

Ementa Escolar Local

Almoço da semana 13: 03/04/2023 a 07/04/2023

Segunda-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Brócolos e alho francês	VE (kcal)	608,9	442,9
Prato	Cavala com salada de feijão frade (batata, brócolos, cenoura e ovo)	Prot (g)	28,7	15,9
Vegetariano	Salada de feijão frade (batata, brócolos e cenoura)	HC (g)	79,9	71,5
Vegetais	Incorporado no prato	Gord (g)	16,8	7,7
Sobremesa	Pera	Fibra (g)	12,5	12,5
Lanche 10h00	Maçã Golden + 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

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Aveludado de cenoura	VE (kcal)	512,6	451,8
Prato	Muamba de galinha (tomate, quiabos e beringela) com funge e arroz branco	Prot (g)	26,2	15,2
Vegetariano	Grão estufado com lombardo e arroz branco	HC (g)	48,7	74,9
Vegetais	Salada de couve-roxa e pepino	Gord (g)	23,1	7,9
Sobremesa	Maçã Starking	Fibra (g)	2,6	10,2
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

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Couve-flor e nabo	VE (kcal)	625	654,4
Prato	Pescada assada no forno com batata cozida e azeite aromático	Prot (g)	31,3	23,2
Vegetariano	Caldeirada de lentilhas com batata (tomate, curgete, pimento)	HC (g)	98,3	109
Vegetais	Couve de Bruxelas e cenoura cozidas	Gord (g)	10,1	9,7
Sobremesa	Leite creme da avó Banana	Fibra (g)	8,3	19,3
Lanche 10h00	Palitos de cenoura + 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

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Sopa de peixe com croutons/ Creme de legumes (vegetariano)	VE (kcal)	642,3	642,3
Prato	Ovo mexido com salada de alface e massa fusilli tricolor	Prot (g)	30	30
Vegetariano	Ovo mexido com salada de alface e massa fusilli tricolor	HC (g)	84,6	84,6
Vegetais	Salada de alface e tomate (incorporado no prato)	Gord (g)	18,2	18,2
Sobremesa	Kiwi	Fibra (g)	10,5	10,5
Lanche 10h00	Banana + 1 fatia de pão de mistura (25g)	VE (kcal)	77,7	77,7
15h00	Pão de mistura (50g) com compota	VE (kcal)	92,6	92,6

Sexta-feira

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



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 Local

Almoço da semana 14: 10/04/2023 a 14/04/2023

Segunda-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Creme de ervilhas	VE (kcal)	682,8	743,2
Prato	Bolonhesa de carne de vaca e soja com esparguete	Prot (g)	35	41,8
Vegetariano	Bolonhesa de soja com esparguete	HC (g)	84,9	99,4
Vegetais	Salada de tomate e pepino	Gord (g)	19,4	14,8
Sobremesa	Maçã Royal Gala	Fibra (g)	14,9	23,3
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

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Juliana	VE (kcal)	463	463
Prato	Feijoada de seitan com arroz branco	Prot (g)	20,8	20,8
Vegetariano	Feijoada de seitan com arroz branco	HC (g)	69,9	69,9
Vegetais	Couve coração salteada	Gord (g)	8,2	8,2
Sobremesa	Pera	Fibra (g)	14	14
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

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Feijão verde	VE (kcal)	583,3	553
Prato	Lasanha de salmão com espinafres e cenoura	Prot (g)	32,5	19,1
Vegetariano	Lentilhas estufadas com batata corada	HC (g)	85,8	91,1
Vegetais	Brócolos e cenoura cozidos	Gord (g)	10	9,1
Sobremesa	Salada de fruta Laranja	Fibra (g)	11,6	16,9
Lanche 10h00	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

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Abóbora com tomate	VE (kcal)	629,1	576,3
Prato	Arroz de pato	Prot (g)	31,3	18,8
Vegetariano	Estufadinho de ervilhas com arroz	HC (g)	87,2	100
Vegetais	Salada de alface e milho	Gord (g)	14,7	7,8
Sobremesa	Kiwi	Fibra (g)	12,1	16,1
Lanche 10h00	Banana + 1 fatia de pão de mistura (25g)	VE (kcal)	77,7	77,7
15h00	Pão de mistura (50g) com compota	VE (kcal)	92,6	92,6

Sexta-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Agrião	VE (kcal)	583,3	553
Prato	Jardineira de lulas	Prot (g)	32,5	19,1
Vegetariano	Jardineira de grão	HC (g)	85,8	91,1
Vegetais	Couve de Bruxelas e couve-flor cozidos	Gord (g)	10	9,1
Sobremesa	Banana	Fibra (g)	11,6	16,9
Lanche 10h00	Puré de fruta 100% + 2 tostas de arroz tipo galete	VE (kcal)	77,7	77,7
15h00	Pão de centeio (50g) com queijo flamengo	VE (kcal)	120,9	120,9



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 Local

Almoço da semana 15: 17/04/2023 a 21/04/2023

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 milho	Prot (g)	24,1	24,1
Vegetariano	Hambúrguer de espinafres no forno com arroz de milho	HC (g)	105,2	105,2
Vegetais	Cenoura ralada	Gord (g)	24,6	24,6
Sobremesa	Maçã Royal Gala	Fibra (g)	13,3	13,3
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

