

# Ementa Escolar

## Escolas EB 2,3 e Secundárias

Almoço da semana 1 - 01/05/23 a 05/05/23

### Segunda-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	-	-	-	-

### Terça-feira

			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Alho francês	VE (kcal)	720	714	733
Mediterrâneo	Barrinhas de pescada panada no forno com arroz de ervilhas	Prot (g)	29	30	29
Veggie	Bifes de seitan no forno com arroz de ervilhas	HC (g)	88	90	89
Cool fast	Baguete integral com pescada panada com tomate, cenoura ralada e molho de iogurte	Gord (g)	28	26	29
Vegetais	Salada de tomate, cenoura ralada e cebola	Fibra (g)	9	11	10
Sobremesa	Laranja, Pera, Maçã Golden	-	-	-	-

### Quarta-feira

			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Couve portuguesa e lombardo	VE (kcal)	728	692	661
Mediterrâneo	Empadão de carne de vaca (com puré de batata)	Prot (g)	29	27	23
Veggie	Estufado de soja (tomate, cenoura) com batatinha cozida	HC (g)	90	92	86
Cool fast	Burrito de carne de vaca com alface e tomate (com tortilha de trigo)	Gord (g)	28	24	25
Vegetais	Couve de Bruxelas, milho e ervilhas cozidos	Fibra (g)	12	19	15
Sobremesa	Banana, Laranja, Pera	-	-	-	-

### Quinta-feira

			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Feijão branco com espinafres	VE (kcal)	700	714	709
Mediterrâneo	Fritatta de legumes (massa penne, ovo, curgete, cenoura, cogumelos)	Prot (g)	24	19	25
Veggie	Grão estufado com legumes (curgete, cenoura, cogumelos) e massa penne	HC (g)	97	110	105
Cool fast	Salada camponesa com batata (ovo, grão, cenoura, azeitonas) e azeite aromático	Gord (g)	24	22	21
Vegetais	Salada de alface, tomate e pepino	Fibra (g)	9	14	10
Sobremesa	Iogurte de aromas   Banana, Pera, Maçã Starking	-	-	-	-

### Sexta-feira

			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Nabiça	VE (kcal)	695	703	668
Mediterrâneo	Feijoada à Brasileira (frango, porco, feijão preto, lombardo) com arroz branco e farofa (mandioca)	Prot (g)	35	27	32
Veggie	Feijão preto no tacho com arroz branco	HC (g)	69	88	72
Cool fast	Couscous de frango com maçã e couves salteadas	Gord (g)	31	27	28
Vegetais	Couves salteadas	Fibra (g)	12	17	11
Sobremesa	Abacaxi ao natural, Laranja, Maçã Royal Gala	-	-	-	-

# Ementa Escolar

## Escolas EB 2,3 e Secundárias

Almoço da semana 2 - 08/05/23 a 12/05/23

<b>Segunda-feira</b>			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Grelos	VE (kcal)	655	725	636
Mediterrâneo	Lasanha da horta (molho branco, soja, tomate, curgete, cenoura, alho francês)	Prot (g)	21	23	20
Veggie	Lentilhas de tomatada com macarronete	HC (g)	100	111	103
Cool fast	Mac & cheese com legumes (macarronete, queijo flamengo, tomate, curgete, cenoura)	Gord (g)	19	21	15
Vegetais	Cenoura ralada, tomate e couve-roxa	Fibra (g)	15	21	16
Sobremesa	Abacaxi ao natural, Maçã Royal Gala, Pera	-	-	-	-

<b>Terça-feira</b>			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Creme de feijão manteiga com couve galega	VE (kcal)	693	730	684
Mediterrâneo	Perna de peru assada com alecrim e laranja com arroz branco	Prot (g)	27	31	29
Veggie	Cubinhos de seitan estufado com legumes (grelos, cenoura, ervilhas) e arroz branco	HC (g)	72	75	70
Cool fast	Bowl (taça) de peru desfiado com ananás, arroz e legumes salteados (grelos, ervilhas, cenoura)	Gord (g)	33	34	32
Vegetais	Grelos, ervilhas e cenoura salteados	Fibra (g)	13	16	15
Sobremesa	Banana, Laranja, Maçã Golden	-	-	-	-

