

Ementa Escolar

Escolas EB 2,3 e Secundárias

Almoço da semana 6 - 05/06/23 a 09/06/23

Segunda-feira			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Curgete	VE (kcal)	720	714	733
Mediterrâneo	Ovos mexidos à champignon (cogumelos, cenoura) com arroz branco	Prot (g)	29	30	29
Veggie	Cubinhos de tofu estufado com cogumelos e cenoura com arroz branco	HC (g)	88	90	89
Cool fast	Enroladinho de ovo mexido com cogumelos e cenoura e tomate (em tortilha de trigo)	Gord (g)	28	26	29
Vegetais	Couve de Bruxelas, cenoura e feijão-verde cozidos	Fibra (g)	9	11	10
Sobremesa	Laranja, Pera, Maçã Starking	-	-	-	-

Terça-feira			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Alho francês	VE (kcal)	725	691	688
Mediterrâneo	Filetes de pescada fritos com açorda de tomate (ovo, pão de mistura, coentros)	Prot (g)	25	21	25
Veggie	Açorda de grão com tomate (pão de mistura, coentros)	HC (g)	82	91	84
Cool fast	Pescada à Praia das Maças (forno: puré de batata, azeitonas e legumes: pimento, alho-francês, cebola)	Gord (g)	33	27	28
Vegetais	Salada de tomate, milho e pepino	Fibra (g)	10	12	12
Sobremesa	Banana, Maçã Golden, Pera	-	-	-	-

Quarta-feira			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Aveludado de beterraba e couve-flor	VE (kcal)	690	716	697
Mediterrâneo	Jardineira de peru (batata, cenoura, ervilhas)	Prot (g)	34	35	34
Veggie	Jardineira de ervilhas (batata, cenoura)	HC (g)	80	90	84
Cool fast	Salada de peru estufado com ervilhas com couscous de sultanas e ananás	Gord (g)	26	24	25
Vegetais	Salada de alface cenoura ralada e cebola	Fibra (g)	9	16	12
Sobremesa	Melão, Laranja, 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	-	-	-	-

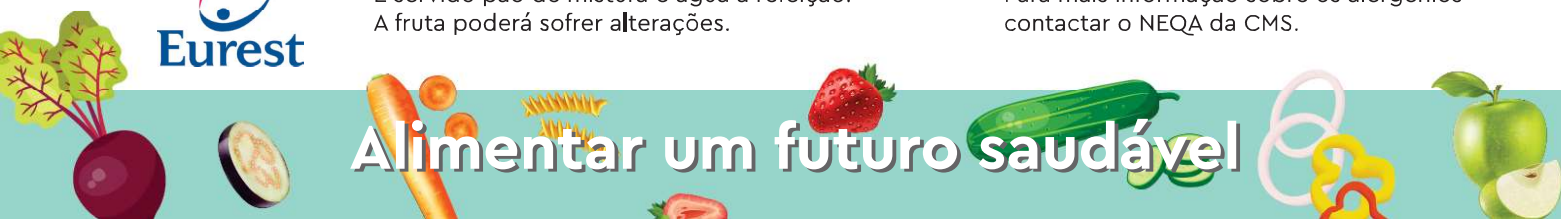
Sexta-feira			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Grelos	VE (kcal)	723	732	713
Mediterrâneo	Esparguete à Bolonhesa (carne de vaca e soja)	Prot (g)	32	29	28
Veggie	Bolonhesa de soja com esparguete	HC (g)	79	91	85
Cool fast	Burrito à Bolonhesa (carne de vaca e soja em wrap de trigo, com alface e tomate)	Gord (g)	31	28	29
Vegetais	Brócolos, cenoura e couve-flor salteados	Fibra (g)	11	16	12
Sobremesa	Salada de fruta, Banana, Pera	-	-	-	-



