

Ementa Escolar

Escolas EB 2,3 e Secundárias

Almoço da semana 16 - 01/01/2024 a 05/01/2024

Segunda-feira

			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	BOM ANO NOVO	VE (kcal)	-	-	-
Mediterrâneo	BOM ANO NOVO	Prot (g)	-	-	-
Veggie	BOM ANO NOVO	HC (g)	-	-	-
Cool fast	BOM ANO NOVO	Gord (g)	-	-	-
Vegetais	BOM ANO NOVO	Fibra (g)	-	-	-
Sobremesa	BOM ANO NOVO	-	-	-	-

Terça-feira

			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	BOM ANO NOVO	VE (kcal)	-	-	-
Mediterrâneo	BOM ANO NOVO	Prot (g)	-	-	-
Veggie	BOM ANO NOVO	HC (g)	-	-	-
Cool fast	BOM ANO NOVO	Gord (g)	-	-	-
Vegetais	BOM ANO NOVO	Fibra (g)	-	-	-
Sobremesa	BOM ANO NOVO	-	-	-	-

Quarta-feira

			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Creme de brócolos	VE (kcal)	790	768	773
Mediterrâneo	Almôndegas de vaca estufadas com massa tagliatelle	Prot (g)	29	24	29
Veggie	Estufado de ervilhas com cenoura e massa tagliatelle	HC (g)	92	96	90
Cool fast	Wrap de almôndegas (tortilha de trigo integral, alface, tomate, couve roxa)	Gord (g)	34	32	33
Vegetais	Salada de alface, tomate e couve-roxa	Fibra (g)	19	16	16
Sobremesa	Laranja, Pera, Maçã Royal Gala	-	-	-	-

Quinta-feira

			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Minestrone (feijão branco, massa, cenoura, curgete, tomate)	VE (kcal)	736	692	680
Mediterrâneo	Moqueca de peixe (corvina) com arroz branco	Prot (g)	32	26	30
Veggie	Tomatada de lentilhas com arroz branco	HC (g)	98	102	95
Cool fast	Salada de corvina (massa penne, cenoura baby, brócolos, milho) com sementes de girassol, azeite e orégãos	Gord (g)	24	20	20
Vegetais	Brócolos, cenoura baby e milho cozidos	Fibra (g)	18	13	16
Sobremesa	Tangerina, Banana, Maçã Golden	-	-	-	-

Sexta-feira

			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Canja de galinha Veggie: Sopa de legumes	VE (kcal)	690	716	697
Mediterrâneo	Estufadinho de feijão encarnado com ovo e batata	Prot (g)	34	35	34
Veggie	Jardineira de feijão encarnado com legumes (batata, cenoura, curgete, alho francês)	HC (g)	80	90	84
Cool fast	Bowl de húmus de beterraba e feijão com quinoa, brócolos e cenoura	Gord (g)	26	24	25
Vegetais	Salada de tomate, cebola e pepino	Fibra (g)	15	19	13
Sobremesa	Bolo rei Pera, Laranja, Banana	-	-	-	-

Ementa Escolar

Escolas EB 2,3 e Secundárias

Almoço da semana 1 - 08/01/2024 a 12/01/2024

Segunda-feira

			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Alho francês	VE (kcal)	736	730	678
Mediterrâneo	Barrinhas de pescada panada no forno com salada de batata, cenoura e brócolos	Prot (g)	32	22	30
Veggie	Salada de ervilhas (batata, cenoura, brócolos, azeitonas, orégãos)	HC (g)	112	120	99
Cool fast	Baguete integral com barrinhas de pescada panada, tomate, cenoura e molho de iogurte	Gord (g)	17	18	18
Vegetais	Feijão-verde, couve-flor e milho cozidos	Fibra (g)	17	21	14
Sobremesa	Maçã Golden, Laranja, Pera	-	-	-	-

