

Ementa Escolar

Escolas EB 2,3 e Secundárias

Almoço da semana 12 - 04/12/2023 a 08/12/2023

| Segunda-feira | | | Mediterrâneo | Veggie | Cool fast |
|----------------------|---|-----------|--------------|--------|-----------|
| Sopa | Creme de abóbora | VE (kcal) | 762 | 736 | 687 |
| Mediterrâneo | Empadão de carne de vaca (com puré de batata) | Prot (g) | 28 | 22 | 26 |
| Veggie | Estufadinho de soja com cenoura e batatinha cozida | HC (g) | 95 | 99 | 85 |
| Cool fast | Burrito de carne de vaca (tortilha de trigo, tomate, cenoura) | Gord (g) | 30 | 28 | 27 |
| Vegetais | Brócolos, ervilhas e cenoura baby salteados | Fibra (g) | 9 | 14 | 12 |
| Sobremesa | Clementina, Maçã Golden, Pera | - | - | - | - |

| Terça-feira | | | Mediterrâneo | Veggie | Cool fast |
|--------------------|---|-----------|--------------|--------|-----------|
| Sopa | Brócolos | VE (kcal) | 721 | 700 | 704 |
| Mediterrâneo | Filetes de pescada no forno com crosta de ervas (broa, alecrim, orégãos) e arroz de cenoura | Prot (g) | 26 | 21 | 25 |
| Veggie | Feijoada de grelos com arroz de cenoura | HC (g) | 89 | 91 | 88 |
| Cool fast | Lascas de pescada em cama de legumes (forno: batata, brócolos, cebola, cenoura) | Gord (g) | 29 | 28 | 28 |
| Vegetais | Salada de pepino, cebola e beterraba | Fibra (g) | 11 | 13 | 15 |
| Sobremesa | Gelatina vegetal Banana, Laranja, Maçã Royal Gala | - | - | - | - |

| Quarta-feira | | | Mediterrâneo | Veggie | Cool fast |
|---------------------|---|-----------|--------------|--------|-----------|
| Sopa | Feijão preto com grelos | VE (kcal) | 706 | 720 | 692 |
| Mediterrâneo | Frango assado em molho de limão com macarronete (massa) | Prot (g) | 27 | 22 | 23 |
| Veggie | Lentilhas estufadas com legumes e macarronete (massa) | HC (g) | 82 | 95 | 87 |
| Cool fast | Sandes de frango assado (pão de cereais, frango desfiado, tomate, couve roxa, alface) | Gord (g) | 30 | 28 | 28 |
| Vegetais | Salada de tomate, couve roxa e alface | Fibra (g) | 9 | 14 | 10 |
| Sobremesa | Pera, Banana, Tangerina | - | - | - | - |

| Quinta-feira | | | Mediterrâneo | Veggie | Cool fast |
|---------------------|--|-----------|--------------|--------|-----------|
| Sopa | Lombardo | VE (kcal) | 717 | 727 | 636 |
| Mediterrâneo | Caldeirada do Atlântico (tintureira, tamboril, batata, tomate, pimento verde/vermelho) | Prot (g) | 25 | 21 | 23 |
| Veggie | Jardineira de grão (batata, feijão-verde, cenoura) | HC (g) | 89 | 100 | 80 |
| Cool fast | Quiche de atum (massa quebrada, ovo, milho, espinafres, cenoura) | Gord (g) | 29 | 27 | 26 |
| Vegetais | Couve-flor, milho e feijão-verde cozidos | Fibra (g) | 12 | 17 | 13 |
| Sobremesa | Dióspiro, Maçã Starking, Laranja | - | - | - | - |

