

# Ementa Escolar

## Escolas EB 2,3 e Secundárias

Almoço da semana 3 - 02/10/2023 a 06/10/2023

Segunda-feira			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Primavera	VE (kcal)	722	677	722
Mediterrâneo	Hambúrguer de vaca de cebolada com cogumelos (forno) e esparguete	Prot (g)	24	23	24
Veggie	Soja estufada com cogumelos e esparguete	HC (g)	89	86	89
Cool fast	Tacos de hambúrguer de vaca (tortilha de trigo, tomate, cenoura)	Gord (g)	30	28	30
Vegetais	Salada de tomate, cenoura e pepino	Fibra (g)	18	16	18
Sobremesa	Tangerina, Maçã Golden, Pera	-	-	-	-

Terça-feira			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Creme de curgete	VE (kcal)	752	746	717
Mediterrâneo	Salmão à Praia Grande (forno: batata, batata-doce, cenoura, brócolos, ovo cozido, azeitonas)	Prot (g)	26	22	25
Veggie	Caldeirada de grão (batata, pimento verde/vermelho, cenoura, brócolos)	HC (g)	99	106	89
Cool fast	Bowl de quinoa e salmão lascado com brócolos e cenoura baby	Gord (g)	28	26	29
Vegetais	Milho, brócolos e cenoura baby salteados	Fibra (g)	14	19	15
Sobremesa	Maçã Starking, Banana, Laranja	-	-	-	-

Quarta-feira			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Grão com espinafres	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 de cereais com peixinhos da horta, rúcula, tomate e molho de iogurte	Gord (g)	30	28	28
Vegetais	Salada de maçã golden, alface e rúcula	Fibra (g)	15	14	12
Sobremesa	Melão, Pera, Maçã Royal Gala	-	-	-	-

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	Feijão-verde	VE (kcal)	799	768	773
Mediterrâneo	Paella de lulas (arroz, ervilhas, pimento verde/vermelho, tomate, açafrão)	Prot (g)	29	24	29
Veggie	Paella vegetariana (arroz, ervilhas, pimento verde/vermelho, tomate, açafrão)	HC (g)	92	96	90
Cool fast	Cavala em pão de malte (alface, tomate)	Gord (g)	35	32	33
Vegetais	Salada de alface, beterraba e cebola	Fibra (g)	10	16	15
Sobremesa	Salada de fruta   Banana, Laranja, 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 4 - 09/10/2023 a 13/10/2023

<b>Segunda-feira</b>		Mediterrâneo	Veggie	Cool fast	
Sopa	Juliana	VE (kcal)	693	730	684
Mediterrâneo	Arroz de atum com espinafres, alho francês, cenoura e milho (forno)	Prot (g)	27	31	29
Veggie	Arroz de soja com espinafres, alho francês, cenoura e milho (forno)	HC (g)	72	75	70
Cool fast	Taça de atum com feijão-frade (tomate, milho, azeitonas)	Gord (g)	33	34	32
Vegetais	Beringela, couve-flor e ervilhas salteados	Fibra (g)	13	16	15
Sobremesa	Banana, Pera, Laranja	-	-	-	-

<b>Terça-feira</b>		Mediterrâneo	Veggie	Cool fast	
Sopa	Abóbora e feijão manteiga	VE (kcal)	695	703	668
Mediterrâneo	Ratatui de peru (beringela, 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	Bola de mistura com peru estufado, tomate e cenoura	Gord (g)	31	27	28
Vegetais	Salada de alface, tomate e cebola	Fibra (g)	12	17	13
Sobremesa	Uvas, Maçã Starking, Pera	-	-	-	-

<b>Quarta-feira</b>		Mediterrâneo	Veggie	Cool fast	
Sopa	Aveludado de cenoura	VE (kcal)	700	714	709
Mediterrâneo	Assado de peixe à Magoito (forno: pescada, pão ralado, batata, brócolos, cenoura, azeitonas)	Prot (g)	24	19	25
Veggie	Jardineira de seitan (batata, ervilhas, cenoura)	HC (g)	97	110	105
Cool fast	Salada russa (pescada, ovo, batata, ervilhas, brócolos, cenoura, milho, azeitonas) com azeite aromático	Gord (g)	24	22	21
Vegetais	Salada de pepino, milho e couve-roxa	Fibra (g)	11	15	15
Sobremesa	Dióspiro, Banana, Laranja	-	-	-	-

<b>Quinta-feira</b>		Mediterrâneo	Veggie	Cool fast	
Sopa	Canja de galinha / Legumes (veggie)	VE (kcal)	736	692	680
Mediterrâneo	Rancho à Camponesa (lombardo, couve portuguesa, cenoura, grão, macarronete)	Prot (g)	32	26	30
Veggie	Assado de tofu, tomate e curgete com quinoa	HC (g)	98	102	95
Cool fast	Wrap vegetariano (tortilha de trigo, pasta de grão, cenoura, tomate, alface)	Gord (g)	24	20	20
Vegetais	Salada de aipo, tomate e alface	Fibra (g)	18	13	16
Sobremesa	Leite creme da avó   Maçã Royal Gala, Pera, Laranja	-	-	-	-