Terça-feira

			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Feijão branco com espinafres	VE (kcal)	714	706	709
Mediterrâneo	Lentilhas em molho de tomate e coco com arroz	Prot (g)	30	28	28
Veggie	Bifes de seitan de cebolada (forno: pimento vermelho, cebola, tomate) com arroz	HC (g)	90	91	93
Cool fast	Quiche de legumes (massa quebrada, ovo, cenoura, curgete, espinafres, milho)	Gord (g)	26	25	25
Vegetais	Salada de pepino, cebola e beterraba	Fibra (g)	11	14	15
Sobremesa	Tangerina, Maçã Starking, Banana	-	-	-	-

Quarta-feira

			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Aveludado de abóbora	VE (kcal)	728	692	675
Mediterrâneo	Carne de vaca estufada com ervilhas e cenoura e massa macarronete	Prot (g)	29	27	28
Veggie	Bolonhesa de soja com massa macarronete	HC (g)	90	92	80
Cool fast	Bolo do caco (pão) recheado (carne de vaca estufada, alface, tomate, cenoura)	Gord (g)	28	24	27
Vegetais	Salada de alface, tomate e cenoura	Fibra (g)	12	19	11
Sobremesa	Abacaxi ao natural, Pera, Laranja	-	-	-	-

Quinta-feira

			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Couve portuguesa e lombardo	VE (kcal)	700	714	709
Mediterrâneo	Pescada ao vapor com batatinha cozida e azeite aromático	Prot (g)	24	19	26
Veggie	Estufadinho de grão com cenoura e batatinha cozida	HC (g)	97	110	95
Cool fast	Pescada da horta (taça: ervilhas, batata, milho, cenoura, couve-flor, azeite)	Gord (g)	24	22	25
Vegetais	Salada de couve roxa, milho e tomate	Fibra (g)	9	18	17
Sobremesa	Iogurte sólido de aromas Maçã Royal Gala, Laranja, Banana	-	-	-	-

Sexta-feira

			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Nabiça	VE (kcal)	727	691	715
Mediterrâneo	Feijoada à Brasileira (frango, porco, feijão preto, lombardo) com farofa (mandioca) e arroz branco	Prot (g)	33	24	28
Veggie	Feijoada vegetariana (feijão preto, cenoura, lombardo) com arroz branco	HC (g)	82	88	90
Cool fast	Burrito de carne com feijão preto (queijo flamengo ralado, alface, tomate, cenoura)	Gord (g)	31	27	27
Vegetais	Couves salteadas (lombardo, couve portuguesa, couve coração)	Fibra (g)	12	17	15
Sobremesa	Pera, Banana, Tangerina	-	-	-	-

Ementa Escolar

Escolas EB 2,3 e Secundárias

Almoço da semana 2 - 15/01/2024 a 19/01/2024

Segunda-feira			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Creme de ervilhas	VE (kcal)	718	677	680
Mediterrâneo	Lasanha da horta (soja, tomate, curgete, cenoura, beringela, alho francês, molho branco)	Prot (g)	19	22	18
Veggie	Lentilhas de tomatada com couscous	HC (g)	102	91	98
Cool fast	Mac & cheese com legumes (queijo flamengo, tomate, curgete, cenoura, berinjela, alho francês)	Gord (g)	26	25	24
Vegetais	Salada de beterraba, tomate e pepino	Fibra (g)	15	17	13
Sobremesa	Diospiro, Maçã Starking, Banana	-	-	-	-

Terça-feira			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Grelos	VE (kcal)	709	730	684
Mediterrâneo	Filetes de pescada com broa e batata cozida	Prot (g)	21	31	29
Veggie	Jardineira de feijão encarnado (batata, cenoura, feijão-verde)	HC (g)	100	75	70
Cool fast	Pescada à Praia das Maças (forno: pescada lascada, puré de batata, azeitonas e legumes: pimento, alho francês, cebola)	Gord (g)	25	34	32
Vegetais	Brócolos, milho e couve-flor cozidos	Fibra (g)	15	16	15
Sobremesa	Arroz-doce Pera, Maçã Golden, Laranja	-	-	-	-

