

Ementa Escolar Local

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

Segunda-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Primavera	VE (kcal)	629,5	695,3
Prato	Hambúrguer de vaca 100% de cebolada com cogumelos (forno) e esparguete	Prot (g)	32,9	26,3
Vegetariano	Hambúrguer de espinafres (forno) e esparguete	HC (g)	85,8	115,8
Vegetais	Salada de tomate e pepino	Gord (g)	14,1	8,3
Sobremesa	Laranja	Fibra (g)	15,9	26,5
Lanche 10h00	Maçã Golden + 2 tostas de trigo	VE (kcal)	77,7	77,7
15h00	Pão de centeio (50g) com queijo fundido	VE (kcal)	120,6	120,6

Terça-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Creme de curgete	VE (kcal)	696,7	488,5
Prato	Salmão à Praia Grande (forno: salmão, batata, batata-doce, cenoura, brócolos, ovo cozido, azeitonas)	Prot (g)	28,5	18,7
Vegetariano	Caldeirada de grão (batata, pimento verde/ vermelho, cenoura, brócolos)	HC (g)	70,1	80,8
Vegetais	Incorporado no prato	Gord (g)	30,8	5
Sobremesa	Maçã Starking	Fibra (g)	11,2	21,7
Lanche 10h00	Pera + 1 fatia de pão de mistura (25g) simples	VE (kcal)	77,7	77,7
15h00	Pão de sementes (50g) com compota/ marmelada	VE (kcal)	92,6	92,6

Quarta-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Grão com espinafres	VE (kcal)	466,3	542,5
Prato	Paella de lulas (arroz, ervilhas, pimento verde/ vermelho, tomate, açafrão)	Prot (g)	26,1	20,6
Vegetariano	Paella vegetariana (arroz. ervilhas, pimento verde/vermelho, tomate, açafrão)	HC (g)	66,0	85,0
Vegetais	Salada de beterraba e cenoura ralada	Gord (g)	8,1	8,1
Sobremesa	Salada de fruta I Pera	Fibra (g)	13,3	13,3
Lanche 10h00	Banana + 2 tostas de arroz tipo galete	VE (kcal)	77,7	77,7
15h00	Pão de mistura (50g) com manteiga	VE (kcal)	131,9	131,9

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	Feijão verde	VE (kcal)	474,5	474,5
Prato	Peixinhos da horta (feijão-verde, ovo, farinha) com arroz de tomate e lentilhas	Prot (g)	10,8	10,8
Vegetariano	Peixinhos da horta (feijão-verde, ovo, farinha) com arroz de tomate e lentilhas	HC (g)	81,2	81,2
Vegetais	Salada de alface e cebola	Gord (g)	9,9	9,9
Sobremesa	Banana	Fibra (g)	12,5	12,5
Lanche 10h00	Iogurte sólido de aromas + 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



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 4 09/10/2023 a 13/10/2023

Segunda-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Juliana	VE (kcal)	754,5	749,9
Prato	Arroz de atum com espinafres, alho francês, cenoura e milho (forno)	Prot (g)	36,9	40,1
Vegetariano	Empadão de soja com arroz de legumes (espinafres, alho frances, milho)	HC (g)	90,5	105,0
Vegetais	Couve-flor e cenoura salteadas	Gord (g)	24,0	13,8
Sobremesa	Pera	Fibra (g)	15,1	23,5
Lanche 10h00	Maçã Golden + 2 tostas de trigo	VE (kcal)	77,7	77,7
15h00	Pão de mistura (50g) com queijo flamengo	VE (kcal)	121,7	121,7

Terça-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Abóbora e feijão manteiga	VE (kcal)	637,7	658,6
Prato	Ratatui de peru (beringela, curgete, tomate, cenoura) com massinha espiral	Prot (g)	36,6	28,3
Vegetariano	Ratatui de lentilhas (beringela, curgete, tomate, cenoura) com massinha espiral	HC (g)	81,1	104,9
Vegetais	Salada de tomate e couve-roxa	Gord (g)	15,0	9,1
Sobremesa	Laranja	Fibra (g)	17,0	22,9
Lanche 10h00	Pera + 1 fatia de pão de mistura (25g) simples	VE (kcal)	77,7	77,7
15h00	Pão de centeio (50g) com manteiga	VE (kcal)	142,0	142,0

