

Ementa Escolar Local

Almoço da semana 8: 06/11/2023 a 10/11/2023

Segunda-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Creme de ervilhas	VE (kcal)	763,7	763,7
Prato	Hamburguer de espinafres no forno com macarronete	Prot (g)	24,1	24,2
Vegetariano	Hamburguer de espinafres no forno com macarronete	HC (g)	105,2	105,2
Vegetais	Couve-flor e cenoura cozidos	Gord (g)	24,6	24,6
Sobremesa	Laranja/ Tangerina	Fibra (g)	13,3	13,3
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	Primavera	VE (kcal)	583,3	553,0
Prato	Lombinhos de fogonero em molho de tomate com batata ao vapor e azeite aromatizado	Prot (g)	32,5	19,1
Vegetariano	Lentilhas de tomatada com batata ao vapor e azeite aromatizado	HC (g)	85,8	91,1
Vegetais	Salada de alface e milho	Gord (g)	10,0	9,1
Sobremesa	Maçã Royal Gala	Fibra (g)	11,6	16,9
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

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Sopa à Lavrador (lombardo, feijão encarnado)	VE (kcal)	673,2	552,9
Prato	Arroz de pato	Prot (g)	27,1	19,8
Vegetariano	Estufadinho de ervilhas com arroz branco	HC (g)	78,9	88,9
Vegetais	Salada de tomate e cebola	Gord (g)	20,3	8,8
Sobremesa	Kiwi	Fibra (g)	15,8	20,1
Lanche 10h00	Banana + 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	Cenoura com massinhas	VE (kcal)	591,5	
Prato	Filetes de pescada fritos com açorda de tomate	Prot (g)	30,8	
Vegetariano	Açorda de grão com tomate	HC (g)	80,1	
Vegetais	Salada de pepino e cenoura ralada	Gord (g)	13,8	
Sobremesa	Banana	Fibra (g)	12,5	
Lanche 10h00	Maçã Golden + 1 fatia de pão de mistura (25g)	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	Brócolos	VE (kcal)	594,1	541,3
Prato	Feijoadinha de frango (lombardo, curgete, cenoura) com arroz branco	Prot (g)	29,3	16,8
Vegetariano	Feijoadinha de legumes (lombardo, curgete, cenoura) com arroz branco	HC (g)	82,5	95,3
Vegetais	Incorporado no prato	Gord (g)	14,6	7,7
Sobremesa	Castanha assada ou cozida	Fibra (g)	8,4	12,3
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 9: 13/11/2023 a 17/11/2023

Segunda-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Feijão-verde	VE (kcal)	632,8	669,3
Prato	Douradinhos no forno com arroz de gengibre e cenoura	Prot (g)	20,4	26,3
Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas com arroz de gengibre e cenoura	HC (g)	100,2	111,9
Vegetais	Salada de cenoura ralada e tomate	Gord (g)	14,6	8,7
Sobremesa	Maçã Golden	Fibra (g)	10,4	20,1
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 e alho francês	VE (kcal)	595,6	597,3
Prato	Carne de porco às Mercês com batatinha corada	Prot (g)	35,8	35,8
Vegetariano	Estufado de feijão branco e espinafres com batatinha corada	HC (g)	84,1	93,2
Vegetais	Couve-flor e couve-de-Bruxelas cozidas	Gord (g)	9,7	9,3
Sobremesa	Pera	Fibra (g)	15,2	23,9
Lanche 10h00	Maçã Starking + 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

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Creme de feijão branco com espinafres	VE (kcal)	657,4	626,9
Prato	Arroz de corvina (coentros, abóbora, curgete)	Prot (g)	44,0	22,2
Vegetariano	Empadão de soja e couve-flor (com arroz)	HC (g)	91,0	103,9
Vegetais	Salada de alface e milho	Gord (g)	10,7	8,7
Sobremesa	Puré de maçã ou pera com canela (sem açúcar) Fruta da época (3 variedades)	Fibra (g)	11,3	22,8
Lanche 10h00	Palitos de cenoura + 2 tostas de milho do tipo galete	VE (kcal)	77,7	77,7
15h00	Pão de centeio (50g) com manteiga de amendoim 100%	VE (kcal)	138,2	138,2

Quinta-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Aveludado de couve-for	VE (kcal)	614,6	615,1
Prato	Peru estufado com ervilhas e massa fusilli tricolor	Prot (g)	32,5	27,4
Vegetariano	Seitan estufado com ervilhas e cenoura e massa fusilli tricolor	HC (g)	82,2	91,0
Vegetais	Feijão-verde e lombardo salteados	Gord (g)	14,8	9,6
Sobremesa	Laranja/ Tangerina	Fibra (g)	12,1	28,1
Lanche 10h00	Banana + 1 fatia de pão de mistura (25g)	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	Canja de galinha	VE (kcal)	539,9	507,3
Prato	Salada Saloia (ovo, grão, batata, feijão-verde, cenoura, azeitonas) e azeite aromatizado	Prot (g)	26,3	21,8
Vegetariano	Salada Saloia (ovo, grão, batata, feijão-verde, cenoura, azeitonas) e azeite aromatizado	HC (g)	64,6	66,0
Vegetais	Salada de beterraba e pepino	Gord (g)	17,4	14,3
Sobremesa	Banana	Fibra (g)	10,4	14,4
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 10: 20/11/2023 a 24/11/2023