Quarta-feira			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Couve-flor	VE (kcal)	723	732	713
Mediterrâneo	Tirinhas de porco no tacho com maçã e arroz de açafrão	Prot (g)	32	29	28
Veggie	Estufado de grão com curgete e arroz de açafrão	HC (g)	79	91	85
Cool fast	Bifana estufada em bolinha rústica com alface e tomate	Gord (g)	31	28	29
Vegetais	Salada de alface, pimento e cebola	Fibra (g)	13	19	14
Sobremesa	Tangerina, Pera, Banana	-	-	-	-

Quinta-feira			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Nabo e feijão-verde	VE (kcal)	670	645	716
Mediterrâneo	Meia desfeita de bacalhau (ovo, grão, batata, cenoura, azeitonas, salsa)	Prot (g)	25	20	24
Veggie	Tofu salteado com cenoura e brócolos em cama de batata-doce	HC (g)	102	103	110
Cool fast	Tortilha de bacalhau (ovo, batata, cebola, curgete, cenoura)	Gord (g)	18	17	20
Vegetais	Grelos, ervilhas e cenoura salteados	Fibra (g)	12	14	16
Sobremesa	Kiwi, Laranja, Pera	-	-	-	-

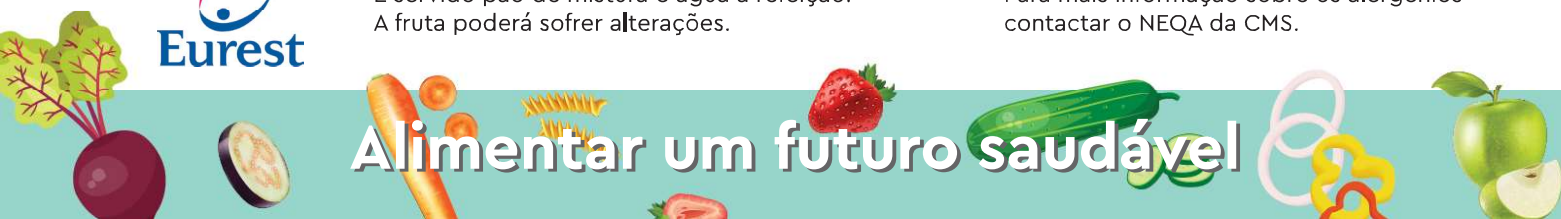
Sexta-feira			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Agrião	VE (kcal)	723	732	713
Mediterrâneo	Perna de peru assada com alecrim e laranja com massa lacinhos	Prot (g)	32	29	28
Veggie	Cubinhos de seitan estufado com legumes (grelos, cenoura, feijão-verde) com massa lacinhos	HC (g)	79	91	85
Cool fast	Chapata de cereais (pão) com peru desfiado (tomate, cenoura, couve-roxa)	Gord (g)	31	28	29
Vegetais	Salada de tomate, cenoura e couve roxa	Fibra (g)	13	19	14
Sobremesa	Banana, Maçã Royal Gala, Tangerina	-	-	-	-



É servido pão de mistura e água à refeição.
A fruta poderá sofrer alterações.

Para mais informação sobre os alérgenos
contactar o NEQA da CMS.