Quarta-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Aveludado de cenoura	VE (kcal)		738,0
Prato	Assado de peixe à Magoito (forno: pescada, pão ralado, batata, brócolos, cenoura, azeitonas)	Prot (g)		34,5
Vegetariano	Jardineira de seitan (ervilhas, batata, cenoura)	HC (g)		110,5
Vegetais	Salada de pepino e milho	Gord (g)		11,0
Sobremesa	Banana	Fibra (g)		29,8
Lanche 10h00	Maçã Starking + 2 tostas de milho do tipo galete	VE (kcal)	77,7	77,7
15h00	Pão de centeio (50g) com queijo fundido	VE (kcal)	121,7	121,7

Quinta-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Canja de galinha Vegetariano: creme de legumes	VE (kcal)	743,2	706,8
Prato	Rancho à Camponesa (lombardo, couve portuguesa, cenoura, grão, macarronete)	Prot (g)	32,3	27,1
Vegetariano	Rancho à Camponesa (lombardo, couve portuguesa, cenoura, grão, macarronete)	HC (g)	111,8	112,9
Vegetais	Salada de alface e cebola	Gord (g)	14,6	11,5
Sobremesa	Leite creme da avó Maçã Golden	Fibra (g)	18,7	22,5
Lanche 10h00	Banana + 1 fatia de pão de centeio (25g) simples	VE (kcal)	77,7	77,7
15h00	Pão de mistura (50g) com compota/ marmelada	VE (kcal)	92,6	92,6

Sexta-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Caldo verde	VE (kcal)	649,5	635,4
Prato	Febras no tacho com arroz de cenoura	Prot (g)	50,2	23,1
Vegetariano	Feijão encarnado estufado com legumes (cenoura, curgete) e arroz de cenoura	HC (g)	156,6	104,1
Vegetais	Brócolos e couve-de-Bruxelas cozidos	Gord (g)	21,3	8,5
Sobremesa	Uvas	Fibra (g)	31,3	26,2
Lanche 10h00	Sumo do tipo 100% + 2 tostas de arroz do tipo galete	VE (kcal)	180,0	180,0
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 5 16/10/2023 a 20/10/2023

Segunda-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Creme de abóbora	VE (kcal)	626,9	626,9
Prato	Empadão de soja e couve-flor (com arroz)	Prot (g)	22,2	22,2
Vegetariano	Empadão de soja e couve-flor (com arroz)	HC (g)	46,1	22,2
Vegetais	Salada de tomate e cebola	Gord (g)	88,2	103,9
Sobremesa	Maçã Royal Gala	Fibra (g)	12,7	8,7
Lanche 10h00	Pera + 2 tostas de trigo	VE (kcal)	77,7	77,7
15h00	Pão de mistura (50g) com queijo fundido	VE (kcal)	121,7	121,7

Terça-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Grão com grelos	VE (kcal)	521,1	743,2
Prato	Bacalhau com broa (forno: puré de batata, cebola, espinafres, cenoura)	Prot (g)	29,8	41,8
Vegetariano	Soja à Bolonhesa com batatinha cozida	HC (g)	69,9	99,4
Vegetais	Salada de pepino e couve-roxa	Gord (g)	11,4	14,8
Sobremesa	Pera	Fibra (g)	10,4	23,3
Lanche 10h00	Maçã Golden + 1 fatia de pão de mistura (25g) simples	VE (kcal)	77,7	77,7
15h00	Pão de centeio (50g) com compota/ marmelada	VE (kcal)	92,6	92,6

