

# Ementa Escolar Diferida

Almoço da semana 8 - 02/10/2023 a 06/10/2023

## Segunda-feira

			Diferida	D.Vegetariana
Sopa	Creme de courgete com cenoura	VE (kcal)	626,8	658,2
Prato	Esparguete à Bolonhesa (carne picada mista com esparguete)	Prot (g)	32,9	25,9
Vegetariano	Rancho da Horta (grão, macarronete, couve, cenoura e curgete)	HC (g)	81,3	111,3
Vegetais	Salada de pepino e cenoura ralada	Gord (g)	17,1	8,5
Sobremesa	Laranja	Fibra (g)	10,8	19,2
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

			Diferida	D.Vegetariana
Sopa	Couve	VE (kcal)	484,4	703,2
Prato	Meia desfeita de bacalhau (bacalhau, grão, batata e cenoura)	Prot (g)	31,2	30,1
Vegetariano	Feijão manteiga guisado com courgete, cenoura e milho com batata corada	HC (g)	61,2	111,3
Vegetais	Salada de alface e milho	Gord (g)	10,7	9,1
Sobremesa	Gelatina	Fibra (g)	12	30,6
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

			Diferida	D.Vegetariana
Sopa	Feijão-verde	VE (kcal)	648,1	607,9
Prato	Frango assado com massa espiral	Prot (g)	31,7	13,7
Vegetariano	Hambúrguer de quinoa e legumes com arroz	HC (g)	80,4	100,3
Vegetais	Salada de couve roxa e tomate	Gord (g)	20,3	14,8
Sobremesa	Pera	Fibra (g)	11,2	9,5
Lanche 10h00	Laranja + 2 tostas de milho 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

			Diferida	D.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

			Diferida	D.Vegetariana
Sopa	Feijão com grelos	VE (kcal)	602,9	526,2
Prato	Lasanha da horta (soja, ervilhas, curgete, cenoura, beringela e molho branco)	Prot (g)	21,6	25,5
Vegetariano	Lasanha da horta (soja, ervilhas, curgete, cenoura, beringela e molho branco)	HC (g)	94,1	65,1
Vegetais	Salada de alface e beterraba	Gord (g)	13,6	14
Sobremesa	Banana	Fibra (g)	11,6	21,6
Lanche 10h00	1 iogurte sólido de aromas + 2 tostas de arroz do tipo galete	VE (kcal)	77,7	77,7
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 Diferida

Almoço da semana 1 - 09/10/2023 a 13/10/2023

## Segunda-feira

			Diferida	D.Vegetariana
Sopa	Grão e espinafres	VE (kcal)	570,4	570,4
Prato	Macarronada de seitan com legumes (milho, cenoura e curgete)	Prot (g)	25,3	25,3
Vegetariano	Macarronada de seitan com legumes (milho, cenoura e curgete)	HC (g)	90,4	90,4
Vegetais	Salada de tomate	Gord (g)	9,2	9,2
Sobremesa	Pera	Fibra (g)	15	15
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

			Diferida	D.Vegetariana
Sopa	Creme de alho francês	VE (kcal)	705	684,4
Prato	Frango estufado com arroz de ervilhas e cenoura	Prot (g)	31	27,8
Vegetariano	Bolonhesa de soja com esparguete	HC (g)	90,4	114,4
Vegetais	Salada de alface e beterraba	Gord (g)	21,9	8,7
Sobremesa	Laranja	Fibra (g)	13,8	21,4
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

			Diferida	D.Vegetariana
Sopa	Creme de cenoura	VE (kcal)	491,9	578,9
Prato	Bolonhesa de atum com esparguete	Prot (g)	27,9	36,9
Vegetariano	Chilli de legumes com arroz	HC (g)	70,5	75,5
Vegetais	Salada de couve roxa e tomate	Gord (g)	9	10,5
Sobremesa	Pudim	Fibra (g)	8,9	17,4
Lanche 10h00	Banana + 2 tostas de milho 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

			Diferida	D.Vegetariana
Sopa	Couve flor e coentros	VE (kcal)	639,7	698,7
Prato	Arroz à Valenciana (frango, porco, salsicha, ervilhas, lombardo)	Prot (g)	44,3	28,3
Vegetariano	Jardineira de lentilhas	HC (g)	84,2	114,5
Vegetais	Salada de alface e pepino	Gord (g)	12,4	8,8
Sobremesa	Uvas	Fibra (g)	9,8	26,8
Lanche 10h00	Maçã Golden + 1 fatia de pão de mistura (25g)	VE (kcal)	77,7	77,7
15h00	Pão de mistura (50g) com compota/ marmelada	VE (kcal)	92,6	92,6

