

Ementa Escolar

Escolas EB 2,3 e Secundárias

Almoço da semana 5 - 05/02/2024 a 09/02/2024

Segunda-feira			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Creme de abóbora	VE (kcal)	722	722	677
Mediterrâneo	Macarrão gratinado com legumes e queijo (molho branco, curgete, beringela, brócolos, abóbora, tomate, milho)	Prot (g)	24	24	23
Veggie	Lentilhas estufadas com legumes (cenoura, curgete) e macarrão	HC (g)	89	89	86
Cool fast	Wrap de ovo cozido, queijo e salada (tortilha de trigo, alface, cenoura ralada, tomate)	Gord (g)	30	30	28
Vegetais	Salada de alface, cenoura e tomate	Fibra (g)	18	18	16
Sobremesa	Pera, Maçã Golden, Laranja	-	-	-	-

Terça-feira			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Grão com grelos	VE (kcal)	799	768	773
Mediterrâneo	Bacalhau com broa (forno: puré de batata, cebola, espinafres, cenoura)	Prot (g)	29	24	29
Veggie	Caldeirada de ervilhas (batata, cenoura, brócolos, pimento verde/vermelho)	HC (g)	92	96	90
Cool fast	Quiche do mar (massa quebrada, ovo, bacalhau, delícias do mar, cenoura, milho, feijão-verde)	Gord (g)	35	32	33
Vegetais	Salada de beterraba, milho e pepino	Fibra (g)	9	14	10
Sobremesa	Tangerina, Banana, Pera	-	-	-	-

Quarta-feira			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Brócolos	VE (kcal)	748	784	721
Mediterrâneo	Bife de vaca estufado com cogumelos e arroz de ervilhas	Prot (g)	35	34	33
Veggie	Cubinhos de tofu estufados com cogumelos e cenoura e arroz de ervilhas	HC (g)	80	90	82
Cool fast	Prego no pão com canónigos e tomate (em bola de mistura)	Gord (g)	32	32	29
Vegetais	Cenoura, couve-flor e couve de Bruxelas cozidas	Fibra (g)	10	15	11
Sobremesa	Puré de maçã com canela Laranja, Maçã Royal Gala, Banana	-	-	-	-

Quinta-feira			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Couve portuguesa	VE (kcal)	698	700	692
Mediterrâneo	Cotovelinhos (massa) de tamboril e tintureira com delícias do mar	Prot (g)	27	22	23
Veggie	Cotovelinhos (massa) de grão com cenoura e couves (lombardo, couve portuguesa)	HC (g)	80	90	87
Cool fast	Salada à Adraga (tamboril, massa penne, azeitonas e legumes assados: pimento vermelho, brócolos, cenoura) com sementes de girassol	Gord (g)	30	28	28
Vegetais	Salada de alface, cenoura e rabanete	Fibra (g)	9	14	10
Sobremesa	Maçã Starking, Tangerina, Pera	-	-	-	-

Sexta-feira			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Agrião	VE (kcal)	791	782	715
Mediterrâneo	Pernas de frango no forno com arroz branco e feijão preto	Prot (g)	37	29	29
Veggie	Feijão preto no tacho com arroz branco	HC (g)	91	99	89
Cool fast	Tirinhas de frango na taça com quinoa de sultanas e feijão preto	Gord (g)	31	30	27
Vegetais	Couves salteadas (lombardo, couve coração, couve portuguesa)	Fibra (g)	17	18	15
Sobremesa	Abacaxi ao natural, Pera, Laranja	-	-	-	-

Ementa Escolar

Escolas EB 2,3 e Secundárias

Almoço da semana 6 - 12/02/2024 a 16/02/2024

Segunda-feira

			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Espinafres	VE (kcal)	720	714	733
Mediterrâneo	Barrinhas de pescada panada no forno com salada de batata, ervilhas e cenoura	Prot (g)	29	30	29
Veggie	Jardineira de ervilhas (batata, cenoura, feijão-verde)	HC (g)	88	90	89
Cool fast	-	Gord (g)	28	26	29
Vegetais	Salada de tomate e cebola	Fibra (g)	9	11	10
Sobremesa	Laranja	-	-	-	-