Quarta-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Brócolos	VE (kcal)	593,0	695,3
Prato	Bife de vaca estufado com cogumelos e arroz de ervilhas	Prot (g)	27,7	26,3
Vegetariano	Cubinhos de tofu com cogumelos e cenoura e arroz de ervilhas	HC (g)	72,5	115,8
Vegetais	Salada de beterraba e milho	Gord (g)	19,5	8,3
Sobremesa	Diospiro	Fibra (g)	9,1	26,5
Lanche 10h00	Palitos de cenoura + 2 tostas de milho	VE (kcal)	77,7	77,7
15h00	Pão de sementes (50g) com queijo flamengo	VE (kcal)	121,7	121,7

Quinta-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Couve portuguesa	VE (kcal)	429,7	674,8
Prato	Cotovelinhos (massa) de tamboril e tintureira com delícias do mar	Prot (g)	22,1	25,3
Vegetariano	Cotovelinhos (massa) de grão com cenoura e couve (lombardo, couve portuguesa)	HC (g)	61,0	108,8
Vegetais	Brócolos e couve-flor salteados	Gord (g)	8,7	11,1
Sobremesa	Puré de maçã ou pera com canela Maçã Starking	Fibra (g)	9,8	19,8
Lanche 10h00	Banana + 1 fatia de pão de centeio (25g) simples	VE (kcal)	77,7	77,7
15h00	Pão de centeio (50g) com manteiga	VE (kcal)	142,0	142,0

Sexta-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Agrião	VE (kcal)	593,0	695,3
Prato	Pernas de frango com arroz branco e feijão preto	Prot (g)	27,7	26,3
Vegetariano	Feijão preto no tacho com arroz branco	HC (g)	72,5	115,8
Vegetais	Salada de cenoura ralada e alface	Gord (g)	19,5	8,3
Sobremesa	Banana	Fibra (g)	9,1	26,5
Lanche 10h00	Puré de fruta 100% + 2 tostas de arroz 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



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 6 23/10/2023 a 27/10/2023

Segunda-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Espinafres	VE (kcal)	582,1	582,1
Prato	Ovos mexidos à champignon (cogumelos, cenoura, orégãos) com arroz branco	Prot (g)	20,9	20,9
Vegetariano	Ovos mexidos à champignon (cogumelos, cenoura, orégãos) com arroz branco	HC (g)	87,6	87,6
Vegetais	Salada de cenoura ralada e milho	Gord (g)	14,0	14,0
Sobremesa	Pera	Fibra (g)	11,7	11,7
Lanche 10h00	Maçã Royal Gala + 2 tostas de trigo	VE (kcal)	77,7	77,7
15h00	Pão de centeio (50g) com manteiga	VE (kcal)	142,0	142,0

Terça-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Lentilhas com couve branca	VE (kcal)		
Prato	Bacalhau com natas (batata cozida, molho branco, natas)	Prot (g)		
Vegetariano	Tofu com natas (batata cozida, molho branco vegetal, natas vegetais)	HC (g)		
Vegetais	Salada de pepino e beterraba	Gord (g)		
Sobremesa	Maçã Golden	Fibra (g)		
Lanche 10h00	Pera + 1 fatia de pão de mistura (25g) simples	VE (kcal)	77,7	77,7
15h00	Pão de sementes (50g) com queijo fundido	VE (kcal)	121,7	121,7

Quarta-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Aveludado de curgete	VE (kcal)	658,6	577,8
Prato	Carne de porco assada fatiada com massa farfalle	Prot (g)	39,8	28,6
Vegetariano	Estufadinho de grão com legumes e massa farfalle	HC (g)	83,5	88,5
Vegetais	Salada de alface e cebola	Gord (g)	16,0	8,5
Sobremesa	Laranja	Fibra (g)	11,3	17,0
Lanche 10h00	Tomate cereja + 2 tostas de milho do tipo galete	VE (kcal)	77,7	77,7
15h00	Pão de mistura (50g) com manteiga	VE (kcal)	131,9	131,9

