

# Ementa Escolar Local

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

## Segunda-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Creme de abóbora	VE (kcal)	606,1	636,8
Prato	Empadão de carne de vaca (com puré de batata)	Prot (g)	32,5	38
Vegetariano	Estufadinho de soja com cenoura e puré de batata	HC (g)	75,2	89,7
Vegetais	Brócolos e cenoura salteados	Gord (g)	17,1	9,8
Sobremesa	Tangerina/ Clementina	Fibra (g)	11,2	19,5
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	Brócolos	VE (kcal)	709,1	691,4
Prato	Filetes de pescada no forno com crosta de ervas (broa, alecrim, orégãos) e arroz de cenoura	Prot (g)	33,7	31,3
Vegetariano	Feijoada com grelos e arroz de cenoura	HC (g)	87,2	107,8
Vegetais	Salada pepino e beterraba	Gord (g)	22,5	9,9
Sobremesa	Gelatina Vegetal   Pera	Fibra (g)	12,4	23,6
Lanche 10h00	Maçã Golden + 1 fatia de pão de mistura (25g) simples	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 preto com grelos	VE (kcal)	718,9	701,2
Prato	Frango assado em molho de limão com macarronete (massa)	Prot (g)	33,9	31,6
Vegetariano	Lentilhas estufadas com legumes e macarronete	HC (g)	89,1	109,8
Vegetais	Salada de tomate e couve-roxa	Gord (g)	22,5	9,8
Sobremesa	Maçã Starking	Fibra (g)	12,9	24,2
Lanche 10h00	Banana + 2 tostas de milho do tipo galete	VE (kcal)	77,7	77,7
15h00	Pão de centeio com queijo fundido	VE (kcal)	120,6	120,6

## Quinta-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Lombardo	VE (kcal)	516,4	618,7
Prato	Caldeirada do Atlântico (tintureira, tamboril, batata, tomate, pimento verde/vermelho)	Prot (g)	29,9	22
Vegetariano	Jardineira de grão (batata, feijão-verde, cenoura)	HC (g)	74,1	101,4
Vegetais	Couve-flor e feijão verde cozidos	Gord (g)	8,5	9,6
Sobremesa	Banana	Fibra (g)	12,4	20
Lanche 10h00	Maçã Starking + 1 fatia de pão de centeio (25g) simples	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		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)		



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

## Segunda-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Couve-flor e nabo	VE (kcal)	608,9	442,9
Prato	Cavala com salada de ovo, batata, ervilhas, brócolos, cenoura, azeitonas e orégãos	Prot (g)	28,7	15,9
Vegetariano	Salada de ervilhas com ovo, batata, brócolos, cenoura, azeitonas e orégãos	HC (g)	79,9	71,5
Vegetais	Incorporado no prato	Gord (g)	16,8	7,7
Sobremesa	Diospiro	Fibra (g)	12,5	12,5
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	Feijão-verde	VE (kcal)	521,6	451,8
Prato	Moamba de galinha (tomate, quiabos, beringela) com funge e arroz branco	Prot (g)	26,2	15,2
Vegetariano	Grão estufado com lombardo e arroz branco	HC (g)	48,7	74,9
Vegetais	Salada de alface e tomate	Gord (g)	23,1	7,9
Sobremesa	Tangerina/ Clementina	Fibra (g)	2,6	10,2
Lanche 10h00	Pera + 1 fatia de pão de mistura (25g) simples	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 beterraba e cenoura	VE (kcal)	625	654,4
Prato	Pescada assada no forno com batata cozida e azeite aromático	Prot (g)	31,3	23,2
Vegetariano	Caldeirada de lentilhas (batata, tomate, curgete, pimento verde/vermelho)	HC (g)	98,3	109
Vegetais	Couve de Bruxelas e cenoura cozidos	Gord (g)	10,1	9,7
Sobremesa	Arroz doce   Maçã Golden	Fibra (g)	8,3	19,3
Lanche 10h00	Tomate cereja + 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	Sopa de peixe com croutons (pão torrado, azeite, alho, orégãos)   (vegetariano) Legumes	VE (kcal)	642,3	642,3
Prato	Ovos de cebolada com lombardo e cenoura e massa fusilli tricolor	Prot (g)	30	30
Vegetariano	Ovos de cebolada com lombardo e cenoura e massa fusilli tricolor	HC (g)	84,6	84,6
Vegetais	Incorporado no prato	Gord (g)	18,2	18,2
Sobremesa	Pera	Fibra (g)	10,5	10,5
Lanche 10h00	Banana + 1 fatia de pão de centeio (25g) simples	VE (kcal)	77,7	77,7
15h00	Pão de mistura (50g) com compota	VE (kcal)	92,6	92,6

## Sexta-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Grão com nabiça	VE (kcal)	649,9	743,2
Prato	Bifinhos de porco no tacho com arroz de açafraão	Prot (g)	34,5	41,8
Vegetariano	Bolonhesa de soja com arroz de açafraão	HC (g)	87,9	99,4
Vegetais	Brócolos e couve-flor cozidos	Gord (g)	15,6	14,8
Sobremesa	Banana	Fibra (g)	10,8	23,3
Lanche 10h00	Iogurte de aromas + 2 tostas de arroz do tipo galete	VE (kcal)	93	93
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 14 18/12/2023 a 22/12/2023

