

Ementa Escolar Local

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

Segunda-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa		VE (kcal)		
Prato		Prot (g)		
Vegetariano		HC (g)		
Vegetais	BOM ANO NOVO	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	TOLERÂNCIA DE PONTO	Gord (g)		
Sobremesa		Fibra (g)		
Lanche 10h00		VE (kcal)		
15h00		VE (kcal)		

Quarta-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Creme de brócolos	VE (kcal)	542,4	635,8
Prato	Almôndegas de vaca estufadas com massa tagliatelle	Prot (g)	30,9	28
Vegetariano	Estufado de ervilhas com cenoura e massa tagliatelle	HC (g)	75,7	106,4
Vegetais	Feijão-verde e couve flor cozidos	Gord (g)	10,4	7,3
Sobremesa	Gelatina	Fibra (g)	11,8	16,7
Lanche 10h00	Puré de fruta 100% + 2 tostas de milho do tipo galete	VE (kcal)	77,7	77,7
15h00	Pão de mistura (50g) com queijo fundido	VE (kcal)	121,7	121,7

Quinta-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Minestrone (feijão branco, massa, cenoura, curgete, tomate)	VE (kcal)	677,9	626,9
Prato	Moqueca de peixe (corvina) com arroz branco	Prot (g)	46,1	22,2
Vegetariano	Tomatada de lentilhas com arroz branco	HC (g)	88,2	103,9
Vegetais	Cenoura ralada	Gord (g)	12,7	8,7
Sobremesa	Pêssego em calda	Fibra (g)	13,8	22,8
Lanche 10h00	Iogurte sólido de aromas + 1 fatia de pão de centeio (25g) simples	VE (kcal)	129,0	129,0
15h00	Pão de sementes (50g) com compota	VE (kcal)	92,6	92,6

Sexta-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Canja de galinha Vegetariano: Legumes	VE (kcal)	542,4	542,4
Prato	Estufadinho de feijão encarnado com ovo e batata	Prot (g)	30,9	30,9
Vegetariano	Estufadinho de feijão encarnado com ovo e batata	HC (g)	75,7	75,7
Vegetais	Feijão verde e brócolos cozidos	Gord (g)	10,4	10,4
Sobremesa	Bolo rei	Fibra (g)	11,8	11,8
Lanche 10h00	Maçã starking + 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 1: 08/01/2024 a 12/01/2024

Segunda-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Alho francês	VE (kcal)	632,8	630,0
Prato	Douradinhos no forno com salada de batata, cenoura e brócolos	Prot (g)	20,4	18,5
Vegetariano	Estufado de ervilhas com salada de batata, cenoura e brócolos	HC (g)	100,2	103,0
Vegetais	Salada de couve-roxa e tomate	Gord (g)	14,6	16,0
Sobremesa	Pera	Fibra (g)	10,4	14,3
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	Feijão branco com espinafres	VE (kcal)	606,3	574,8
Prato	Lentilhas em molho de tomate e coco com arroz	Prot (g)	27,0	19,8
Vegetariano	Lentilhas em molho de tomate e coco com arroz	HC (g)	81,8	92,4
Vegetais	Salada de pepino e milho	Gord (g)	14,9	10,1
Sobremesa	Maçã Golden	Fibra (g)	19,0	17,9
Lanche 10h00	Pera + 1 fatia de pão de centeio (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	Aveludado de abóbora	VE (kcal)	682,8	701,2
Prato	Carne de vaca estufada com ervilhas e cenoura e massa fusilli	Prot (g)	35	31,6
Vegetariano	Bolonhesa da horta (soja, lentilhas) com massa fusilli	HC (g)	84,9	109,8
Vegetais	Salada de alface e cebola	Gord (g)	19,4	9,8
Sobremesa	Kiwi	Fibra (g)	14,9	24,2
Lanche 10h00	Banana + 2 tostas de milho do tipo galete	VE (kcal)	77,7	77,7
15h00	Pão de mistura (50g) com manteiga de amendoim 100%	VE (kcal)	138,2	138,2