Alimentar um futuro saudável



Ementa Escolar

Escolas EB 2,3 e Secundárias

Almoço da semana 3 - 22/01/2024 a 26/01/2024

Segunda-feira			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Primavera	VE (kcal)	722	677	722
Mediterrâneo	Hambúrguer de vaca de cebolada com cogumelos (forno) e esparguete	Prot (g)	24	23	24
Veggie	Soja estufada com cogumelos e esparguete	HC (g)	89	86	89
Cool fast	Tacos de hambúrguer de vaca (tortilha de trigo, tomate, cenoura)	Gord (g)	30	28	30
Vegetais	Salada de tomate, cenoura e pepino	Fibra (g)	18	16	18
Sobremesa	Tangerina, Maçã Golden, Pera	-	-	-	-

Terça-feira			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Creme de curgete	VE (kcal)	752	746	717
Mediterrâneo	Salmão à Praia Grande (forno: batata, batata-doce, cenoura, brócolos, ovo cozido, azeitonas)	Prot (g)	26	22	25
Veggie	Caldeirada de grão (batata, pimento verde/vermelho, cenoura, brócolos)	HC (g)	99	106	89
Cool fast	Bowl de quinoa e salmão lascado com brócolos e cenoura baby	Gord (g)	28	26	29
Vegetais	Brócolos, couves de Bruxelas e cenoura baby salteados	Fibra (g)	14	19	15
Sobremesa	Banana, Pera, Laranja	-	-	-	-

Quarta-feira			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Grão com espinafres	VE (kcal)	698	700	692
Mediterrâneo	Peixinhos da horta (feijão-verde, ovo, farinha) com arroz de tomate	Prot (g)	27	22	23
Veggie	Arroz de lentilhas com salteado de legumes (cenoura, feijão-verde, couve-flor)	HC (g)	80	90	87
Cool fast	Baguete de cereais com peixinhos da horta, rúcula, tomate e molho de iogurte	Gord (g)	30	28	28
Vegetais	Salada de maçã vermelha, alface e rúcula	Fibra (g)	15	14	12
Sobremesa	Abacaxi ao natural, Maçã Starking, Banana	-	-	-	-

Quinta-feira			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Couve coração	VE (kcal)	748	784	721
Mediterrâneo	Cachupa (frango, porco, couve portuguesa, lombardo, feijão encarnado, milho branco, milho amarelo, batata)	Prot (g)	35	34	33
Veggie	Cachupa vegetariana (feijão encarnado, couve portuguesa, lombardo, milho branco, milho amarelo, batata)	HC (g)	80	90	82
Cool fast	Salada de frango com massa farfalle cenoura, beterraba cozida e ervilhas	Gord (g)	32	28	29
Vegetais	Salada de pepino, beterraba e milho	Fibra (g)	15	16	13
Sobremesa	Maçã Golden, Pera, Tangerina	-	-	-	-

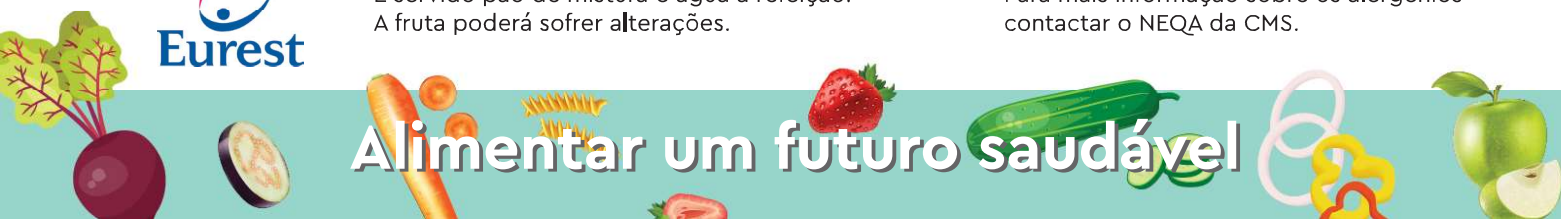
Sexta-feira			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Feijão-verde	VE (kcal)	799	768	773
Mediterrâneo	Paella de lulas (arroz, ervilhas, pimento verde/vermelho, tomate, açafrão)	Prot (g)	29	24	29
Veggie	Paella vegetariana (arroz, ervilhas, pimento verde/vermelho, tomate, açafrão)	HC (g)	92	96	90
Cool fast	Cavala em pão de malte (alface, tomate)	Gord (g)	35	32	33
Vegetais	Salada de alface, tomate e cebola	Fibra (g)	10	16	15
Sobremesa	Salada de fruta Laranja, Banana, Pera	-	-	-	-