Segunda-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Nabo e feijão-verde	VE (kcal)	596,6	601,7
Prato	Hambúrguer de vaca 100% no forno com arroz de coentros e açafrão	Prot (g)	27,4	19,9
Vegetariano	Ervilhas estufadas com cenoura com arroz de coentros e açafrão	HC (g)	87,5	100,5
Vegetais	Couve lombarda salteada	Gord (g)	12,9	8,4
Sobremesa	Kiwi	Fibra (g)	11,0	23,2
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

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Grão com grelos	VE (kcal)	687,9	685,6
Prato	Tagliatelle (massa) de salmão salteado com curgete e cenoura	Prot (g)	25,1	27,7
Vegetariano	Tagliatelle (massa) de lentilhas salteado com curgete e cenoura	HC (g)	90,9	113,8
Vegetais	Incorporado no prato	Gord (g)	22,6	9,8
Sobremesa	Gelatina Vegetal I Maçã Golden	Fibra (g)	10,7	16,3
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

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Creme de abóbora	VE (kcal)	709,3	749,1
Prato	Frango de caril com arroz branco	Prot (g)	34,0	31,4
Vegetariano	Estufado de grão e cenoura com arroz branco	HC (g)	87,5	112,1
Vegetais	Salada de alface e beterraba	Gord (g)	22,6	13,3
Sobremesa	Pera	Fibra (g)	10,9	28,1
Lanche 10h00	Tomate cereja + 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	Borscht (frango, beterraba, couve coração, tomate, cenoura, cebola)	VE (kcal)	750,0	750,0
Prato	Macarronada de feijão encarnado com legumes (couves, cenoura, curgete)	Prot (g)	32,8	32,8
Vegetariano	Macarronada de feijão encarnado com legumes (couves, cenoura, curgete)	HC (g)	116,8	116,8
Vegetais	Incorporado no prato	Gord (g)	9,9	9,9
Sobremesa	Maçã Starking	Fibra (g)	31,7	31,7
Lanche 10h00	Banana + 1 fatia de pão de mistura (25g)	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	Agrião	VE (kcal)	432,6	606,3
Prato	Bacalhau à Gomes de Sá (batata, cebola, ovo, azeitonas, salsa)	Prot (g)	14,1	27,0
Vegetariano	Ovo à Gomes de Sá (Batata, cebola, alho francês, azeitonas e salsa)	HC (g)	65,3	81,8
Vegetais	Salda de tomate e cebola	Gord (g)	9,8	14,9
Sobremesa	Banana	Fibra (g)	14,2	19,0
Lanche 10h00	Sumo 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 11: 27/11/2023 a 01/12/2023

Segunda-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Primavera	VE (kcal)	699,0	664,8
Prato	Salada à Cabo da Roca (atum, massa farfalle tricolor, milho, cenoura, brócolos, orégãos)	Prot (g)	38,4	29,1
Vegetariano	Salada vegetariana (lentilhas, massa farfalle tricolor, milho, cenoura, brócolos, orégãos)	HC (g)	83,9	107,3
Vegetais	Incorporado no prato	Gord (g)	20,4	9,0
Sobremesa	Laranja/ Tangerina	Fibra (g)	15,2	20,9
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

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Alho francês e curgete	VE (kcal)	765,4	765,4
Prato	Brás de legumes (ovo, alho francês, curgete, lombardo, cenoura, batata palha, salsa, azeitonas)	Prot (g)	25,5	25,5
Vegetariano	Brás de legumes (ovo, alho francês, curgete, lombardo, cenoura, batata palha, salsa, azeitonas)	HC (g)	83,0	83,0
Vegetais	Incorporado no prato	Gord (g)	33,3	33,3
Sobremesa	Maçã Golden	Fibra (g)	16,3	16,3
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

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Caldo verde	VE (kcal)	658,6	743,2
Prato	Carne de porco assado fatiado com arroz de grelos	Prot (g)	31,3	41,8
Vegetariano	Bolonhesa de soja com arroz de grelos	HC (g)	98,3	99,4
Vegetais	Salada de alface e tomate	Gord (g)	10,1	14,8
Sobremesa	Diospiro	Fibra (g)	8,3	23,3
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	Grelos	VE (kcal)	625	654,4
Prato	Filetes de pescada de coentrada com batatinha em molho de azeite e ervas	Prot (g)	31,3	23,2
Vegetariano	Salteado de ervilhas, couve-flor, nabo com batata	HC (g)	98,3	109
Vegetais	Salada de cenoura ralada e pepino	Gord (g)	10,1	9,7
Sobremesa	Iogurte sólido de aromas I Pera	Fibra (g)	8,3	19,3
Lanche 10h00	Maçã Starking + 1 fatia de pão de mistura (25g)	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