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 7 - 12/06/23 a 16/06/23

Segunda-feira			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Creme de ervilhas	VE (kcal)	705	730	672
Mediterrâneo	Cavala à marinheiro com massa penne	Prot (g)	31	31	28
Veggie	Massa penne com molho de tomate e soja estufada	HC (g)	72	75	77
Cool fast	Taça de cavala com penne, tomate-cherry, feijão-verde e milho	Gord (g)	33	34	28
Vegetais	Couve-flor, cenoura e ervilhas salteadas	Fibra (g)	13	16	16
Sobremesa	Melancia, Pera, Banana	-	-	-	-

Terça-feira			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Couve coração	VE (kcal)	708	708	677
Mediterrâneo	Caril de grão com legumes (tomate, cenoura, curgete) e arroz branco	Prot (g)	23	23	22
Veggie	Salada mediterrânica de grão com noz e abacate (orégãos, batata, pepino, tomate)	HC (g)	109	109	100
Cool fast	Wrap de húmus (puré de grão em tortilha de trigo) com vegetais (alface, tomate)	Gord (g)	20	20	21
Vegetais	Salada de alface, cebola e tomate	Fibra (g)	18	18	16
Sobremesa	Meloa, Maçã Golden, Banana	-	-	-	-

Quarta-feira			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Aveludado de cenoura	VE (kcal)	757	667	756
Mediterrâneo	Frango assado no forno com batata pála e arroz branco	Prot (g)	23	21	24
Veggie	Hambúrguer de espinafres no forno com batata pála e arroz branco	HC (g)	101	103	102
Cool fast	Chapata (pão) com frango desfiado, cenoura ralada e alface e batata pála	Gord (g)	29	19	28
Vegetais	Salada de milho, alface e cenoura ralada	Fibra (g)	17	15	16
Sobremesa	Gelatina Pera, Banana, Laranja	-	-	-	-

Quinta-feira			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Abóbora e feijão-verde	VE (kcal)	706	704	-
Mediterrâneo	Pescada estufada com arroz branco	Prot (g)	28	22	-
Veggie	Arroz estilo risotto de ervilhas	HC (g)	81	91	-
Cool fast	-	Gord (g)	30	28	-
Vegetais	Salada de pepino e beterraba	Fibra (g)	9	16	-
Sobremesa	Maçã Royal Gala	-	-	-	-

Sexta-feira			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Nabiça	VE (kcal)	707	708	-
Mediterrâneo	Estufadinho de vitela com puré (batata e couve-flor)	Prot (g)	30	23	-
Veggie	Seitan estufado com cenoura e batatinha cozida	HC (g)	86	100	-
Cool fast	-	Gord (g)	27	24	-
Vegetais	Salada de tomate e cebola	Fibra (g)	13	17	-
Sobremesa	Pera	-	-	-	-

Ementa Escolar

Escolas EB 2,3 e Secundárias

Almoço da semana 8 - 19/06/23 a 23/06/23

Segunda-feira

			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Creme de abóbora	VE (kcal)	655	725	-
Mediterrâneo	Veggie burger (hambúrguer de espinafres) no forno com macarronete	Prot (g)	21	23	-
Veggie	Veggie burger (hambúrguer de espinafres) no forno com macarronete	HC (g)	100	111	-
Cool fast	-	Gord (g)	19	21	-
Vegetais	Brócolos e milho cozidos	Fibra (g)	15	21	-
Sobremesa	Melão	-	-	-	-

Terça-feira

			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Primavera	VE (kcal)	659	660	-
Mediterrâneo	Lombinhos de pescada em molho de tomate com batata ao vapor	Prot (g)	27	18	-
Veggie	Lentilhas de tomatada com batata ao vapor	HC (g)	95	120	-
Cool fast	-	Gord (g)	19	12	-
Vegetais	Salada de couve-roxa e pepino	Fibra (g)	13	16	-
Sobremesa	Leite creme da avó Maçã Starking	-	-	-	-