<b>Quarta-feira</b>			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Nabo e feijão-verde	VE (kcal)	723	732	713
Mediterrâneo	Meia desfeita de bacalhau (grão, ovo, batata, cenoura, azeitonas, salsa)	Prot (g)	32	29	28
Veggie	Tofu salteado com cenoura e brócolos em cama de batata	HC (g)	79	91	85
Cool fast	Tortilha de legumes (cenoura, brócolos, ovo, batata)	Gord (g)	31	28	29
Vegetais	Salada de alface, beterraba e milho	Fibra (g)	13	19	14
Sobremesa	Arroz doce   Laranja, Maçã Starking, Pera	-	-	-	-

<b>Quinta-feira</b>			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Aveludado de abóbora	VE (kcal)	670	645	716
Mediterrâneo	Tirinhas de porco no tacho com maçã e arroz de açafião	Prot (g)	25	20	24
Veggie	Soja no tacho com maçã e arroz de açafião	HC (g)	102	103	110
Cool fast	Bifana (porco) estufada em bolinha rústica com alface e tomate	Gord (g)	18	17	20
Vegetais	Brócolos, feijão-verde e couve-flor cozidos	Fibra (g)	12	14	16
Sobremesa	Nectarina, Pera, Laranja	-	-	-	-

<b>Sexta-feira</b>			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Agrião	VE (kcal)	723	732	713
Mediterrâneo	Medalhões de pescada com broa e batata cozida com azeite aromatizado	Prot (g)	32	29	28
Veggie	Jardineira de feijão encarnado (batata, cenoura, feijão-verde)	HC (g)	79	91	85
Cool fast	Baguete de sementes com atum, ovo cozido, alface e tomate	Gord (g)	31	28	29
Vegetais	Salada de alface, tomate e pepino	Fibra (g)	13	19	14
Sobremesa	Morangos, Maçã Golden, Banana	-	-	-	-

# Ementa Escolar

## Escolas EB 2,3 e Secundárias

Almoço da semana 3 - 15/05/23 a 19/05/23

Segunda-feira			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Primavera	VE (kcal)	722	677	722
Mediterrâneo	Hambúrguer de vaca de cebolada com cogumelos e esparguete	Prot (g)	24	23	24
Veggie	Bolonhesa de soja com esparguete	HC (g)	89	86	89
Cool fast	Burrito burger (hambúrguer de vaca, tortilha de trigo, tomate, cenoura ralada)	Gord (g)	30	28	30
Vegetais	Milho, couve-de-bruxelas e cenouras salteadas	Fibra (g)	18	16	18
Sobremesa	Laranja, Maçã Golden, Pera	-	-	-	-

Terça-feira			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Grão com espinafres	VE (kcal)	752	746	717
Mediterrâneo	Salmão à Praia Grande (forno: batata, batata-doce, cenoura, brócolos, ovo, azeitonas)	Prot (g)	26	22	25
Veggie	Caldeirada de grão com batata-doce (batata, batata-doce, pimento verde/vermelho, cenoura, brócolos)	HC (g)	99	106	89
Cool fast	Taça de quinoa com salmão lascado, cenoura e brócolos	Gord (g)	28	26	29
Vegetais	Salada de couve-roxa, cenoura ralada e pepino	Fibra (g)	14	19	15
Sobremesa	Banana, Pera, Laranja	-	-	-	-

Quarta-feira			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Creme de curgete	VE (kcal)	698	700	692
Mediterrâneo	Peixinhos da horta (feijão-verde, ovo, farinha) com arroz de tomate e lentilhas	Prot (g)	27	22	23
Veggie	Arroz de lentilhas com salteado de legumes (cenoura, feijão-verde, couve-flor)	HC (g)	80	90	87
Cool fast	Baguete integral com peixinhos da horta, alface, tomate e molho de iogurte	Gord (g)	30	28	28
Vegetais	Salada de maçã golden, alface e tomate	Fibra (g)	15	14	12
Sobremesa	Nectarina, Maçã Starking, Banana	-	-	-	-