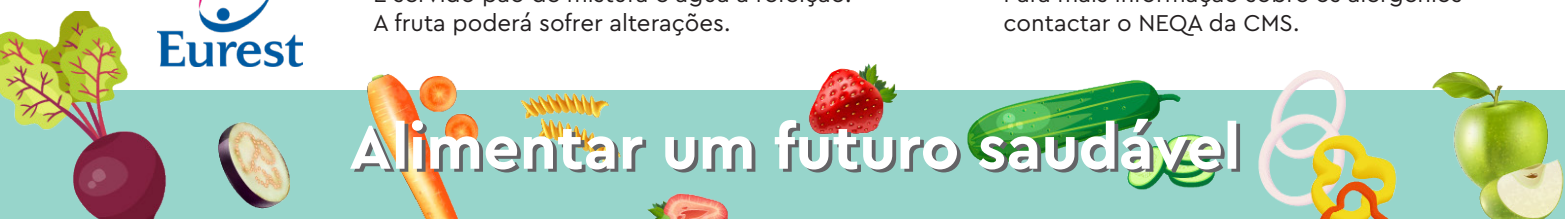
| Sexta-feira | | | Mediterrâneo | Veggie | Cool fast |
|--------------------|---------|-----------|--------------|--------|-----------|
| Sopa | FERIADO | VE (kcal) | - | - | - |
| Mediterrâneo | FERIADO | Prot (g) | - | - | - |
| Veggie | FERIADO | HC (g) | - | - | - |
| Cool fast | FERIADO | Gord (g) | - | - | - |
| Vegetais | FERIADO | Fibra (g) | - | - | - |
| Sobremesa | FERIADO | - | - | - | - |



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 13 - 11/12/2023 a 15/12/2023

| Segunda-feira | | | Mediterrâneo | Veggie | Cool fast |
|---------------|--|-----------|--------------|--------|-----------|
| Sopa | Couvr-flor e nabo | VE (kcal) | 767 | 623 | 691 |
| Mediterrâneo | Cavala com salada de ovo, batata, ervilhas, brócolos, cenoura, azeitonas e orégãos | Prot (g) | 24 | 21 | 22 |
| Veggie | Salada de ervilhas (batata, brócolos, cenoura, azeitonas, orégãos) | HC (g) | 98 | 92 | 90 |
| Cool fast | Bowl mediterrânica (quinoa, cavala lascada, ovo cozido, orégãos) | Gord (g) | 31 | 19 | 27 |
| Vegetais | Salada de couve-roxa, milho e pepino | Fibra (g) | 16 | 18 | 18 |
| Sobremesa | Laranja, Pera, Maçã Golden | - | - | - | - |

| Terça-feira | | | Mediterrâneo | Veggie | Cool fast |
|--------------|---|-----------|--------------|--------|-----------|
| Sopa | Feijão-verde | VE (kcal) | 754 | 729 | 662 |
| Mediterrâneo | Moamba de galinha (tomate, quiabos, beringela) com funge e arroz branco | Prot (g) | 30 | 24 | 27 |
| Veggie | Grão estufado com lombardo e arroz branco | HC (g) | 91 | 102 | 89 |
| Cool fast | Galinha desfiada em bola rústica (tomate, cenoura, alface) | Gord (g) | 30 | 25 | 22 |
| Vegetais | Salada de tomate, cenoura e alface | Fibra (g) | 14 | 17 | 13 |
| Sobremesa | Abacaxi ao natural, Maçã Starking, Banana | - | - | - | - |

| Quarta-feira | | | Mediterrâneo | Veggie | Cool fast |
|--------------|---|-----------|--------------|--------|-----------|
| Sopa | Creme de beterraba e cenoura | VE (kcal) | 717 | 692 | 706 |
| Mediterrâneo | Pescada assada no forno com batata cozida e azeite aromático | Prot (g) | 26 | 20 | 20 |
| Veggie | Caldeirada de lentilhas (batata, tomate, curgete, pimento verde/vermelho) | HC (g) | 88 | 90 | 89 |
| Cool fast | Couscous com pescada (pimento verde/vermelho) | Gord (g) | 29 | 28 | 30 |
| Vegetais | Couve de Bruxelas, milho e feijão-verde cozidos | Fibra (g) | 9 | 16 | 17 |
| Sobremesa | Arroz-doce Pera, Banana, Laranja | - | - | - | - |

| Quinta-feira | | | Mediterrâneo | Veggie | Cool fast |
|--------------|--|-----------|--------------|--------|-----------|
| Sopa | Sopa de peixe (pescada) com croutons (pão torrado, azeite, alho, orégãos) / Legumes (veggie) | VE (kcal) | 674 | 663 | 624 |
| Mediterrâneo | Ovos de cebolada com lombardo e cenoura e massa lacinhos | Prot (g) | 24 | 25 | 23 |
| Veggie | Salada crocante de grão (croutons, alface, maçã, sementes de girassol, orégãos) | HC (g) | 95 | 89 | 88 |
| Cool fast | Wrap de ovo mexido com lombardo e cenoura (alface, cenoura ralada) | Gord (g) | 22 | 23 | 20 |
| Vegetais | Salada de alface, cenoura e cebola | Fibra (g) | 13 | 17 | 13 |
| Sobremesa | Tangerina, Maçã Royal Gala, Pera | - | - | - | - |