## Sexta-feira

			Diferida	D.Vegetariana
Sopa	Agrião	VE (kcal)	525,9	564,3
Prato	Medalhões de pescada estufados com batata corada	Prot (g)	30,9	21,7
Vegetariano	Guisado de grão com legumes e massa	HC (g)	82,7	86,9
Vegetais	Brócolos e feijão verde	Gord (g)	6,7	10,9
Sobremesa	Banana	Fibra (g)	8,3	18,5
Lanche 10h00	logurte sólido de aromas + 2 tostas de arroz tipo galete	VE (kcal)	37,7	37,7
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



# Ementa Escolar Diferida

Almoço da semana 2 - 16/10/2023 a 20/10/2023

## Segunda-feira

			Diferida	D.Vegetariana
Sopa	Juliana	VE (kcal)	508,9	508,9
Prato	Tortilha de legumes (ovo, batata, cogumelos, pimento, cenoura, curgete)	Prot (g)	22,1	22,1
Vegetariano	Tortilha de legumes (ovo, batata, cogumelos, pimento, cenoura, curgete)	HC (g)	67,5	67,5
Vegetais	Salada de alface e pepino	Gord (g)	14,3	14,3
Sobremesa	Pera	Fibra (g)	13,7	13,7
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

			Diferida	D.Vegetariana
Sopa	Feijão verde	VE (kcal)	561,9	660,3
Prato	Massinha de peixe (granadeiro) com delícias do mar	Prot (g)	26,4	25,6
Vegetariano	Massinha de feijão vermelho com tomate e cenoura	HC (g)	89	109,4
Vegetais	Salada de tomate e beterraba	Gord (g)	9	7,8
Sobremesa	Gelatina	Fibra (g)	10,4	25,9
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

			Diferida	D.Vegetariana
Sopa	Creme de abóbora e ervilhas	VE (kcal)	511,3	574,7
Prato	Roti de peru assado (fatiado) com arroz	Prot (g)	31,2	19,4
Vegetariano	Hambúrguer de espinafres com arroz	HC (g)	72,9	98
Vegetais	Couve flor e cenoura salteados	Gord (g)	8,7	8,1
Sobremesa	Maçã Starking	Fibra (g)	10,7	18,8
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

			Diferida	D.Vegetariana
Sopa	Couve coração	VE (kcal)	578,7	573,1
Prato	Bacalhau com natas (batata cozida)	Prot (g)	30	26,1
Vegetariano	Caldeirada de seitan	HC (g)	80,1	90,3
Vegetais	Salada de alface e milho	Gord (g)	13,1	8,8
Sobremesa	Diospiro	Fibra (g)	12,4	17
Lanche 10h00	Banana + 1 fatia de pão de mistura (25g)	VE (kcal)	77,7	77,7
15h00	Pão de mistura (50g) com compota/ marmelada	VE (kcal)	92,6	92,6

## Sexta-feira

			Diferida	D.Vegetariana
Sopa	Brócolos	VE (kcal)	645,6	530,5
Prato	Feijoadilha (porco, feijão branco, lombardo) com arroz	Prot (g)	37,6	23,4
Vegetariano	Salada de feijão frade com batata e legumes (cenoura, curgete)	HC (g)	83,1	80,6
Vegetais	Incorporado no prato	Gord (g)	15,3	8,1
Sobremesa	Banana	Fibra (g)	15	10,1
Lanche 10h00	Sumo do tipo 100% + 2 tostas de arroz do tipo galete	VE (kcal)	93	93
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 Diferida

Almoço da semana 3 - 23/10/2023 a 27/10/2023

## Segunda-feira

			Diferida	D.Vegetariana
Sopa	Curgete	VE (kcal)	632,5	563,8
Prato	Macarronada de salmão (fusilli tricolor, milho e cenoura)	Prot (g)	24	21,6
Vegetariano	Massa vegetariana à Lavrador (feijão encarnado, couve lombardo e cenoura)	HC (g)	81,3	87,9
Vegetais	Salada de tomate e pepino	Gord (g)	21,5	10,6
Sobremesa	Maçã Starking	Fibra (g)	11,6	18
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

			Diferida	D.Vegetariana
Sopa	Couve com feijão branco	VE (kcal)	706,8	722,5
Prato	Carne de vaca estufada com cenoura, cogumelos e arroz	Prot (g)	35,3	29,9
Vegetariano	Estufado de lentilhas e favas com cogumelos, cenoura e arroz	HC (g)	96,7	120,5
Vegetais	Esparregado	Gord (g)	17	9,2
Sobremesa	Laranja	Fibra (g)	15,6	21,5
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

