

# Ementa Escolar Local

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

## Segunda-feira

|              |  |           | Local | L.Vegetariana |
|--------------|--|-----------|-------|---------------|
| Sopa         | Creme de abóbora   | VE (kcal) | 626,9 | 626,9         |
| Prato        | Macarrão gratinado com queijo e legumes (m. branco, lentilha, brócolo, abóbora, curgete e milho) | Prot (g)  | 22,2  | 22,2          |
| Vegetariano  | Macarrão gratinado com queijo e legumes (m. branco, lentilha, brócolo, abóbora, curgete e milho) | HC (g)    | 46,1  | 22,2          |
| Vegetais     | Salada de cenoura ralada e couve-roxa  | Gord (g)  | 88,2  | 103,9         |
| Sobremesa    | Kiwi   | Fibra (g) | 12,7  | 8,7           |
| 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) | 521,1 | 743,2         |
| Prato        | Bacalhau com broa (forno: puré de batata, cebola, espinafres, cenoura) | Prot (g)  | 29,8  | 41,8          |
| Vegetariano  | Caldeirada de ervilhas   | HC (g)    | 69,9  | 99,4          |
| Vegetais     | Salada de beterraba e pepino   | Gord (g)  | 11,4  | 14,8          |
| Sobremesa    | Laranja/ Tangerina   | Fibra (g) | 10,4  | 23,3          |
| 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         | Brócolos  | VE (kcal) | 593,0 | 695,3         |
| Prato        | Bife de vaca estufado com cogumelos e arroz de ervilhas | Prot (g)  | 27,7  | 26,3          |
| Vegetariano  | Soja estufada com cogumelos e arroz de ervilhas         | HC (g)    | 72,5  | 115,8         |
| Vegetais     | Salada de rabanete e alface                             | Gord (g)  | 19,5  | 8,3           |
| Sobremesa    | Pera  | Fibra (g) | 9,1   | 26,5          |
| 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  | VE (kcal) | 429,7 | 674,8         |
| Prato        | Cotovelinhos (massa) de tamboril e tintureira com delícias do mar             | Prot (g)  | 22,1  | 25,3          |
| Vegetariano  | Cotovelinhos (massa) de grão com cenoura e couve (lombardo, couve portuguesa) | HC (g)    | 61,0  | 108,8         |
| Vegetais     | Couve-flor e cenoura salteados  | Gord (g)  | 8,7   | 11,1          |
| Sobremesa    | Puré de maçã ou pera com canela   Fruta da época                              | Fibra (g) | 9,8   | 19,8          |
| Lanche 10h00 | Maçã Golden + 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              | Agrião  | VE (kcal) | 593,0 | 695,3         |
| Prato             | Pernas de frango com arroz branco e feijão preto            | Prot (g)  | 27,7  | 26,3          |
| Vegetariano       | Feijão preto no tacho com arroz branco                      | HC (g)    | 72,5  | 115,8         |
| Vegetais          | Couve coração e couve portuguesa salteados                  | Gord (g)  | 19,5  | 8,3           |
| Sobremesa         | Banana  | Fibra (g) | 9,1   | 26,5          |
| 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



# Ementa Escolar Local

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

## Segunda-feira

|              |   |           | Local | L.Vegetariana |
|--------------|---|-----------|-------|---------------|
| Sopa         | Espinafres  | VE (kcal) | 632,8 | 630,0         |
| Prato        | Douradinhos no forno com salada de batata, ervilhas e cenoura | Prot (g)  | 20,4  | 18,5          |
| Vegetariano  | Jardineira de ervilhas (batata, cenoura, feijão-verde)        | HC (g)    | 100,2 | 103,0         |
| Vegetais     | Incorporado no prato  | Gord (g)  | 14,6  | 16,0          |
| Sobremesa    | Laranja/ tangerina  | Fibra (g) | 10,4  | 14,3          |
| 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         |          | VE (kcal) |       |               |
| Prato        |          | Prot (g)  |       |               |
| Vegetariano  |          | HC (g)    |       |               |
| Vegetais     | CARNAVAL | Gord (g)  |       |               |
| Sobremesa    |          | Fibra (g) |       |               |
| Lanche 10h00 |          | VE (kcal) |       |               |
| 15h00        |          | VE (kcal) |       |               |