<b>Sexta-feira</b>		Mediterrâneo	Veggie	Cool fast	
Sopa	Caldo verde	VE (kcal)	690	716	697
Mediterrâneo	Febras no tacho com arroz de cenoura	Prot (g)	34	35	34
Veggie	Feijão encarnado estufado com legumes (curgete, cenoura) e arroz de cenoura	HC (g)	80	90	84
Cool fast	Febras em bolo do caco (pão) com alface e tomate	Gord (g)	26	24	25
Vegetais	Brócolos, couve-de-bruxelas e milho cozidos	Fibra (g)	9	15	10
Sobremesa	Tangerina, Pera, Maçã Golden	-	-	-	-

# Ementa Escolar

## Escolas EB 2,3 e Secundárias

Almoço da semana 5 - 16/10/2023 a 20/10/2023

Segunda-feira			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Creme de abóbora	VE (kcal)	722	722	677
Mediterrâneo	Empadão de soja e couve-flor (com arroz)	Prot (g)	24	24	23
Veggie	Lentilhas estufadas com legumes (cenoura, curgete) e arroz branco	HC (g)	89	89	86
Cool fast	Carbonara de legumes (esparguete, ovo, queijo, molho branco, cenoura, beringela, curgete, cogumelos)	Gord (g)	30	30	28
Vegetais	Salada de cenoura, tomate e couve-roxa	Fibra (g)	18	18	16
Sobremesa	Melão, Banana, Maçã Starking	-	-	-	-

Terça-feira			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Grão com grelos	VE (kcal)	799	768	773
Mediterrâneo	Bacalhau com broa (forno: puré de batata, cebola, espinafres, cenoura)	Prot (g)	29	24	29
Veggie	Soja à Bolonhesa com batatinha cozida	HC (g)	92	96	90
Cool fast	Quiche do mar (massa quebrada, ovo, bacalhau, delícias do mar, cenoura, milho, feijão-verde)	Gord (g)	35	32	33
Vegetais	Salada de alface, maçã vermelha e milho	Fibra (g)	9	14	10
Sobremesa	Tangerina, Pera, Banana	-	-	-	-

Quarta-feira			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Brócolos	VE (kcal)	748	784	721
Mediterrâneo	Bife de vaca estufado com cogumelos com arroz de ervilhas	Prot (g)	35	34	33
Veggie	Cubinhos de tofu estufados com cogumelos e cenoura e arroz de ervilhas	HC (g)	80	90	82
Cool fast	Prego no pão com cenoura e tomate (pão de mistura)	Gord (g)	32	32	29
Vegetais	Salada de tomate, beterraba e pepino	Fibra (g)	10	15	11
Sobremesa	Kiwi, Maçã Golden, Pera	-	-	-	-

Quinta-feira			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Couve portuguesa	VE (kcal)	698	700	692
Mediterrâneo	Cotovelinhos (massa) de tamboril e tintureira com delícias do mar	Prot (g)	27	22	23
Veggie	Cotovelinhos (massa) de grão com cenoura e couve (lombardo, couve portuguesa)	HC (g)	80	90	87
Cool fast	Salada à Adraga (tamboril, massa penne, azeitonas e legumes assados: pimento vermelho, brócolos, cenoura) com sementes de girassol	Gord (g)	30	28	28
Vegetais	Brócolos, couve-flor e cenoura salteados	Fibra (g)	9	14	10
Sobremesa	Puré de maçã com canela   Maçã Royal Gala, Laranja, Banana	-	-	-	-

Sexta-feira			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Agrião	VE (kcal)	791	782	715
Mediterrâneo	Pernas de frango no forno com arroz branco e feijão preto	Prot (g)	37	29	29
Veggie	Feijão preto no tacho com arroz branco	HC (g)	91	99	89
Cool fast	Tirinhas de frango na taça com quinoa de sultanas e feijão preto	Gord (g)	31	30	27
Vegetais	Salada de cebola, cenoura e alface	Fibra (g)	17	18	15
Sobremesa	Uvas, Laranja, 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 6 - 23/10/2023 a 27/10/2023

### Segunda-feira

			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Espinafres	VE (kcal)	720	714	733
Mediterrâneo	Ovos mexidos à champignon (cogumelos, cenoura, orégãos) com arroz branco	Prot (g)	29	30	29
Veggie	Soja estufada com arroz branco	HC (g)	88	90	89
Cool fast	Enroladinho de ovo mexido com cogumelos e cenoura e tomate cherry (tortilha de trigo)	Gord (g)	28	26	29
Vegetais	Salada de alface, tomate e cebola	Fibra (g)	9	11	10
Sobremesa	Uvas, Maçã Royal Gala, Laranja	-	-	-	-

### Terça-feira

			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Lentilhas com couve branca	VE (kcal)	725	691	688
Mediterrâneo	Bacalhau com natas (batata cozida, molho branco, natas)	Prot (g)	25	21	25
Veggie	Tofu com natas (batata cozida, molho branco vegetal, natas vegetais)	HC (g)	82	91	84
Cool fast	Saladinha de bacalhau (ovo, ervilhas, batata, cenoura, azeitonas, salsa)	Gord (g)	33	27	28
Vegetais	Salada de pepino, milho e cebola	Fibra (g)	10	12	12
Sobremesa	Tangerina, Pera, Banana	-	-	-	-