Quinta-feira			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Feijão-verde	VE (kcal)	748	784	721
Mediterrâneo	Cachupa (frango, porco, couve portuguesa, lombardo, feijão encarnado, milho branco, batata)	Prot (g)	35	34	33
Veggie	Cachupa vegetariana (feijão encarnado, couve portuguesa, lombardo, milho branco, batata)	HC (g)	80	90	82
Cool fast	Salada de frango com farfalle (massa, cenoura, beterraba cozida, ervilhas)	Gord (g)	32	28	29
Vegetais	Salada de pepino, tomate e cebola	Fibra (g)	15	16	13
Sobremesa	Banana, Laranja, Pera	-	-	-	-

Sexta-feira			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Couve coração	VE (kcal)	799	768	773
Mediterrâneo	Paella de pota (ervilhas, pimento verde/vermelho, tomate, açafrão)	Prot (g)	29	24	29
Veggie	Paella vegetariana (ervilhas, pimento verde/vermelho, tomate, açafrão)	HC (g)	92	96	90
Cool fast	Meia desfeita de cavala (grão, ovo, batata, cenoura)	Gord (g)	35	32	33
Vegetais	Salada de beterraba, alface e milho	Fibra (g)	10	16	15
Sobremesa	Salada de fruta   Maçã Golden, Pera, Laranja	-	-	-	-



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 4 - 22/05/23 a 26/05/23

### Segunda-feira

			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Creme de cenoura	VE (kcal)	693	730	684
Mediterrâneo	Arroz de atum no forno com espinafres, alho francês, cenoura e milho	Prot (g)	27	31	29
Veggie	Empadão de arroz com soja, espinafres, alho francês, cenoura e milho	HC (g)	72	75	70
Cool fast	Saladinha de atum com feijão-frade, tomate, milho e azeitonas	Gord (g)	33	34	32
Vegetais	Salada de beterraba ralada, pepino e milho	Fibra (g)	13	16	15
Sobremesa	Maçã Starking, Pera, Laranja	-	-	-	-

### Terça-feira

			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Abóbora e feijão manteiga	VE (kcal)	695	703	668
Mediterrâneo	Ratatui de peru (berinjela, curgete, tomate, cenoura) com massa lacinhos	Prot (g)	35	27	32
Veggie	Ratatui de lentilhas (berinjela, curgete, tomate, cenoura) com massa lacinhos	HC (g)	69	88	72
Cool fast	Baguete integral de peru (peru estufado, tomate, cenoura ralada)	Gord (g)	31	27	28
Vegetais	Salada de cebola, tomate e cenoura ralada	Fibra (g)	12	17	13
Sobremesa	Abacaxi ao natural, Maçã Golden, Banana	-	-	-	-

### Quarta-feira

			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Juliana	VE (kcal)	700	714	709
Mediterrâneo	Empadão de peixe (forno: pescada, puré de batata, tomate, cenoura, alho-francês)	Prot (g)	24	19	25
Veggie	Jardineira de seitan (batata, ervilhas, cenoura)	HC (g)	97	110	105
Cool fast	Salada à Adraga (pescada, penne, azeitonas, sementes de girassol e legumes assados: brócolos, couve-flor, cenoura)	Gord (g)	24	22	21
Vegetais	Salada de alface, couve-roxa e ervilhas	Fibra (g)	11	15	15
Sobremesa	Leite creme da avó   Laranja, Pera, Maçã Golden	-	-	-	-

### Quinta-feira

			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Canja de galinha / Legumes (veggie)	VE (kcal)	736	692	680
Mediterrâneo	Rancho à Camponesa (grão, macarronete, lombardo, couve portuguesa, cenoura)	Prot (g)	32	26	30
Veggie	Assado de tofu, tomate e curgete com quinoa	HC (g)	98	102	95
Cool fast	Bowl (taça) de húmus de beterraba (grão) com quinoa e legumes estufados (cenoura, lombardo, couve portuguesa)	Gord (g)	24	20	20
Vegetais	Salada de tomate, pepino e cenoura ralada	Fibra (g)	18	13	16
Sobremesa	Morangos, Banana, Pera	-	-	-	-