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Aveludado de beterraba e couve-flor	VE (kcal)	718,9	701,2
Prato	Frango assado em molho de limão com massa fusilli tricolor	Prot (g)	33,9	31,6
Vegetariano	Bolonhesa de soja e lentilhas com massa fusilli tricolor	HC (g)	89,1	109,8
Vegetais	Salada de tomate e milho	Gord (g)	22,5	9,8
Sobremesa	Maçã Golden	Fibra (g)	12,9	24,2
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

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Espinafres	VE (kcal)	542,4	635,8
Prato	Pescada frita com salada de batata, cenoura e brócolos	Prot (g)	30,9	28
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	Puré de maçã com canela (sem açúcar) Laranja	Fibra (g)	11,8	16,7
Lanche 10h00	Banana + 2 tostas de milho do tipo galete	VE (kcal)	77,7	77,7
15h00	Pão de mistura (50g) com compota	VE (kcal)	92,6	92,6

Quinta-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Sopa à lavrador (feijão com hortaliça)	VE (kcal)	677,9	626,9
Prato	Arroz à valenciana (porco, frango, ervilhas, salsicha e cenoura)	Prot (g)	46,1	22,2
Vegetariano	Empadão de feijão branco com couve-flor e arroz e ervilhas	HC (g)	88,2	103,9
Vegetais	Salada de alface e couve roxa	Gord (g)	12,7	8,7
Sobremesa	Pera	Fibra (g)	13,8	22,8
Lanche 10h00	Maçã Golden + 1 fatia de pão de mistura (25g)	VE (kcal)	77,7	77,7
15h00	Pão de centeio (50g) com manteiga	VE (kcal)	138,2	138,2

Sexta-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Caldo verde	VE (kcal)	478	541,6
Prato	Bacalhau gratinado (molho branco) com batatinha, espinafres e cenoura	Prot (g)	13,4	15,1
Vegetariano	Legumes (espinafres e cenoura) no forno com grão e batata	HC (g)	81,9	83,2
Vegetais	Salada de pepino e cebola	Gord (g)	8,1	13,6
Sobremesa	Banana	Fibra (g)	12,6	13,5
Lanche 10h00	Iogurte de aromas + 2 tostas de arroz do tipo galete	VE (kcal)	129,0	129,0
15h00	Pão de mistura (50g) com fiambre	VE (kcal)	128,8	-
vegetariano 15h00	Pão de mistura (50g) com queijo flamengo	VE (kcal)	-	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 Local

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

Segunda-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Primavera	VE (kcal)	763,7	763,7
Prato	Almôndegas de vaca estufadas com tagliatelle	Prot (g)	24,1	24,1
Vegetariano	Lentilhas estufadas com legumes com tagliatelle	HC (g)	105,2	105,2
Vegetais	Salada de alface e beterraba	Gord (g)	24,6	24,6
Sobremesa	Maçã Royal Gala	Fibra (g)	13,3	13,3
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

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

Quarta-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Creme de curgete	VE (kcal)	542,4	635,8
Prato	Ovos mexidos à champignon (cogumelos e cenoura) e arroz branco	Prot (g)	30,9	28
Vegetariano	Ovos mexidos à champignon (cogumelos e cenoura) e arroz branco	HC (g)	75,7	106,4
Vegetais	Salada de pepino e cebola	Gord (g)	10,4	7,3
Sobremesa	Puré de maçã com canela (sem açúcar Laranja)	Fibra (g)	11,8	16,7
Lanche 10h00	Pera + 2 tostas de milho do tipo galete	VE (kcal)	77,7	77,7
15h00	Pão de mistura (50g) com compota	VE (kcal)	92,6	92,6

Quinta-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Nabo e feijão verde	VE (kcal)	677,9	626,9
Prato	Massada oceânica (macarronete, red-fish, miolo de ameijoia)	Prot (g)	46,1	22,2
Vegetariano	Massada de grão com abóbora e brócolos	HC (g)	88,2	103,9
Vegetais	Couve-flor e couve-de-Bruxelas	Gord (g)	12,7	8,7
Sobremesa	Pera	Fibra (g)	13,8	22,8
Lanche 10h00	Banana + 1 fatia de pão de mistura (25g)	VE (kcal)	77,7	77,7
15h00	Pão de centeio (50g) com manteiga	VE (kcal)	138,2	138,2

Sexta-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Agrião	VE (kcal)	478	541,6
Prato	Empadão de aves (com arroz) e legumes	Prot (g)	13,4	15,1
Vegetariano	Soja estufada com legumes e arroz	HC (g)	81,9	83,2
Vegetais	Salada de tomate e couve roxa	Gord (g)	8,1	13,6
Sobremesa	Banana	Fibra (g)	12,6	13,5
Lanche 10h00	Puré de fruta 100% + 2 tostas de arroz do tipo galete	VE (kcal)	180	180
15h00	Pão de mistura (50g) com fiambre	VE (kcal)	128,8	-
vegetariano 15h00	Pão de mistura (50g) com queijo flamengo	VE (kcal)	-	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