## Quarta-feira

|              |  |           | Local | L.Vegetariana |
|--------------|--|-----------|-------|---------------|
| Sopa         | Aveludado de curgete   | VE (kcal) | 582,1 | 582,1         |
| Prato        | Ovos mexidos à champignon (cogumelos, cenoura, orégãos) com arroz branco | Prot (g)  | 20,9  | 20,9          |
| Vegetariano  | Ovos mexidos à champignon (cogumelos, cenoura, orégãos) com arroz branco | HC (g)    | 87,6  | 87,6          |
| Vegetais     | Brócolos e couve-flor cozidos  | Gord (g)  | 14,0  | 14,0          |
| Sobremesa    | Maçã Golden  | Fibra (g) | 11,7  | 11,7          |
| 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         | Couve-flor e nabo                                     | VE (kcal) | 658,6 | 577,8         |
| Prato        | Hambúrguer de vaca 100% no forno com massa farfalle   | Prot (g)  | 39,8  | 28,6          |
| Vegetariano  | Estufadinho de lentilhas com legumes e massa farfalle | HC (g)    | 83,5  | 88,5          |
| Vegetais     | Salada de alface e milho                              | Gord (g)  | 16,0  | 8,5           |
| Sobremesa    | Salada de fruta   Pera                                | Fibra (g) | 11,3  | 17,0          |
| Lanche 10h00 | Banana + 1 fatia de pão de centeio (25g) simples      | VE (kcal) | 77,7  | 77,7          |
| 15h00        | Pão de centeio (50g) com marmelada                    | VE (kcal) | 92,6  | 92,6          |

## Sexta-feira

|                   |   |           | Local | L.Vegetariana |
|-------------------|---|-----------|-------|---------------|
| Sopa              | Hortaliça (couve coração e agrião)                            | VE (kcal) | 684,6 | 545,8         |
| Prato             | Feijoada de chocos com arroz                                  | Prot (g)  | 29,1  | 19,9          |
| Vegetariano       | Feijoada de legumes com couve portuguesa com arroz            | HC (g)    | 112,4 | 88,8          |
| Vegetais          | Feijão verde e couve-de-Bruxelas cozidos                      | Gord (g)  | 11,0  | 9,1           |
| Sobremesa         | Banana  | Fibra (g) | 10,4  | 14,8          |
| 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 queijo flamengo                      | 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 7 - 19/02/2024 a 23/02/2024

## Segunda-feira

|              |   |           | Local | L.Vegetariana |
|--------------|---|-----------|-------|---------------|
| Sopa         | Couve coração                                     | VE (kcal) | 554,4 | 709,2         |
| Prato        | Esparguete de atum à marinheiro (tomate, orégãos) | Prot (g)  | 24,7  | 39,3          |
| Vegetariano  | Bolonhesa de soja com esparguete                  | HC (g)    | 61,5  | 97,0          |
| Vegetais     | Feijão verde e cenoura cozidos                    | Gord (g)  | 21,0  | 13,8          |
| Sobremesa    | Pera  | Fibra (g) | 10,9  | 20,6          |
| 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         | Creme de curgete e coentros com croutons (pão torrado, azeite, alho, orégãos) | VE (kcal) | 650,4 | 650,4         |
| Prato        | Caril de grão com legumes (tomate, cenoura, curgete) e arroz branco           | Prot (g)  | 20,4  | 20,4          |
| Vegetariano  | Caril de grão com legumes (tomate, cenoura, curgete) e arroz branco           | HC (g)    | 111,9 | 111,9         |
| Vegetais     | Salada de milho e beterraba   | Gord (g)  | 9,9   | 9,9           |
| Sobremesa    | Laranja/ Tangerina  | Fibra (g) | 16,4  | 16,4          |
| 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         | Feijão preto e grelos   | VE (kcal) | 556,9 | 472,0         |
| Prato        | Estufadinho de vitela com puré de couve-flor e batata         | Prot (g)  | 30,1  | 14,9          |
| Vegetariano  | Lentilhas estufadas com cenoura e puré de couve-flor e batata | HC (g)    | 67,6  | 78,1          |
| Vegetais     | Salada de tomate e alface                                     | Gord (g)  | 15,5  | 7,6           |
| Sobremesa    | Kiwi  | Fibra (g) | 13,7  | 16,5          |
| 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         | Creme de abóbora com tomate   | VE (kcal) | 659,0 | 660,0         |
| Prato        | Caldo de peixe à moda da Guiné-Bissau (tamboril, pescada, tintureira) com arroz | Prot (g)  | 27,1  | 18,4          |
| Vegetariano  | Arroz estilo risoto de ervilhas e cogumelos                                     | HC (g)    | 95,2  | 120,1         |
| Vegetais     | Brócolos e couve-flor cozidos   | Gord (g)  | 18,9  | 12,0          |
| Sobremesa    | Gelatina vegetal   Maçã Golden  | Fibra (g) | 12,7  | 16,1          |
| Lanche 10h00 | Banana + 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) | 614,5 | 583,5         |
| Prato             | Cozido simples de frango (feijão branco, lombardo, nabo, cenoura, batata) | Prot (g)  | 33,6  | 23,2          |
| Vegetariano       | Cozido simples de feijão branco (lombrardo, nabo, cenoura, batata)        | HC (g)    | 92,4  | 97,2          |
| Vegetais          | Incorporado no prato  | Gord (g)  | 9,4   | 6,4           |
| Sobremesa         | Banana  | Fibra (g) | 13,6  | 22,0          |
| 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 8 - 26/02/2024 a 01/03/2024