| Sexta-feira | | | Mediterrâneo | Veggie | Cool fast |
|--------------|---|-----------|--------------|--------|-----------|
| Sopa | Grão com nabiça | VE (kcal) | 764 | 762 | 719 |
| Mediterrâneo | Bifinhos de porco no tacho com arroz de açafraão | Prot (g) | 29 | 28 | 29 |
| Veggie | Bolonhesa de soja com arroz de açafraão | HC (g) | 99 | 104 | 90 |
| Cool fast | Bifana estufada em bolo do caco (pão) com alface e tomate | Gord (g) | 28 | 26 | 27 |
| Vegetais | Lombardo, brócolos e couve-flor salteados | Fibra (g) | 11 | 18 | 13 |
| Sobremesa | Dióspiro, Laranja, Banana | - | - | - | - |



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 14 - 18/12/2023 a 22/12/2023

| Segunda-feira | | | Mediterrâneo | Veggie | Cool fast |
|----------------------|--|-----------|--------------|--------|-----------|
| Sopa | Cenoura | VE (kcal) | 711 | 685 | 683 |
| Mediterrâneo | Esparguete à Bolonhesa (carne de vaca, soja) | Prot (g) | 30 | 21 | 30 |
| Veggie | Soja de tomatada com esparguete | HC (g) | 96 | 103 | 89 |
| Cool fast | Tacos de bolonhesa (tortilha de trigo integral, bolonhesa de vaca e soja, tomate, alface, cenoura) | Gord (g) | 23 | 21 | 23 |
| Vegetais | Salada de tomate, alface e cenoura | Fibra (g) | 14 | 19 | 14 |
| Sobremesa | Kiwi, Maçã Golden, Banana | - | - | - | - |

| Terça-feira | | | Mediterrâneo | Veggie | Cool fast |
|--------------------|---|-----------|--------------|--------|-----------|
| Sopa | Juliana | VE (kcal) | 777 | 701 | 643 |
| Mediterrâneo | Feijoada de seitan com arroz branco | Prot (g) | 26 | 22 | 21 |
| Veggie | Saladinha de feijão-frade (batata, cenoura, brócolos) | HC (g) | 112 | 106 | 88 |
| Cool fast | Quiche de legumes (massa quebrada, ovo, curgete, espinafres, cenoura, milho, orégãos) | Gord (g) | 25 | 21 | 23 |
| Vegetais | Salada de beterraba, milho e pepino | Fibra (g) | 19 | 18 | 13 |
| Sobremesa | Pera, Laranja, Maçã Royal Gala | - | - | - | - |

| Quarta-feira | | | Mediterrâneo | Veggie | Cool fast |
|---------------------|--|-----------|--------------|--------|-----------|
| Sopa | Abóbora e tomate | VE (kcal) | 747 | 748 | 702 |
| Mediterrâneo | Lasanha de salmão com espinafres e cenoura | Prot (g) | 29 | 26 | 26 |
| Veggie | Estufadinho de espinafres e dois feijões (feijão encarnado, feijão branco) com macarrão | HC (g) | 97 | 116 | 100 |
| Cool fast | Salada de salmão com molho de iogurte (massa lacinhos tricolor, tomate, cenoura, brócolos) | Gord (g) | 27 | 20 | 22 |
| Vegetais | Salada de couve-roxa, cebola e tomate | Fibra (g) | 14 | 19 | 16 |
| Sobremesa | Clementina, Banana, Pera | - | - | - | - |

| Quinta-feira | | | Mediterrâneo | Veggie | Cool fast |
|---------------------|--|-----------|--------------|--------|-----------|
| Sopa | Camponesa (couve branca, feijão manteiga) | VE (kcal) | 799 | 768 | 679 |
| Mediterrâneo | Arroz de aves (frango, pato, peru) | Prot (g) | 29 | 24 | 27 |
| Veggie | Salteado verde (ervilhas, feijão-verde) com arroz branco | HC (g) | 92 | 96 | 99 |
| Cool fast | Baguete integral de frango (alface, tomate, cenoura) | Gord (g) | 35 | 32 | 19 |
| Vegetais | Salada de cenoura ralada, alface e maçã | Fibra (g) | 11 | 17 | 12 |
| Sobremesa | Abacaxi ao natural, Maçã Starking, Laranja | - | - | - | - |

