

# Ementa Escolar

## Escolas EB 2,3 e Secundárias

Almoço da semana 5: 03/02/2025 a 07/02/2025

Segunda-feira			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Couve portuguesa	VE (kcal)	745	733	705
Mediterrâneo	Empadão de carne de vaca (com puré de batata)	Prot (g)	24	22	23
Veggie	Estufadinho de soja com cenoura e batata cozida	HC (g)	89	95	86
Cool fast	Burrito de carne de vaca (tortilha de trigo integral, tomate, cenoura ralada)	Gord (g)	30	26	28
Vegetais	Couve-flor, milho e brócolos cozidos	Fibra (g)	12	18	15
Sobremesa	Banana, Pera, Laranja	-	-	-	-

Terça-feira			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Grão com grelos	VE (kcal)	748	765	639
Mediterrâneo	Arroz de bacalhau (tomate, pimentos, coentros)	Prot (g)	25	24	19
Veggie	Feijoada de grelos (feijão preto) com arroz branco	HC (g)	99	101	80
Cool fast	Lascas de bacalhau em cama de legumes (forno: batata, brócolos, cebola, cenoura)	Gord (g)	25	27	24
Vegetais	Salada alface, cebola e cenoura	Fibra (g)	10	18	12
Sobremesa	Kiwi, Maçã Starking, Pera	-	-	-	-

Quarta-feira			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Curgete	VE (kcal)	734	738	671
Mediterrâneo	Frango assado em molho de limão com macarronete (massa)	Prot (g)	28	26	25
Veggie	Lentilhas estufadas com legumes (cenoura, curgete) e macarronete (massa)	HC (g)	88	99	91
Cool fast	Sandes de frango assado (pão de cereais, frango desfiado, tomate, couve-roxa, alface)	Gord (g)	27	24	20
Vegetais	Salada de tomate, couve-roxa e alface	Fibra (g)	11	17	14
Sobremesa	Puré de maçã e pera com canela   Laranja, Maçã Golden, Banana	-	-	-	-

Quinta-feira			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Creme de abóbora	VE (kcal)	698	707	692
Mediterrâneo	Caldeirada do Atlântico (tintureira, tamboril, batata, tomate, cebola, pimento verde/vermelho)	Prot (g)	28	26	26
Veggie	Jardineira de grão com batata-doce (batata, feijão-verde, cenoura)	HC (g)	90	101	79
Cool fast	Pizza de atum (base de pizza de trigo integral, polpa de tomate, queijo ralado, milho, espinafres, cenoura)	Gord (g)	30	28	28
Vegetais	Salada de beterraba, milho e pepino	Fibra (g)	13	17	12
Sobremesa	Pera, Banana, Laranja	-	-	-	-

Sexta-feira			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Agrião	VE (kcal)	798	743	638
Mediterrâneo	Chilli vegetariano (feijão vermelho, feijão preto, milho, curgete) com arroz branco	Prot (g)	23	24	20
Veggie	Seitan de cebolada (forno: pimento vermelho, cebola, tomate) com arroz branco	HC (g)	107	91	81
Cool fast	Húmus de beterraba e feijão vermelho com quinoa de legumes (couve coração, ervilhas, cenoura baby)	Gord (g)	28	29	23
Vegetais	Couve coração, ervilhas e cenoura baby salteados	Fibra (g)	19	15	16
Sobremesa	Tangerina, Maçã Royal Gala, Pera	-	-	-	-

# Ementa Escolar

## Escolas EB 2,3 e Secundárias

Almoço da semana 6: 10/02/2025 a 14/02/2025

Segunda-feira			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Brócolos	VE (kcal)	755	790	719
Mediterrâneo	Veggie burger (hambúrguer de espinafres) no forno com arroz de cenoura	Prot (g)	19	28	19
Veggie	Lentilhas estufadas com curgete e arroz de cenoura	HC (g)	100	102	90
Cool fast	Veggie burger no pão (hambúrguer de espinafres, bola de mistura, tomate, cenoura ralada)	Gord (g)	28	26	29
Vegetais	Couve-flor, couve-de-Bruxelas e milho cozidos	Fibra (g)	13	19	14
Sobremesa	Pera, Banana, Maçã Starking	-	-	-	-

Terça-feira			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Lentilhas com couve branca	VE (kcal)	752	746	717
Mediterrâneo	Salmão à Praia Grande (forno: salmão, ovo, batata, batata-doce, cenoura, brócolos, azeitonas)	Prot (g)	27	23	25
Veggie	Soja de tomatada com batatinha cozida	HC (g)	89	103	82
Cool fast	Esparquite negro com salmão lascado e legumes salteados (brócolos, cenoura)	Gord (g)	28	26	24
Vegetais	Salada de alface, pepino e tomate	Fibra (g)	15	19	17
Sobremesa	Tangerina, Maçã Golden, Banana	-	-	-	-