## Segunda-feira

|              |  |           | Local | L.Vegetariana |
|--------------|--|-----------|-------|---------------|
| Sopa         | Alho francês                                   | VE (kcal) | 763,7 | 763,7         |
| Prato        | Tomatada de tofu e cogumelos com massa fusilli | Prot (g)  | 24,1  | 24,2          |
| Vegetariano  | Tomatada de tofu e cogumelos com massa fusilli | HC (g)    | 105,2 | 105,2         |
| Vegetais     | Salada de pepino e milho                       | Gord (g)  | 24,6  | 24,6          |
| Sobremesa    | Pera   | Fibra (g) | 13,3  | 13,3          |
| Lanche 10h00 | Maçã Golden + 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        | Bacalhau com natas (batata cozida, molho branco, natas) | Prot (g)  | 32,5  | 19,1          |
| Vegetariano  | Lentilhas ao molho de tomate com batata ao vapor        | HC (g)    | 85,8  | 91,1          |
| Vegetais     | Salada de tomate e cenoura ralada                       | 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) 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         | Brócolos   | VE (kcal) | 673,2 | 552,9         |
| Prato        | Feijoadinha de frango (lombardo, curgete, cenoura) com arroz branco  | Prot (g)  | 27,1  | 19,8          |
| Vegetariano  | Feijoadinha de legumes (lombardo, curgete, cenoura) com arroz branco | HC (g)    | 78,9  | 88,9          |
| Vegetais     | Incorporado no prato   | Gord (g)  | 20,3  | 8,8           |
| Sobremesa    | Laranja/ tangerina   | 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 mistura (50g) com queijo fundido                              | VE (kcal) | 121,7 | 121,7         |

## Quinta-feira

|              |   |           | Local | L.Vegetariana |
|--------------|---|-----------|-------|---------------|
| Sopa         | Cenoura com massinhas                                   | VE (kcal) | 591,5 | 554,7         |
| Prato        | Filetes de pescada fritos com açorda de tomate          | Prot (g)  | 30,8  | 23,4          |
| Vegetariano  | Açorda de grão com tomate                               | HC (g)    | 80,1  | 84,6          |
| Vegetais     | Couve-flor e feijão verde cozidos                       | Gord (g)  | 13,8  | 8,1           |
| Sobremesa    | Leite creme da avó I Pera                               | Fibra (g) | 12,5  | 25,6          |
| 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              | Sopa à Lavrador (lombardo, feijão encarnado)                | VE (kcal) | 594,1 | 541,3         |
| Prato             | Arroz de pato   | Prot (g)  | 29,3  | 16,8          |
| Vegetariano       | Estufadinho de ervilhas com arroz branco                    | HC (g)    | 82,5  | 95,3          |
| Vegetais          | Salada de alface e cebola                                   | Gord (g)  | 14,6  | 7,7           |
| Sobremesa         | Banana  | Fibra (g) | 8,4   | 12,3          |
| 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

