

Ementa Escolar

Escolas EB 2,3 e Secundárias

Almoço da semana 2 - 06/05/2024 a 10/05/2024

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

Ementa Escolar

Escolas EB 2,3 e Secundárias

Almoço da semana 3 - 13/05/2024 a 17/05/2024

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 milho, beterraba 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, tomate e cenoura	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	-	-	-	-

Ementa Escolar

Escolas EB 2,3 e Secundárias

Almoço da semana 4 - 20/05/2024 a 24/05/2024

			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Segunda-feira					
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	-	-	-	-

			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Terça-feira					
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	-	-	-	-

			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Quarta-feira					
Sopa	Brócolos	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	-	-	-	-

			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Quinta-feira					
Sopa	Aveludado de cenoura	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	-	-	-	-

			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sexta-feira					
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	Banana, Pera, Laranja	-	-	-	-

Ementa Escolar

Escolas EB 2,3 e Secundárias

Almoço da semana 5 - 27/05/2024 a 31/05/2024

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	Paloco 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, paloco, 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 alface 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	Morangos, Maçã Royal Gala, Banana	-	-	-	-

Quinta-feira

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

Sexta-feira

			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Canja de galinha Veggie: Legumes	VE (kcal)	791	782	715
Mediterrâneo	Pernas de frango no forno com arroz branco e batata frita pala	Prot (g)	37	29	29
Veggie	Pizza Planeta (seitan, tomate, cogumelos, brócolos, milho, ananás, azeitonas, azeite, orégãos)	HC (g)	91	99	89
Cool fast	Bola rústica (pão) de frango com alface e tomate e batata frita pala	Gord (g)	31	30	27
Vegetais	Salada de alface, tomate e cebola	Fibra (g)	17	18	15
Sobremesa	Gelado Maçã Starking, Pera, Laranja	-	-	-	-