Terça-feira

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

Quarta-feira

			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Aveludado de curgete	VE (kcal)	690	716	697
Mediterrâneo	Ovos mexidos à champignon (cogumelos, cenoura, orégãos) com arroz branco	Prot (g)	34	35	34
Veggie	Ovos mexidos à champignon (cogumelos, cenoura, orégãos) com arroz branco	HC (g)	80	90	84
Cool fast	-	Gord (g)	26	24	25
Vegetais	Brócolos e couve-flor cozidos	Fibra (g)	9	16	12
Sobremesa	Maçã Golden	-	-	-	-

Quinta-feira

			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Couve-flor e nabo	VE (kcal)	745	736	743
Mediterrâneo	Hambúrguer de vaca no forno com massa farfalle	Prot (g)	26	22	25
Veggie	Estufadinho de lentilhas e legumes (cenoura, curgete) com massa farfalle	HC (g)	95	99	82
Cool fast	Tacos de hambúrguer (tortilha de trigo integral, hambúrguer de vaca, tomate, cenoura)	Gord (g)	29	28	35
Vegetais	Salada de pepino, tomate e cenoura	Fibra (g)	17	19	13
Sobremesa	Salada de frutas Pera, Maçã Starking, Laranja	-	-	-	-

Sexta-feira

			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Hortaliça (agrião, couve coração)	VE (kcal)	723	732	713
Mediterrâneo	Feijoada de pota com arroz branco	Prot (g)	32	29	28
Veggie	Feijoada de legumes com couve portuguesa e arroz branco	HC (g)	79	91	85
Cool fast	Bowl de atum (arroz branco, feijão encarnado, alface, couve-roxa, milho)	Gord (g)	31	28	29
Vegetais	Salada de alface, couve-roxa e milho	Fibra (g)	11	16	12
Sobremesa	Tangerina, Pera, 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 7 - 19/02/2024 a 23/02/2024

Segunda-feira		Mediterrâneo	Veggie	Cool fast	
Sopa	Couve coração	VE (kcal)	705	730	694
Mediterrâneo	Esparguete de cavala à marinheiro (tomate, orégãos)	Prot (g)	31	31	28
Veggie	Bolonhesa da horta (lentilhas, soja) com esparguete	HC (g)	72	75	78
Cool fast	Lascas de cavala em pão de centeio (alface, tomate)	Gord (g)	33	34	30
Vegetais	Salada de alface, tomate e cebola	Fibra (g)	12	18	15
Sobremesa	Maçã Starking, Laranja, Banana	-	-	-	-

Terça-feira		Mediterrâneo	Veggie	Cool fast	
Sopa	Curgete e coentros com croutons (pão torrado, azeite, ervas aromáticas)	VE (kcal)	708	694	676
Mediterrâneo	Caril de grão com legumes (tomate, cenoura, curgete) e arroz branco	Prot (g)	23	24	22
Veggie	Hambúrguer de grão com ervas aromáticas e arroz branco	HC (g)	109	100	102
Cool fast	Wrap de húmus com legumes (tortilha de trigo integral, pasta de grão, couve roxa, cenoura, pepino)	Gord (g)	20	22	20
Vegetais	Salada de couve roxa, cenoura e pepino	Fibra (g)	17	18	16
Sobremesa	Gelatina vegetal Pera, Tangerina, Maçã Golden	-	-	-	-

Quarta-feira		Mediterrâneo	Veggie	Cool fast	
Sopa	Feijão preto e grelos	VE (kcal)	757	721	697
Mediterrâneo	Estufadinho de vitela com puré de couve-flor e batata	Prot (g)	23	21	23
Veggie	Estufadinho de seitan com cenoura e puré de couve-flor e batata	HC (g)	101	103	95
Cool fast	Taça de bulgur com vitela estufada e salteado de legumes (couve-flor, cenoura, ervilhas)	Gord (g)	29	25	25
Vegetais	Couve-flor, cenoura e ervilhas salteadas	Fibra (g)	16	18	18
Sobremesa	Kiwi, Banana, Laranja	-	-	-	-