| Sexta-feira | | | Mediterrâneo | Veggie | Cool fast |
|--------------------|---|-----------|--------------|--------|-----------|
| Sopa | Hortaliça | VE (kcal) | 696 | 722 | - |
| Mediterrâneo | Filetes de pescada no forno com batatinha frita aos cubos | Prot (g) | 25 | 24 | - |
| Veggie | Grão estufado com legumes (tomate, curgete) e batatinha frita aos cubos | HC (g) | 86 | 89 | - |
| Cool fast | - | Gord (g) | 28 | 30 | - |
| Vegetais | Salteado de couve coração e cenoura baby | Fibra (g) | 12 | 18 | - |
| Sobremesa | Salada de fruta Banana | - | - | - | - |

Ementa Escolar

Escolas EB 2,3 e Secundárias

Almoço da semana 15 - 25/12/2023 a 29/12/2023

Segunda-feira

| | | | Mediterrâneo | Veggie | Cool fast |
|--------------|-------------|-----------|--------------|--------|-----------|
| Sopa | BOAS FESTAS | VE (kcal) | - | - | - |
| Mediterrâneo | BOAS FESTAS | Prot (g) | - | - | - |
| Veggie | BOAS FESTAS | HC (g) | - | - | - |
| Cool fast | BOAS FESTAS | Gord (g) | - | - | - |
| Vegetais | BOAS FESTAS | Fibra (g) | - | - | - |
| Sobremesa | BOAS FESTAS | - | - | - | - |

Terça-feira

| | | | Mediterrâneo | Veggie | Cool fast |
|--------------|-------------|-----------|--------------|--------|-----------|
| Sopa | BOAS FESTAS | VE (kcal) | - | - | - |
| Mediterrâneo | BOAS FESTAS | Prot (g) | - | - | - |
| Veggie | BOAS FESTAS | HC (g) | - | - | - |
| Cool fast | BOAS FESTAS | Gord (g) | - | - | - |
| Vegetais | BOAS FESTAS | Fibra (g) | - | - | - |
| Sobremesa | BOAS FESTAS | - | - | - | - |

Quarta-feira

| | | | Mediterrâneo | Veggie | Cool fast |
|--------------|--|-----------|--------------|--------|-----------|
| Sopa | Aveludado de abóbora e cenoura | VE (kcal) | 757 | 732 | - |
| Mediterrâneo | Veggie burger (hambúrguer de espinafres) no forno com esparguete | Prot (g) | 25 | 24 | - |
| Veggie | Veggie burger (hambúrguer de espinafres) no forno com esparguete | HC (g) | 92 | 96 | - |
| Cool fast | - | Gord (g) | 31 | 28 | - |
| Vegetais | Salada de pepino, tomate e cenoura | Fibra (g) | 14 | 16 | - |
| Sobremesa | Maçã Royal Gala | - | - | - | - |

Quinta-feira

| | | | Mediterrâneo | Veggie | Cool fast |
|--------------|---|-----------|--------------|--------|-----------|
| Sopa | Sopa à Lavrador (lombardo, feijão encarnado) | VE (kcal) | 693 | 729 | - |
| Mediterrâneo | Arroz à valenciana (porco, frango, salsicha, ervilhas, cenoura) | Prot (g) | 23 | 20 | - |
| Veggie | Empadão de arroz de soja com couve-flor e ervilhas | HC (g) | 85 | 106 | - |
| Cool fast | - | Gord (g) | 29 | 25 | - |
| Vegetais | Salada de beterraba e milho | Fibra (g) | 11 | 18 | - |
| Sobremesa | Pera | - | - | - | - |

Sexta-feira

| | | | Mediterrâneo | Veggie | Cool fast |
|--------------|---|-----------|--------------|--------|-----------|
| Sopa | Espinafres | VE (kcal) | 722 | 715 | - |
| Mediterrâneo | Bacalhau gratinado (forno: molho branco, batata, espinafres, cenoura) | Prot (g) | 25 | 23 | - |
| Veggie | Legumes no forno (grão, batata, espinafres, cenoura) | HC (g) | 88 | 95 | - |
| Cool fast | - | Gord (g) | 30 | 27 | - |
| Vegetais | Salada de alface e cenoura | Fibra (g) | 13 | 18 | - |
| Sobremesa | Banana | - | - | - | - |