## Segunda-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Cenoura com couve-galega ripada	VE (kcal)	682,8	743,2
Prato	Esparguete à bolonhesa (carne de vaca, soja)	Prot (g)	35	41,8
Vegetariano	Soja de tomatada com esparguete	HC (g)	84,9	99,4
Vegetais	Salada de tomate e cebola	Gord (g)	19,4	14,8
Sobremesa	Kiwi	Fibra (g)	14,9	23,3
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	Juliana	VE (kcal)	463	463
Prato	Feijoada de seitan com arroz branco	Prot (g)	20,8	20,8
Vegetariano	Feijoada de seitan com arroz branco	HC (g)	69,9	69,9
Vegetais	Brócolos e feijão verde cozidos	Gord (g)	8,2	8,2
Sobremesa	Pera	Fibra (g)	14	14
Lanche 10h00	Banana + 1 fatia de pão de mistura (25g) simples	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	Abóbora e tomate	VE (kcal)	583,8	606,2
Prato	Lasanha de salmão com espinafres e cenoura	Prot (g)	32,5	22,3
Vegetariano	Estufadinho de espinafres e dois feijões (feijão encarnado, feijão branco) com macarrão	HC (g)	85,8	96,3
Vegetais	Salada de couve-roxa e pepino	Gord (g)	10	11
Sobremesa	Maçã Golden	Fibra (g)	11,6	17,1
Lanche 10h00	Palitos de cenoura + 2 tostas de milho do tipo galete	VE (kcal)	77,7	77,7
15h00	Pão de mistura (50g) com compota	VE (kcal)	92,6	92,6

## Quinta-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Camponesa (couve branca, feijão manteiga)	VE (kcal)	629,1	576,3
Prato	Arroz de pato	Prot (g)	31,3	18,8
Vegetariano	Salteado verde (ervilhas, feijão-verde) com arroz branco	HC (g)	87,2	100
Vegetais	Salada de cenoura ralada e alface	Gord (g)	14,7	7,8
Sobremesa	Banana	Fibra (g)	12,1	16,2
Lanche 10h00	Maçã Golden + 1 fatia de pão de misyura (25g) simples	VE (kcal)	77,7	77,7
15h00	Pão de centeio (50g) com queijo fundido	VE (kcal)	121,7	121,7

## Sexta-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Hortaliça	VE (kcal)	625	507,3
Prato	Filetes de pescada no forno com batatinha frita aos cubos	Prot (g)	31,3	21,8
Vegetariano	Grão estufado com tomate, curgete e ervilhas e puré de cenoura e batata	HC (g)	98,3	66,0
Vegetais	Couve-flor e couve-Bruxelas cozidos	Gord (g)	10,1	14,3
Sobremesa	Salada de fruta I Maçã Starking	Fibra (g)	8,3	14,4
Lanche 10h00	Puré de fruta 100% + 2 tostas de arroz do 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 15 25/12/2023 a 29/12/2023

## Segunda-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa		VE (kcal)		
Prato		Prot (g)		
Vegetariano		HC (g)		
Vegetais	BOAS FESTAS	Gord (g)		
Sobremesa		Fibra (g)		
Lanche 10h00		VE (kcal)		
15h00		VE (kcal)		

## Terça-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa		VE (kcal)		
Prato		Prot (g)		
Vegetariano		HC (g)		
Vegetais	BOAS FESTAS	Gord (g)		
Sobremesa		Fibra (g)		
Lanche 10h00		VE (kcal)		
15h00		VE (kcal)		

## Quarta-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Abóbora e cenoura	VE (kcal)	763,7	763,7
Prato	Hambúrguer de espinafres no forno com esparguete	Prot (g)	24,1	24,1
Vegetariano	Hambúrguer de espinafres no forno com esparguete	HC (g)	105,2	105,2
Vegetais	Salada de pepino e tomate	Gord (g)	24,6	24,6
Sobremesa	Maçã Royal Gala	Fibra (g)	13,3	13,3
Lanche 10h00	Pera + 2 tostas de milho do tipo galete	VE (kcal)	77,7	77,7
15h00	Pão de mistura (50g) com compota	VE (kcal)	92,6	92,6

## Quinta-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Sopa à Lavrador (lombardo, feijão encarnado)	VE (kcal)	677,9	629,9
Prato	Arroz à valenciana (porco, frango, salsicha, ervilhas, cenoura)	Prot (g)	46,1	22,2
Vegetariano	Empadão de de arroz de soja com couve-flor e ervilhas	HC (g)	88,2	103,9
Vegetais	Salada de beterraba e milho	Gord (g)	12,7	8,7
Sobremesa	Pera	Fibra (g)	13,8	22,8
Lanche 10h00	Banana + 1 fatia de pão de centeio (25g) simples	VE (kcal)	77,7	77,7
15h00	Pão de centeio (50g) com manteiga de amendoim (100%)	VE (kcal)	138,2	138,2

## Sexta-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Espinafres	VE (kcal)	478	541,6
Prato	Bacalhau gratinado (molho branco, batatinha, espinafres, cenoura)	Prot (g)	13,4	15,1
Vegetariano	Legumes no forno (grão, batata, espinafres, cenoura)	HC (g)	81,9	83,2
Vegetais	Salada de alface e couve-roxa	Gord (g)	8,1	13,6
Sobremesa	Banana	Fibra (g)	12,6	13,5
Lanche 10h00	Sumo de fruta do tipo 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