### Quarta-feira

			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Aveludado de curgete	VE (kcal)	690	716	697
Mediterrâneo	Carne de porco assada fatiada com massa farfalle	Prot (g)	34	35	34
Veggie	Estufadinho de grão com legumes e massa farfalle	HC (g)	80	90	84
Cool fast	Carne de porco assada em pão de cereais, com cenoura e tomate	Gord (g)	26	24	25
Vegetais	Brócolos, cenoura e couve-flor cozidos	Fibra (g)	9	16	12
Sobremesa	Maçã Golden, Banana, Laranja	-	-	-	-

### Quinta-feira

			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Hortaliça	VE (kcal)	745	736	743
Mediterrâneo	Feijoada de chocos com arroz branco	Prot (g)	26	22	25
Veggie	Feijoada de seitan com arroz branco	HC (g)	95	99	82
Cool fast	Bowl de atum (arroz branco, feijão encarnado, alface, cenoura)	Gord (g)	29	28	35
Vegetais	Salada de couve-roxa, alface e cenoura	Fibra (g)	17	19	13
Sobremesa	Melão, Pera, Maçã Starking	-	-	-	-

### Sexta-feira

			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Creme de beterraba e couve-flor	VE (kcal)	723	732	713
Mediterrâneo	Jardineira de peru (batata, ervilhas, cenoura)	Prot (g)	32	29	28
Veggie	Jardineira de ervilhas (batata, cenoura, feijão-verde)	HC (g)	79	91	85
Cool fast	Salada de peru estufado com couscous de sultanas e ananás	Gord (g)	31	28	29
Vegetais	Salada de pepino, milho e beterraba	Fibra (g)	11	16	12
Sobremesa	Salada de fruta   Laranja, Banana, Pera	-	-	-	-

# Ementa Escolar

## Escolas EB 2,3 e Secundárias

Almoço da semana 7 - 30/10/2023 a 03/11/2023

Segunda-feira		Mediterrâneo	Veggie	Cool fast	
Sopa	Ervilhas	VE (kcal)	705	730	694
Mediterrâneo	Esparguete de cavala à marinheiro (tomate, orégãos)	Prot (g)	31	31	28
Veggie	Soja de tomatada com esparguete	HC (g)	72	75	78
Cool fast	Lascas de cavala em bolinha rústica (alface, tomate)	Gord (g)	33	34	30
Vegetais	Salada de alface, tomate e cebola	Fibra (g)	12	18	15
Sobremesa	Kiwi, Pera, Maçã Royal Gala	-	-	-	-

Terça-feira		Mediterrâneo	Veggie	Cool fast	
Sopa	Creme de abóbora com croutons (pão torrado, azeite, ervas aromáticas)	VE (kcal)	708	694	676
Mediterrâneo	Caril de grão com legumes (tomate, cenoura, curgete) e arroz branco	Prot (g)	23	24	22
Veggie	Salada mediterrânica de grão com abacate e nozes (batata, pepino, tomate cherry, orégãos)	HC (g)	109	100	102
Cool fast	Wrap de húmus (pasta de grão) com legumes (tortilha de trigo integral, couve roxa, cenoura)	Gord (g)	20	22	20
Vegetais	Salada de couve roxa, cenoura e pepino	Fibra (g)	17	18	16
Sobremesa	Gelatina vegetal   Maçã Starking, Banana, Laranja	-	-	-	-

Quarta-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	-	-	-	-

Quinta-feira		Mediterrâneo	Veggie	Cool fast	
Sopa	Curgete	VE (kcal)	706	704	688
Mediterrâneo	Caldo de peixe à moda da Guiné-Bissau (tamboril, pescada, tintureira) com arroz branco	Prot (g)	28	22	23
Veggie	Arroz estilo risoto de ervilhas e cogumelos	HC (g)	81	91	86
Cool fast	Salada russa (pescada, ovo, batata, ervilhas, brócolos, cenoura, azeitonas) com azeite aromático	Gord (g)	30	28	28
Vegetais	Salada de milho, beterraba e alface	Fibra (g)	9	16	11
Sobremesa	Dióspiro, Maçã Golden, Laranja	-	-	-	-

Sexta-feira		Mediterrâneo	Veggie	Cool fast	
Sopa	Nabiça	VE (kcal)	707	708	671
Mediterrâneo	Cozido simples de frango com feijão branco (lombardo, nabo, cenoura, batata)	Prot (g)	30	23	30
Veggie	Cozido simples de feijão branco (lombardo, nabo, cenoura, batata)	HC (g)	86	100	87
Cool fast	Pão de chapata (de mistura) com frango desfiado, tomate e cenoura	Gord (g)	27	24	23
Vegetais	Salada de cenoura, tomate e pepino	Fibra (g)	13	17	11
Sobremesa	Tangerina, 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