### Sexta-feira

			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Couve portuguesa	VE (kcal)	690	716	697
Mediterrâneo	Febras (porco) no tacho com arroz de cenoura	Prot (g)	34	35	34
Veggie	Feijão encarnado estufado com legumes (espinafres, cenoura) e arroz de cenoura	HC (g)	80	90	84
Cool fast	Febras (porco) em bolo do caco com alface e tomate	Gord (g)	26	24	25
Vegetais	Brócolos, couve-de-bruxelas e cenoura baby cozidos	Fibra (g)	9	15	10
Sobremesa	Laranja, Banana, Maçã Golden	-	-	-	-

# Ementa Escolar

## Escolas EB 2,3 e Secundárias

Almoço da semana 5 - 29/05/23 a 02/06/23

Segunda-feira			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Brócolos	VE (kcal)	722	722	677
Mediterrâneo	Ovo à Gomes de Sá (forno: batata, cebola, azeitonas, salsa)	Prot (g)	24	24	23
Veggie	Caril de lentilhas e legumes (tomate, curgete, cenoura) com batata cozida	HC (g)	89	89	86
Cool fast	Chapata (pão) com ovo cozido, tomate e cenoura (regado com azeite e orégãos)	Gord (g)	30	30	28
Vegetais	Salada de cenoura ralada, tomate e couve-roxa	Fibra (g)	18	18	16
Sobremesa	Pera, Maçã Golden, Laranja	-	-	-	-

Terça-feira			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Grão com grelos	VE (kcal)	799	768	773
Mediterrâneo	Bife de vaca estufado com cogumelos e arroz de ervilhas	Prot (g)	29	24	29
Veggie	Soja estufada com cogumelos e arroz de ervilhas	HC (g)	92	96	90
Cool fast	Prego no pão (bife de vaca, bola de mistura, alface, tomate)	Gord (g)	35	32	33
Vegetais	Feijão-verde, milho e couve-flor cozidos	Fibra (g)	9	14	10
Sobremesa	Banana, Laranja, Pera	-	-	-	-

Quarta-feira			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Caldo-verde	VE (kcal)	748	784	721
Mediterrâneo	Paloco com natas (batata cozida, molho branco, natas)	Prot (g)	35	34	33
Veggie	Tofu com natas (batata cozida, molho branco vegetal, "natas" de soja)	HC (g)	80	90	82
Cool fast	Saladina colorida de paloco com batata (tomate-cherry, cenoura, azeitonas, azeite, orégãos)	Gord (g)	32	32	29
Vegetais	Salada de maçã vermelha, laranja e alface	Fibra (g)	10	15	11
Sobremesa	Maçã Starking, Laranja, Banana	-	-	-	-

Quinta-feira			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Creme de abóbora	VE (kcal)	698	700	692
Mediterrâneo	Coxinhas de frango assado com arroz branco e feijão preto	Prot (g)	27	22	23
Veggie	Feijão preto no tacho com arroz branco	HC (g)	80	90	87
Cool fast	Taça de tirinhas de frango com feijão preto e quinoa de sultanas	Gord (g)	30	28	28
Vegetais	Salada de alface, cebola e tomate	Fibra (g)	9	14	10
Sobremesa	Gelado   Laranja, Maçã Royal Gala, Pera	-	-	-	-

Sexta-feira			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Agrião	VE (kcal)	791	782	715
Mediterrâneo	Cotovelinhos de tamboril e tinteira com delícias do mar	Prot (g)	37	29	29
Veggie	Massinha (cotovelinhos) de grão com couve coração	HC (g)	91	99	89
Cool fast	Salada de grão com delícias do mar (tomate, milho, azeitonas, azeite, orégãos)	Gord (g)	31	30	27
Vegetais	Salada de beterraba, tomate e pepino	Fibra (g)	17	18	15
Sobremesa	Abacaxi ao natural, Banana, Maçã Golden	-	-	-	-



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