Quarta-feira

			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Brócolos	VE (kcal)	773	777	-
Mediterrâneo	Feijoada de frango e legumes (lombardo, curgete, cenoura) com arroz branco	Prot (g)	37	26	-
Veggie	Feijoadinha de legumes (lombardo, curgete, cenoura) com arroz branco	HC (g)	91	112	-
Cool fast	-	Gord (g)	29	25	-
Vegetais	Salada de alface e cenoura ralada	Fibra (g)	15	19	-
Sobremesa	Pera	-	-	-	-

Quinta-feira

			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Sopa à Lavrador	VE (kcal)	799	769	-
Mediterrâneo	Bacalhau com broa (forno: puré de batata, cenoura, alho-francês, cebola)	Prot (g)	29	24	-
Veggie	Jardineira de grão com legumes (cenoura, curgete, alho francês)	HC (g)	92	96	-
Cool fast	-	Gord (g)	35	32	-
Vegetais	Salada de rúcula e tomate	Fibra (g)	12	15	-
Sobremesa	Banana	-	-	-	-

Sexta-feira

			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Agrião	VE (kcal)	693	729	-
Mediterrâneo	Arroz de aves (peru e frango)	Prot (g)	23	20	-
Veggie	Estufadinho de ervilhas com arroz branco	HC (g)	85	106	-
Cool fast	-	Gord (g)	29	25	-
Vegetais	Salada de maçã vermelha e alface	Fibra (g)	11	18	-
Sobremesa	Melancia	-	-	-	-

Ementa Escolar

Escolas EB 2,3 e Secundárias

Almoço da semana 9 - 26/06/23 - 30/06/23

Segunda-feira		Mediterrâneo	Veggie	Cool fast	
Sopa	Alho francês	VE (kcal)	736	730	-
Mediterrâneo	Salada saloia de ovo e feijão-frade (batata, feijão-verde, cenoura, azeitonas)	Prot (g)	32	22	-
Veggie	Salada saloia de ovo e feijão-frade (batata, feijão-verde, cenoura, azeitonas)	HC (g)	112	120	-
Cool fast	-	Gord (g)	17	18	-
Vegetais	Salada de cenoura ralada e pepino	Fibra (g)	17	54	-
Sobremesa	Laranja	-	-	-	-

Terça-feira		Mediterrâneo	Veggie	Cool fast	
Sopa	Couve-flor	VE (kcal)	675	705	-
Mediterrâneo	Peru estufado com massa tagliatelle, ervilhas e cenoura	Prot (g)	22	18	-
Veggie	Seitan estufado com massa tagliatelle, ervilhas e cenoura	HC (g)	113	120	-
Cool fast	-	Gord (g)	15	17	-
Vegetais	Couve de Bruxelas e milho cozidos	Fibra (g)	12	14	-
Sobremesa	Maçã Golden	-	-	-	-

Quarta-feira		Mediterrâneo	Veggie	Cool fast	
Sopa	Feijão branco e espinafres	VE (kcal)	736	692	-
Mediterrâneo	Arroz de peixe (pescada, corvina, abóbora, curgete, coentros)	Prot (g)	32	26	-
Veggie	Empadão de soja com couve flor (com arroz)	HC (g)	98	102	-
Cool fast	-	Gord (g)	24	20	-
Vegetais	Salada de alface e beterraba ralada	Fibra (g)	13	15	-
Sobremesa	Puré de maçã com canela (sem açúcar) Pera	-	-	-	-

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	Canja de galinha / Creme de legumes (vegetariano)	VE (kcal)	690	716	-
Mediterrâneo	Barrinhas de pescada panada no forno com arroz de cenoura	Prot (g)	34	35	-
Veggie	Hambúrguer de espinafres no forno com arroz de cenoura	HC (g)	80	90	-
Cool fast	-	Gord (g)	26	24	-
Vegetais	Salada de tomate e cebola	Fibra (g)	16	15	-
Sobremesa	Gelatina Banana	-	-	-	-