Quinta-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Couve portuguesa e lombardo	VE (kcal)	588,3	749,1
Prato	Pescada ao vapor com batatinha cozida e azeite aromático	Prot (g)	32,8	31,4
Vegetariano	Estufadinho de grão com cenoura e batata cozida	HC (g)	78,8	112,1
Vegetais	Couve de Bruxelas e brócolos cozidos	Gord (g)	13,5	13,3
Sobremesa	Iogurte sólido de aromas I Laranja/ Tangerina	Fibra (g)	10,4	28,1
Lanche 10h00	Maçã Starking + 1 fatia de pão de mistura (25g) simples	VE (kcal)	77,7	77,7
15h00	Pão de centeio (50g) com compota	VE (kcal)	92,6	92,6

Sexta-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Nabiça	VE (kcal)	588,1	721,4
Prato	Feijoada à Brasileira (frango, porco, feijão preto, lombardo) com farofa (mandioca) e arroz branco	Prot (g)	33,1	40,8
Vegetariano	Feijoada vegetariana (feijão preto, cenoura, lombardo) com arroz branco	HC (g)	79,8	106,0
Vegetais	Feijão verde e cenoura cozidos	Gord (g)	11,7	9,5
Sobremesa	Banana	Fibra (g)	16,4	25,1
Lanche 10h00	Iogurte de sólido de aromas + 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)	-	120,6



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 2: 15/01/2024 a 19/01/2024

Segunda-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Creme de ervilhas	VE (kcal)	664,5	664,5
Prato	Lasanha da horta (soja, curgete, cenoura, beringela, alho francês, molho branco)	Prot (g)	25,4	25,4
Vegetariano	Lasanha da horta (soja, curgete, cenoura, beringela, alho francês, molho branco)	HC (g)	105,8	105,8
Vegetais	Salada de tomate e cenoura ralada	Gord (g)	10,0	10,0
Sobremesa	Laranja/ Tangerina	Fibra (g)	25,7	25,7
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	Grelós	VE (kcal)	620,1	600,8
Prato	Filetes de pescada com broa (forno) e batata cozida com azeite aromático	Prot (g)	32,0	26,4
Vegetariano	Jardineira de feijão encarnado (batata, cenoura, feijão-verde)	HC (g)	81,0	90,2
Vegetais	Feijão-verde e couve-de-Bruxelas cozidos	Gord (g)	16,1	9,1
Sobremesa	Arroz doce Banana	Fibra (g)	12,3	27,1
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	Couve-flor	VE (kcal)	727,5	639,8
Prato	Tirinhas de porco no tacho com maçã e arroz de açafrão	Prot (g)	46,9	19,7
Vegetariano	Ervilhas de tomatada e arroz de açafrão	HC (g)	102,2	110,4
Vegetais	Salada de milho e beterraba	Gord (g)	12,5	10,2
Sobremesa	Pera	Fibra (g)	9,8	14,3
Lanche 10h00	Palitos de cenoura + 2 tostas de milho do tipo galete	VE (kcal)	77,7	77,7
15h00	Pão de mistura (50g) com queijo fundido	VE (kcal)	121,7	121,7

Quinta-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Nabo e feijão-verde	VE (kcal)	535,9	537,0
Prato	Meia desfeita de bacalhau (ovo, grão, batata, cenoura, azeitonas, salsa)	Prot (g)	21,6	25,5
Vegetariano	Salada camponesa (grão com ovo, batata, cenoura, feijão verde e azeitonas)	HC (g)	79,1	79,5
Vegetais	Brócolos e couve-flor cozidos	Gord (g)	12,6	13,0
Sobremesa	Maçã Royal Gala	Fibra (g)	10,5	15,1
Lanche 10h00	Banana + 1 fatia de pão de centeio (25g) simples	VE (kcal)	77,7	77,7
15h00	Pão de sementes (50g) com marmelada	VE (kcal)	92,6	92,6

Sexta-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Agrião	VE (kcal)	661,1	711,2
Prato	Perna de peru assada com alecrim e laranja com massa lacinhos	Prot (g)	37,0	41,6
Vegetariano	Lentilhas estufadas com legumes e massa lacinhos	HC (g)	89,5	105,8
Vegetais	Salada de alface e couve-roxa	Gord (g)	15,1	9,2
Sobremesa	Banana	Fibra (g)	10,4	19,8
Lanche 10h00	Sumo de fruta 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 3: 22/01/2024 a 26/01/2024

