

Ementa Escolar Local

Almoço da semana 6: 05/06/2023 a 09/06/2023

Segunda-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Curgete	VE (kcal)	582,1	582,1
Prato	Ovos mexidos à champignon (cogumelos, cenoura) com arroz branco	Prot (g)	20,9	20,9
Vegetariano	Ovos mexidos à champignon (cogumelos, cenoura) com arroz branco	HC (g)	87,6	87,6
Vegetais	Salada de pepino e beterraba	Gord (g)	14,0	14,0
Sobremesa	Maçã Golden	Fibra (g)	11,7	11,7
Lanche 10h00	Pera + 2 tostas de trigo	VE (kcal)	77,7	77,7
15h00	Pão de mistura com compota	VE (kcal)	92,6	92,6

Terça-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Alho francês	VE (kcal)	591,5	554,7
Prato	Filetes de pescada fritos com açorda de tomate	Prot (g)	30,8	23,4
Vegetariano	Saladinha de grão (batata, cenoura, brócolos, azeitonas)	HC (g)	80,1	84,6
Vegetais	Salada de tomate e cebola	Gord (g)	13,8	8,1
Sobremesa	Banana	Fibra (g)	12,5	25,6
Lanche 10h00	Maçã Golden + fatia de pão de mistura	VE (kcal)	77,7	77,7
15h00	Pão de centeio com queijo flamengo	VE (kcal)	121,7	121,7

Quarta-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Aveludado de beterraba e couve-flor	VE (kcal)	427,4	370,3
Prato	Jardineira de peru (ervilhas, cenoura)	Prot (g)	26,4	30,3
Vegetariano	Jardineira de ervilhas e lentilhas	HC (g)	46,5	39,7
Vegetais	Salada de alface e milho	Gord (g)	13,8	7,3
Sobremesa	Pera	Fibra (g)	5,6	12,5
Lanche 10h00	Tomate cereja + 2 tostas de milho tipo galete	VE (kcal)	77,7	77,7
15h00	Pão de sementes com fiambre	VE (kcal)	128,8	-
vegetariano 15h00	Pão de sementes com queijo flamengo	VE (kcal)	-	121,7

Quinta-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)		

Sexta-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Grelas	VE (kcal)	466,3	542,5
Prato	Esparguete à Bolonhesa (carne de vaca e soja)	Prot (g)	26,1	20,6
Vegetariano	Bolonhesa de soja com esparguete	HC (g)	66,0	85,0
Vegetais	Couve-flor e brócolos cozidos	Gord (g)	8,1	8,1
Sobremesa	Salada de fruta	Fibra (g)	13,3	13,3
Lanche 10h00	logurte de aromas + 2 tostas de arroz tipo galete	VE (kcal)	77,7	77,7
15h00	Pão de centeio com marmelada	VE (kcal)	92,6	92,6



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 7: 12/06/2023 a 16/06/2023

Segunda-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Couve-flor e nabo	VE (kcal)	554,4	709,2
Prato	Cavala à marinheiro com massa penne	Prot (g)	24,7	39,3
Vegetariano	Estufadinho de lentilhas com massa penne	HC (g)	61,5	97,0
Vegetais	Feijão-verde e cenoura cozidas	Gord (g)	21,0	13,8
Sobremesa	Pera	Fibra (g)	10,9	20,6
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	Couve coração	VE (kcal)	650,4	650,4
Prato	Caril de grão com legumes e arroz branco	Prot (g)	20,4	20,4
Vegetariano	Caril de grão com legumes e arroz branco	HC (g)	111,9	111,9
Vegetais	Salada de alface e beterraba	Gord (g)	9,9	9,9
Sobremesa	Nectarina	Fibra (g)	16,4	16,4
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	Creme de ervilhas	VE (kcal)	556,9	472,0
Prato	Estufadinho de vitela com puré (batata e couve-flor)	Prot (g)	30,1	14,9
Vegetariano	Lentilhas estufadas com cenoura e puré de batata e couve-flor	HC (g)	67,6	78,1
Vegetais	Salada de tomate e milho	Gord (g)	15,5	7,6
Sobremesa	Maçã Starking	Fibra (g)	13,7	16,5
Lanche 10h00	Banana + 2 tostas de milho tipo galete	VE (kcal)	77,7	77,7
15h00	Pão de mistura com compota	VE (kcal)	92,6	92,6

Quinta-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Abóbora com feijão-verde	VE (kcal)	659,0	660,0
Prato	Caldo de peixe (tamboril, pescada e tintureira) à moda da Guiné-Bissau com arroz branco	Prot (g)	27,1	18,4
Vegetariano	Arroz estilo risoto de ervilhas e cogumelos	HC (g)	95,2	120,1
Vegetais	Brócolos e couve-flor cozidos	Gord (g)	18,9	12,0
Sobremesa	Iogurte de aromas Pera	Fibra (g)	12,7	16,1
Lanche 10h00	Maçã Golden + 1 fatia de pão de mistura (25g)	VE (kcal)	77,7	77,7
15h00	Pão de centeio (50g) com manteiga de amendoim 100%	VE (kcal)	138,2	138,2