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 4 - 29/01/2024 a 02/02/2024

Segunda-feira		Mediterrâneo	Veggie	Cool fast	
Sopa	Juliana	VE (kcal)	693	730	684
Mediterrâneo	Arroz de atum com espinafres, alho francês, cenoura e milho (forno)	Prot (g)	27	31	29
Veggie	Arroz de ervilhas com espinafres, alho francês, cenoura e milho (forno)	HC (g)	72	75	70
Cool fast	Taça de atum com feijão-frade (tomate, milho, azeitonas)	Gord (g)	33	34	32
Vegetais	Salteado de cenoura, couve-flor e ervilhas	Fibra (g)	13	16	15
Sobremesa	Leite creme da avó Maçã Golden, Pera, Banana	-	-	-	-

Terça-feira		Mediterrâneo	Veggie	Cool fast	
Sopa	Abóbora e feijão manteiga	VE (kcal)	695	703	668
Mediterrâneo	Ratatui de peru (beringela, curgete, tomate, cenoura) com massa farfalle	Prot (g)	35	27	32
Veggie	Ratatui de lentilhas (berinjela, curgete, tomate, cenoura) com massa farfalle	HC (g)	69	88	72
Cool fast	Bola de centeio com peru estufado, alface e tomate	Gord (g)	31	27	28
Vegetais	Salada de alface, tomate e cebola	Fibra (g)	12	17	13
Sobremesa	Tangerina, Maçã Starking, Pera	-	-	-	-

Quarta-feira		Mediterrâneo	Veggie	Cool fast	
Sopa	Aveludado de cenoura	VE (kcal)	700	714	709
Mediterrâneo	Assado de peixe à Magoito (forno: pescada, pão ralado, batata, brócolos, cenoura, azeitonas)	Prot (g)	24	19	25
Veggie	Jardineira de seitan (batata, ervilhas, cenoura)	HC (g)	97	110	105
Cool fast	Salada russa (pescada, ovo, batata, ervilhas, brócolos, cenoura, milho, azeitonas)	Gord (g)	24	22	21
Vegetais	Salada de pepino, milho e couve-roxa	Fibra (g)	11	15	15
Sobremesa	Abacaxi ao natural, Banana, Laranja	-	-	-	-

Quinta-feira		Mediterrâneo	Veggie	Cool fast	
Sopa	Canja de galinha / Legumes (veggie)	VE (kcal)	736	692	680
Mediterrâneo	Rancho à Camponesa (lombardo, couve portuguesa, cenoura, grão, macarronete)	Prot (g)	32	26	30
Veggie	Assado de tofu, tomate e curgete com quinoa	HC (g)	98	102	95
Cool fast	Carbonara de legumes (esparguete, ovo, queijo, molho branco, cenoura, berinjela, curgete, cogumelos)	Gord (g)	24	20	20
Vegetais	Salada de tomate, cenoura e alface	Fibra (g)	18	13	16
Sobremesa	Maçã Royal Gala, Tangerina, Pera	-	-	-	-

Sexta-feira		Mediterrâneo	Veggie	Cool fast	
Sopa	Caldo verde	VE (kcal)	690	716	697
Mediterrâneo	Febras no tacho com arroz de cenoura	Prot (g)	34	35	34
Veggie	Feijão encarnado estufado com legumes (curgete, cenoura) e arroz de cenoura	HC (g)	80	90	84
Cool fast	Febras em bolo do caco (pão) com alface e tomate	Gord (g)	26	24	25
Vegetais	Brócolos, couve-de-bruxelas e milho cozidos	Fibra (g)	9	15	10
Sobremesa	Kiwi, Banana, Laranja	-	-	-	-