Quarta-feira			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Espinafres	VE (kcal)	748	784	721
Mediterrâneo	Carne de porco assada fatiada com massa farfalle	Prot (g)	30	30	28
Veggie	Estufadinho de grão com massa farfalle	HC (g)	80	98	88
Cool fast	Sandes de carne de porco assada (pão de multicereais, alface, tomate)	Gord (g)	28	24	27
Vegetais	Salteado verde (grelos, feijão-verde, ervilhas)	Fibra (g)	12	18	13
Sobremesa	Maçã Royal Gala, Laranja, Pera	-	-	-	-

Quinta-feira			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Creme de abóbora e tomate	VE (kcal)	766	753	711
Mediterrâneo	Feijoada de choccos (feijão branco, cenoura) com arroz branco	Prot (g)	28	27	24
Veggie	Feijoada vegetariana com couve portuguesa (feijão branco, cenoura) e arroz branco	HC (g)	95	99	82
Cool fast	Atum em bola de centeio com couve-roxa, alface e tomate	Gord (g)	27	26	30
Vegetais	Salada de couve-roxa, alface e tomate	Fibra (g)	17	19	13
Sobremesa	Gelatina vegetal   Laranja, Banana, Maçã Starking	-	-	-	-

Sexta-feira			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Hortaliça (couve coração e agrião)	VE (kcal)	742	760	738
Mediterrâneo	Jardineira de peru (batata, ervilhas, cenoura, feijão-verde)	Prot (g)	32	29	28
Veggie	Jardineira de ervilhas (batata, cenoura, feijão-verde)	HC (g)	79	91	85
Cool fast	Salada de peru estufado com couscous de sultanas e ananás	Gord (g)	28	28	25
Vegetais	Salada de cenoura, pepino e beterraba	Fibra (g)	14	17	13
Sobremesa	Abacaxi ao natural, Pera, Tangerina	-	-	-	-

# Ementa Escolar

## Escolas EB 2,3 e Secundárias

Almoço da semana 7: 17/02/2025 a 21/02/2025

<b>Segunda-feira</b>		Mediterrâneo	Veggie	Cool fast	
Sopa	Couve coração	VE (kcal)	732	755	709
Mediterrâneo	Esparguete de cavala à marinheiro (tomate, coentros, orégãos)	Prot (g)	24	26	24
Veggie	Bolonhesa de soja com esparguete	HC (g)	89	81	82
Cool fast	Lascas de cavala em pão de centeio (alface, tomate)	Gord (g)	33	28	30
Vegetais	Salada de alface, tomate e cebola	Fibra (g)	12	18	15
Sobremesa	Kiwi, Banana, Laranja	-	-	-	-

<b>Terça-feira</b>		Mediterrâneo	Veggie	Cool fast	
Sopa	Creme de curgete e coentros com croutons (pão torrado, azeite, alho, orégãos)	VE (kcal)	738	707	691
Mediterrâneo	Caril de grão com legumes (cenoura, curgete) e arroz branco	Prot (g)	23	24	22
Veggie	Salada mediterrânica de grão com noz e abacate (orégãos, batata, pepino, tomate cereja)	HC (g)	109	100	102
Cool fast	Wrap de húmus (tortilha de trigo integral, puré de grão, couve-roxa, cenoura ralada, pepino)	Gord (g)	20	22	20
Vegetais	Salada de couve-roxa, milho e pepino	Fibra (g)	17	18	16
Sobremesa	logurte sólido de aromas   Pera, Laranja, Maçã Golden	-	-	-	-

<b>Quarta-feira</b>		Mediterrâneo	Veggie	Cool fast	
Sopa	Feijão preto e grelos	VE (kcal)	732	719	689
Mediterrâneo	Estufadinho de vitela (ervilhas, cenoura) com puré de couve-flor e batata	Prot (g)	30	23	30
Veggie	Estufado de seitan com cenoura e batata cozida	HC (g)	86	100	87
Cool fast	Bowl (taça) de couscous com vitela estufada e salteado de legumes (couve-de-Bruxelas, rebentos de soja, cenouras)	Gord (g)	27	24	23
Vegetais	Salteado de couve-de-Bruxelas, rebentos de soja e cenoura	Fibra (g)	13	17	11
Sobremesa	Tangerina, Maçã Starking, Banana	-	-	-	-