Sexta-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Nabiça	VE (kcal)	614,5	583,5
Prato	Cozido simples de frango (lombardo, nabo, feijão branco, cenoura, batata)	Prot (g)	33,6	23,2
Vegetariano	Cozido simples de feijão branco (lombardo, nabo, cenoura, batata)	HC (g)	92,4	97,2
Vegetais	Incorporado no prato	Gord (g)	9,4	6,4
Sobremesa	Banana	Fibra (g)	13,6	22,0
Lanche 10h00	Sumo de fruta 100% + 2 tostas de arroz 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 8: 19/06/2023 a 23/06/2023

Segunda-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Creme de cenoura com massinhas	VE (kcal)	606,3	606,3
Prato	Macarrão gratinado com queijo e legumes (molho branco, lentilhas, brócolos, curgete, milho, beringela)	Prot (g)	27	27
Vegetariano	Macarrão gratinado com queijo e legumes (molho branco, lentilhas, brócolos, curgete, milho, beringela)	HC (g)	81,8	81,8
Vegetais	Incorporado no prato	Gord (g)	14,9	14,9
Sobremesa	Maçã Starking	Fibra (g)	19	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

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Primavera	VE (kcal)	583,3	553,0
Prato	Lombinhos de pescada em molho de tomate com batata ao vapor e azeite aromático	Prot (g)	32,5	19,1
Vegetariano	Lentilhas de tomata com batata ao vapor e azeite aromático	HC (g)	85,8	91,1
Vegetais	Salada de alface e cenoura ralada	Gord (g)	10,0	9,1
Sobremesa	Leite creme da avó Banana	Fibra (g)	11,6	16,9
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	Brócolos	VE (kcal)	673,2	552,9
Prato	Feijoadinha de frango e legumes (feijão manteiga, frango, lombardo, cenoura) com arroz branco	Prot (g)	27,1	19,8
Vegetariano	Feijoadinha de legumes (feijão manteiga, lombardo, cenoura) com arroz branco	HC (g)	78,9	88,9
Vegetais	Incorporado no prato	Gord (g)	20,3	8,8
Sobremesa	Pera	Fibra (g)	15,8	20,1
Lanche 10h00	Banana + 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	Grão com grelos	VE (kcal)	521,1	586,9
Prato	Bacalhau com broa no forno (puré de batata, cebola, cenoura, lombardo)	Prot (g)	29,8	25,5
Vegetariano	Jardineira de grão com legumes (cenoura, ervilhas, lombardo)	HC (g)	69,9	70,6
Vegetais	Salada de milho e pepino	Gord (g)	11,4	20,6
Sobremesa	Melo	Fibra (g)	10,4	10,7
Lanche 10h00	Maçã Royal Gala + 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)	594,1	541,3
Prato	Arroz de pato	Prot (g)	29,3	16,8
Vegetariano	Estufadinho de ervilhas com arroz	HC (g)	82,5	95,3
Vegetais	Salada de tomate e cebola	Gord (g)	14,6	7,7
Sobremesa	Banana	Fibra (g)	8,4	12,3
Lanche 10h00	Puré de fruta 100% + 2 tostas de arroz do 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



Ementa Escolar Local

Almoço da semana 9: 26/06/2023 a 30/06/2023

Segunda-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Alho francês	VE (kcal)	632,8	669,3
Prato	Douradinhos no forno com arroz de gengibre e cenoura	Prot (g)	20,4	26,3
Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas com arroz de gengibre e cenoura	HC (g)	100,2	111,9
Vegetais	Salada de tomate e couve roxa	Gord (g)	14,6	8,7
Sobremesa	Pera	Fibra (g)	10,4	20,1
Lanche 10h00	Maçã Royal Gala + 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	Couve-flor	VE (kcal)	595,6	597,3
Prato	Carne de porco às Mercês com batatinha corada	Prot (g)	35,8	35,8
Vegetariano	Estufado de feijão branco e espinafres com batatinha corada	HC (g)	84,1	93,2
Vegetais	Feijão-verde e cenoura cozidos	Gord (g)	9,7	9,3
Sobremesa	Melão	Fibra (g)	15,2	23,9
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	Feijão branco e espinafres	VE (kcal)	657,4	707,3
Prato	Arroz de peixe (corvina, coentros, abóbora e brócolos)	Prot (g)	44,0	37,0
Vegetariano	Arroz de ervilhas com coentros, abóbora e brócolos	HC (g)	91,0	108,1
Vegetais	Salada de alface e beterraba	Gord (g)	10,7	9,5
Sobremesa	Banana	Fibra (g)	11,3	21,7
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		VE (kcal)		
Prato		Prot (g)		
Vegetariano		HC (g)		
Vegetais	FERIADO	Gord (g)		
Sobremesa		Fibra (g)		
Lanche 10h00		VE (kcal)		
15h00		VE (kcal)		

Sexta-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Canja de galinha Creme de legumes (vegetariano)	VE (kcal)	539,9	507,3
Prato	Frango assado no forno com batata frita pála	Prot (g)	26,3	21,8
Vegetariano	Hambúrguer de espinafres no forno com batata frita pála	HC (g)	64,6	66,0
Vegetais	Salada de pepino e milho	Gord (g)	17,4	14,3
Sobremesa	Gelatina Maçã Royal Gala	Fibra (g)	10,4	14,4
Lanche 10h00	logurte de aromas + 2 tostas de arroz do tipo galete	VE (kcal)	93	93
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