			Diferida	D.Vegetariana
Sopa	Lombardo	VE (kcal)	502,3	694,8
Prato	Pescada no forno com batatinha	Prot (g)	31	41,5
Vegetariano	Soja estufada com cogumelos e batata	HC (g)	68	91,6
Vegetais	Couve flor e brócolos	Gord (g)	10	14,3
Sobremesa	Pudim	Fibra (g)	8,5	17,1
Lanche 10h00	1 porção de tomate cereja + 2 tostas de milho 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

			Diferida	D.Vegetariana
Sopa	Canja de galinha/ creme de legumes	VE (kcal)	614,8	578,4
Prato	Massa gratinada com legumes (curgete, beringela, espinafres, cenoura, alho francês)	Prot (g)	24,8	19,6
Vegetariano	Massa gratinada com legumes (curgete, beringela, espinafres, cenoura, alho francês)	HC (g)	94,4	95,5
Vegetais	Incorporado no prato	Gord (g)	13	9,9
Sobremesa	Pera	Fibra (g)	13,3	17,1
Lanche 10h00	Banana + 1 fatia de pão de mistura (25g)	VE (kcal)	77,7	77,7
15h00	Pão de centeio (50g) com compota/ marmelada	VE (kcal)	92,6	92,6

## Sexta-feira

			Diferida	D.Vegetariana
Sopa	Espinafres	VE (kcal)	488,8	590,7
Prato	Jardineira de frango com cenourinhas e ervilhas	Prot (g)	33	20,6
Vegetariano	Guisadinho de grão com legumes e batata	HC (g)	64,8	97
Vegetais	Incorporado no prato	Gord (g)	8,6	10
Sobremesa	Banana	Fibra (g)	12,8	17,8
Lanche 10h00	Bolsa de puré de fruta 100% + 2 tostas de arroz tipo galete	VE (kcal)	77,7	77,7
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



# Ementa Escolar Diferida

Almoço da semana 4 - 30/10/2023 a 03/11/2023

## Segunda-feira

			Diferida	D.Vegetariana
Sopa	Creme de cenoura	VE (kcal)	543,3	543,3
Prato	Rancho da Horta (grão, macarronete, couve, cenoura e curgete)	Prot (g)	19,7	19,7
Vegetariano	Rancho da Horta (grão, macarronete, couve, cenoura e curgete)	HC (g)	86,2	86,2
Vegetais	Incorporado no prato	Gord (g)	10,2	10,2
Sobremesa	Laranja	Fibra (g)	16,7	16,7
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

			Diferida	D.Vegetariana
Sopa	Aveludado de brócolos	VE (kcal)	561,1	659,1
Prato	Douradinhos no forno com arroz de tomate	Prot (g)	19,8	29,2
Vegetariano	Feijão manteiga guisado com curgete, cenoura e milho com batata corada	HC (g)	85	103,1
Vegetais	Salada de alface e tomate	Gord (g)	14,6	8,7
Sobremesa	Pera	Fibra (g)	7,8	28,5
Lanche 10h00	Maçã Royal Gala + 1 fatia de pão de mistura (25g)	VE (kcal)	77,7	77,7
15h00	Pão de sementes (50g) com manteiga	VE (kcal)	142,0	142,0

## Quarta-feira

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

## Quinta-feira

			Diferida	D.Vegetariana
Sopa	Minestrone	VE (kcal)	662	751,9
Prato	Bacalhau à Gomes de Sá (batata, ovo, cebola)	Prot (g)	35,1	32,3
Vegetariano	Salada de grão com batata e tofu	HC (g)	97	118,3
Vegetais	Macedónia	Gord (g)	11,5	9,2
Sobremesa	Gelatina	Fibra (g)	16	33,6
Lanche 10h00	Maçã Golden + 1 fatia de pão de mistura (25g)	VE (kcal)	77,7	77,7
15h00	Pão de mistura (50g) com compota/ marmelada	VE (kcal)	92,6	92,6

## Sexta-feira

			Diferida	D.Vegetariana
Sopa	Couve coração	VE (kcal)	694,9	512,9
Prato	Frango assado com arroz alegre (milho e cenoura)	Prot (g)	32,9	24,2
Vegetariano	Caril de lentilhas com arroz alegre (milho e cenoura)	HC (g)	86,9	63,5
Vegetais	Salada de tomate e couve roxa	Gord (g)	22	13,9
Sobremesa	Banana	Fibra (g)	11,6	20,9
Lanche 10h00	1 iogurte de aromas + 2 tostas de arroz do tipo galete	VE (kcal)	77,7	77,7
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