<b>Quinta-feira</b>		Mediterrâneo	Veggie	Cool fast	
Sopa	Aveludado de couve-flor	VE (kcal)	706	704	688
Mediterrâneo	Caldo de peixe à moda da Guiné-Bissau (tamboril, pescada, tintureira) com arroz branco	Prot (g)	23	20	22
Veggie	Arroz estilo risoto de ervilhas e cogumelos	HC (g)	81	99	86
Cool fast	Salada à Marinheiro com molho vinagrete (pescada, batata, delícias do mar, cenoura, milho, brócolos, azeitonas)	Gord (g)	28	27	28
Vegetais	Salada de tomate, beterraba e alface	Fibra (g)	10	16	14
Sobremesa	Maçã Royal Gala, Laranja, Pera	-	-	-	-

<b>Sexta-feira</b>		Mediterrâneo	Veggie	Cool fast	
Sopa	Nabiça	VE (kcal)	751	706	652
Mediterrâneo	Cozido simples de frango (feijão branco, lombardo, nabo, cenoura, batata)	Prot (g)	30	23	23
Veggie	Cozido simples de feijão branco (lombardo, nabo, cenoura, batata)	HC (g)	90	100	82
Cool fast	Pão de chapata (de mistura) com frango desfiado, tomate e cenoura ralada	Gord (g)	27	20	23
Vegetais	Salada de cenoura, tomate e pepino	Fibra (g)	14	17	11
Sobremesa	Banana, Tangerina, Maçã Golden	-	-	-	-

# Ementa Escolar

## Escolas EB 2,3 e Secundárias

Almoço da semana 8: 24/02/2025 a 28/02/2025

Segunda-feira			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Alho francês	VE (kcal)	655	736	639
Mediterrâneo	Ovos mexidos à champignon (cogumelos, cenoura, orégãos) com massa penne	Prot (g)	23	23	22
Veggie	Massada de seitan (massa penne, curgete, cenoura, ervilhas)	HC (g)	89	111	85
Cool fast	Enroladinho de ovo mexido com cogumelos, alface e tomate cherry (tortilha de trigo integral)	Gord (g)	19	21	18
Vegetais	Salada de alface, tomate cherry e milho	Fibra (g)	13	19	13
Sobremesa	Pera, Maçã Royal Gala, Laranja	-	-	-	-

Terça-feira			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Primavera	VE (kcal)	739	718	699
Mediterrâneo	Bacalhau com natas (batata cozida, molho branco, natas)	Prot (g)	25	20	26
Veggie	Tofu com natas (batata cozida, molho branco vegetal, "natas" vegetais)	HC (g)	95	97	93
Cool fast	Saladinha de bacalhau (ovo, ervilhas, batata, cenoura, azeitonas, salsa)	Gord (g)	27	26	24
Vegetais	Salada de couve-roxa, pepino e beterraba	Fibra (g)	13	15	16
Sobremesa	Abacaxi ao natural, Maçã Golden, Banana	-	-	-	-

Quarta-feira			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Brócolos	VE (kcal)	781	786	698
Mediterrâneo	Feijoada (porco, frango, feijão vermelho, lombardo, cenoura) com arroz branco	Prot (g)	29	25	25
Veggie	Feijoadinha de legumes (feijão vermelho, beringela, lombardo, curgete, cenoura) com arroz branco	HC (g)	100	113	89
Cool fast	Frango desfiado em pão de malte, com alface e cenoura ralada	Gord (g)	29	25	26
Vegetais	Salada de cenoura, cebola e alface	Fibra (g)	17	19	11
Sobremesa	Banana, Laranja, Pera	-	-	-	-

Quinta-feira			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Cenoura com massinhas	VE (kcal)	799	721	710
Mediterrâneo	Filetes de pescada fritos com açorda de tomate	Prot (g)	25	19	25
Veggie	Açorda de grão com tomate	HC (g)	92	99	85
Cool fast	Sanduíche crocante de pescada com molho de iogurte, rúcula e tomate (filetes fritos, bola de mistura)	Gord (g)	35	26	28
Vegetais	Salada de rúcula, tomate e milho	Fibra (g)	12	15	13
Sobremesa	Tangerina, Maçã Starking, Pera	-	-	-	-

Sexta-feira			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Sopa à Lavrador (lombardo, feijão encarnado)	VE (kcal)	698	733	701
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 cozida, cenoura, ervilhas)	Gord (g)	29	25	26
Vegetais	Grelos salteados com couve-flor e ervilhas	Fibra (g)	11	18	13
Sobremesa	Arroz-doce   Pera, Laranja, Banana	-	-	-	-