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 no forno e esparguete	HC (g)	85,8	115,8
Vegetais	Couve e Bruxelas e cenoura salteados	Gord (g)	14,1	8,3
Sobremesa	Pera	Fibra (g)	15,9	26,5
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	Creme de curgete	VE (kcal)	696,7	488,5
Prato	Salmão à Praia Grande (forno: salmão, batata, 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 Royal Gala	Fibra (g)	11,2	21,7
Lanche 10h00	Pera + 1 fatia de pão de centeio (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	Grão com espinafres	VE (kcal)	474,5	474,5
Prato	Peixinhos da horta (feijão-verde, ovo, farinha) com arroz de tomate	Prot (g)	10,8	10,8
Vegetariano	Peixinhos da horta (feijão-verde, ovo, farinha) com arroz de tomate	HC (g)	81,2	81,2
Vegetais	Salada de maçã golden e alface	Gord (g)	9,9	9,9
Sobremesa	Laranja/ Tangerina	Fibra (g)	12,5	12,5
Lanche 10h00	Tomate cereja + 2 tostas de milho do tipo galete	VE (kcal)	77,7	77,7
15h00	Pão de mistura (50g) com queijo fundido	VE (kcal)	121,7	121,7

Quinta-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Couve coração	VE (kcal)	512,6	451,8
Prato	Cachupa (frango, porco, couve port., lombardo, feijão encarnado, milho branco e amarelo, batata)	Prot (g)	26,2	15,2
Vegetariano	Cachupa vegetariana (couve port., lombardo, feijão encarnado, milho branco e amarelo, batata)	HC (g)	48,7	74,9
Vegetais	Incorporado no prato	Gord (g)	23,1	7,9
Sobremesa	Kiwi	Fibra (g)	10,6	10,6
Lanche 10h00	Banana + 1 fatia de pão de mistura (25g) simples	VE (kcal)	77,7	77,7
15h00	Pão de sementes (50g) com compota	VE (kcal)	92,6	92,6

Sexta-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Feijão verde	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 tomate e pepino	Gord (g)	8,1	8,1
Sobremesa	Salada de fruta I Maçã Golden	Fibra (g)	13,3	13,3
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 4 29/01/2024 a 02/02/2024

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	Arroz de soja com espinafres, alho francês, cenoura e milho (forno)	HC (g)	90,5	105,0
Vegetais	Salada de tomate e cebola	Gord (g)	24,0	13,8
Sobremesa	Leite creme da avó Maçã Starking	Fibra (g)	15,1	23,5
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	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	Incorporado no prato	Gord (g)	15,0	9,1
Sobremesa	Laranja/ Tangerina	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 sementes (50g) com manteiga	VE (kcal)	131,9	131,9

Quarta-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Aveludado de cenoura	VE (kcal)	700	738,0
Prato	Assado de peixe à Magoito (forno: pescada, pão ralado, batata, brócolos, cenoura, azeitonas)	Prot (g)	24	34,5
Vegetariano	Jardineira de ervilhas (ervilhas, batata, cenoura)	HC (g)	97	110,5
Vegetais	Incorporado no prato	Gord (g)	24	11,0
Sobremesa	Maçã Golden	Fibra (g)	11	29,8
Lanche 10h00	Banana + 2 tostas de milho do tipo galete	VE (kcal)	77,7	77,7
15h00	Pão de mistura (50g) com queijo fundido	VE (kcal)	121,7	121,7

Quinta-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Canja de galinha Vegetariano: 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	Incorporado no prato	Gord (g)	14,6	11,5
Sobremesa	Pera	Fibra (g)	18,7	22,5
Lanche 10h00	Maçã Starking + 1 fatia de pão de centeio (25g) simples	VE (kcal)	77,7	77,7
15h00	Pão de sementes (50g) com compota	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	Salada de pepino e milho	Gord (g)	21,3	8,5
Sobremesa	Banana	Fibra (g)	31,3	26,2
Lanche 10h00	Iogurte sólido de aromas + 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