Quinta-feira		Mediterrâneo	Veggie	Cool fast	
Sopa	Creme de abóbora com tomate	VE (kcal)	706	704	688
Mediterrâneo	Caldo de peixe à moda da Guiné-Bissau (tamboril, pescada, tintureira) com arroz branco	Prot (g)	28	22	23
Veggie	Arroz estilo risoto de ervilhas e cogumelos	HC (g)	81	91	86
Cool fast	Salada de pescada com ovo (batata, ervilhas, brócolos, cenoura, azeitonas) e azeite aromático	Gord (g)	30	28	28
Vegetais	Salada de milho, beterraba e alface	Fibra (g)	9	16	11
Sobremesa	Maçã Royal Gala, Laranja, Pera	-	-	-	-

Sexta-feira		Mediterrâneo	Veggie	Cool fast	
Sopa	Nabiça	VE (kcal)	707	708	671
Mediterrâneo	Cozido simples de frango com feijão branco (lombardo, nabo, cenoura, batata)	Prot (g)	30	23	30
Veggie	Cozido simples de feijão branco (lombardo, nabo, cenoura, batata)	HC (g)	86	100	87
Cool fast	Pão de chapata (de mistura) com frango desfiado, tomate e cenoura	Gord (g)	27	24	23
Vegetais	Salada de pepino, cenoura e tomate	Fibra (g)	13	17	11
Sobremesa	Tangerina, Pera, 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 8 - 26/02/2024 a 01/03/2024

Segunda-feira			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Alho francês	VE (kcal)	655	725	636
Mediterrâneo	Veggie burger (hambúrguer de espinafres) no forno com macarronete	Prot (g)	21	23	20
Veggie	Massada de seitan (macarronete, curgete, cenoura, ervilhas)	HC (g)	100	111	103
Cool fast	Veggie burger no pão (hambúrguer de espinafres, pão multicereais, tomate, cenoura ralada)	Gord (g)	19	21	15
Vegetais	Cenoura, milho e feijão-verde cozidos	Fibra (g)	15	21	16
Sobremesa	Leite creme da avó Pera, Laranja, Maçã Golden	-	-	-	-

Terça-feira			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Primavera	VE (kcal)	659	660	657
Mediterrâneo	Bacalhau com natas (batata cozida, molho branco, natas)	Prot (g)	27	18	30
Veggie	Tofu com natas (batata cozida, molho branco vegetal, natas vegetais)	HC (g)	95	120	105
Cool fast	Saladinha de bacalhau (ovo, ervilhas, batata, cenoura, azeitonas, salsa)	Gord (g)	19	12	13
Vegetais	Salada de couve-roxa, pepino e beterraba	Fibra (g)	13	16	15
Sobremesa	Maçã Starking, Banana, Laranja	-	-	-	-

Quarta-feira			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Brócolos	VE (kcal)	773	777	690
Mediterrâneo	Feijoadinha de frango (lombardo, cenoura) com arroz branco	Prot (g)	37	26	25
Veggie	Feijoadinha de legumes (lombardo, cenoura, beringela, curgete) com arroz branco	HC (g)	91	112	89
Cool fast	Frango desfiado em pão de malte, com alface e cenoura	Gord (g)	29	25	26
Vegetais	Salada de alface, cebola e cenoura	Fibra (g)	15	19	11
Sobremesa	Abacaxi ao natural, Tangerina, Pera	-	-	-	-

Quinta-feira			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Cenoura com massinhas	VE (kcal)	799	769	773
Mediterrâneo	Filetes de pescada fritos com açorda de tomate	Prot (g)	29	24	29
Veggie	Açorda de grão com tomate	HC (g)	92	96	90
Cool fast	Sanduíche crocante de pescada (filetes de pescada fritos, bolinha rústica, rúcula, tomate) com molho de iogurte	Gord (g)	35	32	33
Vegetais	Salada de rúcula, tomate e milho	Fibra (g)	12	15	13
Sobremesa	Banana, Maçã Royal Gala, Laranja	-	-	-	-

Sexta-feira			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Sopa à Lavrador (lombardo, feijão encarnado)	VE (kcal)	693	729	698
Mediterrâneo	Arroz de pato	Prot (g)	23	20	24
Veggie	Estufadinho de ervilhas com arroz branco	HC (g)	85	106	92
Cool fast	Salada colorida de pato com ananás (massa farfalle tricolor, beterraba, cenoura, ervilhas)	Gord (g)	29	25	26
Vegetais	Grelos salteados com brócolos e ervilhas	Fibra (g)	11	18	13
Sobremesa	Tangerina, Maçã Starking, Pera	-	-	-	-