	24
Veggie	Massada de seitan (curgete, cenoura, ervilhas)	HC (g)	99	97	91
Cool fast	Wrap de almôndegas com tomate e cenoura ralada (em tortilha de trigo)	Gord (g)	20	23	26
Vegetais	Lombardo, cenoura e ervilhas salteados	Fibra (g)	10	16	12
Sobremesa	Maçã Golden, Banana, Laranja	-	-	-	-

Terça-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	-	-	-	-

Quarta-feira			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Creme de curgete	VE (kcal)	790	768	773
Mediterrâneo	Esparguete de atum à marinheiro	Prot (g)	29	24	29
Veggie	Tomatada de lentilhas com esparguete	HC (g)	92	96	90
Cool fast	Salada de atum com massa farfalle (cenoura, brócolos, milho, sementes de girassol, azeite aromático)	Gord (g)	34	32	33
Vegetais	Salada de alface, cenoura ralada e milho	Fibra (g)	11	17	15
Sobremesa	Puré de maçã com canela   Pera, Banana, Laranja	-	-	-	-

Quinta-feira			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Nabo e feijão verde	VE (kcal)	736	692	680
Mediterrâneo	Estufadinho de feijão encarnado (cenoura, lombardo) com ovo e batata	Prot (g)	32	26	30
Veggie	Jardineira de feijão encarnado com legumes (batata, cenoura, lombardo)	HC (g)	98	102	95
Cool fast	Húmus de beterraba e feijão com quinoa, brócolos e cenoura	Gord (g)	24	20	20
Vegetais	Salada de tomate, pepino e beterraba	Fibra (g)	18	13	16
Sobremesa	Banana, Maçã Starking, Pera	-	-	-	-

Sexta-feira			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Minestrone	VE (kcal)	690	716	697
Mediterrâneo	Empadão de aves com legumes (frango, peru, arroz, cenoura, alho-francês)	Prot (g)	34	35	34
Veggie	Soja estufada com legumes (cenoura, alho-francês) e arroz branco	HC (g)	80	90	84
Cool fast	Tirinhas de aves (frango, peru) em bola de mistura com tomate e cenoura ralada	Gord (g)	26	24	25
Vegetais	Salada de cebola, tomate e cenoura ralada	Fibra (g)	10	15	12
Sobremesa	Abacaxi ao natural, Laranja, Maçã Royal Gala	-	-	-	-



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