Quinta-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Hortaliça	VE (kcal)	684,6	545,8
Prato	Feijoada de chocos com arroz branco	Prot (g)	29,1	19,9
Vegetariano	Feijoada de seitan com arroz branco	HC (g)	112,4	88,8
Vegetais	Brócolos e cenoura cozidos	Gord (g)	11,0	9,1
Sobremesa	Salada de fruta Pera	Fibra (g)	10,4	14,8
Lanche 10h00	Banana + 1 fatia de pão de centeio (25g) simples	VE (kcal)	77,7	77,7
15h00	Pão de centeio (50g) com compota/ marmelada	VE (kcal)	92,6	92,6

Sexta-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Creme de beterraba e couve-flor	VE (kcal)	427,4	370,3
Prato	Jardineira de peru (btata, ervilhas, cenoura)	Prot (g)	26,4	30,3
Vegetariano	Jardineira de ervilhas (batata, cenoura, feijão-verde)	HC (g)	46,5	39,7
Vegetais	Salada de tomate e couve-roxa	Gord (g)	13,8	7,3
Sobremesa	Diospiro	Fibra (g)	5,6	12,5
Lanche 10h00	Iogurte de aromas + 2 tostas de arroz tipo galete	VE (kcal)	93,0	93,0
15h00	Pão de mistura (50g) com fiambre	VE (kcal)	128,8	-
vegetariano 15h00	Pão de mistura (50g) com queijo flamengo	VE (kcal)	-	131,7



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 7 30/10/2023 a 03/11/2023

Segunda-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Couve coração	VE (kcal)	554,4	709,2
Prato	Arroz de cavala à marinheiro (tomate, orégãos)	Prot (g)	24,7	39,3
Vegetariano	Soja de tomatada com arroz branco	HC (g)	61,5	97,0
Vegetais	Salada de tomate e beterraba	Gord (g)	21,0	13,8
Sobremesa	Maçã Royal Gala	Fibra (g)	10,9	20,6
Lanche 10h00	Pera + 2 tostas de trigo	VE (kcal)	77,7	77,7
15h00	Pão de centeio (50g) com queijo fundido	VE (kcal)	120,6	120,6

Terça-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Poção de abóbora (creme de abóbora com crutons [pão, azeite, ervas aromáticas])	VE (kcal)	650,4	650,4
Prato	Esparguete rosa de Halloween (esparguete, beterraba, ervilhas, cenoura, milho, peru, frango)	Prot (g)	20,4	20,4
Vegetariano	Estufado de grão com legumes (tomate, cenoura, curgete) e esparguete rosa	HC (g)	111,9	111,9
Vegetais	Salada de alface e cebola	Gord (g)	9,9	9,9
Sobremesa	Gelatina vegetal I Laranja	Fibra (g)	16,4	16,4
Lanche 10h00	Maçã Golden + 1 fatia de pão de mistura (25g) simples	VE (kcal)	77,7	77,7
15h00	Pão de sementes (50g) com compota/ marmelada	VE (kcal)	92,6	92,6

Quarta-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)		

Quinta-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Feijão verde	VE (kcal)	659,0	660,0
Prato	Caldo de peixe à moda da Guiné-Bissau (tamboril, pescada, tintureira) com arroz branco	Prot (g)	27,1	18,4
Vegetariano	Arroz estilo risoto de ervilhas e cogumelos	HC (g)	95,2	120,1
Vegetais	Salada de couve-roxa e pepino	Gord (g)	18,9	12,0
Sobremesa	Kiwi	Fibra (g)	12,7	16,1
Lanche 10h00	Banana + 1 fatia de pão de centeio (25g) simples	VE (kcal)	77,7	77,7
15h00	Pão de centeio (50g) com manteiga	VE (kcal)	142,0	142,0

Sexta-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Nabiça	VE (kcal)	614,5	583,5
Prato	Cozido simples de frango (feijão branco, lombardo, nabo, cenoura, batata)	Prot (g)	33,6	23,2
Vegetariano	Cozido simples de feijão branco (lombrardi, 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 do tipo 100% + 2 tostas de arroz do tipo galete	VE (kcal)	180,0	180,0
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

