

Ementa Escolar Local

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

Segunda-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Couve portuguesa	VE (kcal)	517	509
Prato	Empadão de carne de vaca (com puré de batata)	Prot (g)	30,1	34,1
Vegetariano	Estufadinho de soja com batata	HC (g)	56,6	65,7
Vegetais	Salada de tomate e cebola	Gord (g)	16,8	7,9
Sobremesa	Laranja/ tangerina	Fibra (g)	9,9	21,8
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	Grão com grelos	VE (kcal)	475	533
Prato	Arroz de bacalhau com tomate, pimentos e coentros	Prot (g)	25,4	18,6
Vegetariano	Ervilhas de tomatada e arroz	HC (g)	70,9	84,8
Vegetais	Salada de cenoura ralada e pepino	Gord (g)	8,0	8,6
Sobremesa	Puré de maçã com canela Banana	Fibra (g)	9,4	21,8
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	Curgete	VE (kcal)	536	549
Prato	Frango assado em molho de limão com macarronete (massa)	Prot (g)	28,3	24,7
Vegetariano	Lentilhas estufadas com legumes e macarronete	HC (g)	56,9	85,4
Vegetais	Brócolos e cenoura salteados	Gord (g)	19,8	8,2
Sobremesa	Kiwi	Fibra (g)	9,3	17,5
Lanche 10h00	Banana + 2 tostas de milho do tipo galete	VE (kcal)	77,7	77,7
15h00	Pão de mistura (50g) com queijo manteiga de amendoim 100%	VE (kcal)	121,7	121,7

Quinta-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Creme de abóbora	VE (kcal)	407	548
Prato	Caldeirada do Atlântico (tintureira, tamboril, batata, tomate, pimento verde/vermelho)	Prot (g)	23,9	19,9
Vegetariano	Jardineira de grão (feijão-verde, cenoura)	HC (g)	55,0	84,4
Vegetais	Salada de beterraba e milho	Gord (g)	7,9	10,4
Sobremesa	Pera	Fibra (g)	10,3	19,5
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	Agrião	VE (kcal)	671	671
Prato	Chilli vegetariano (feijão vermelho, feijão preto, milho, curgete) com arroz branco	Prot (g)	27,8	27,8
Vegetariano	Chilli vegetariano (feijão vermelho, feijão preto, milho, curgete) com arroz branco	HC (g)	105,0	105,0
Vegetais	Salada de alface e couve-roxa	Gord (g)	9,1	9,1
Sobremesa	Banana	Fibra (g)	29,1	29,1
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: 10/02/2025 a 14/02/2025

Segunda-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Brócolos	VE (kcal)	550	550
Prato	Hambúrguer de espinafres no forno com arroz de cenoura	Prot (g)	14,4	14,4
Vegetariano	Hambúrguer de espinafres no forno com arroz de cenoura	HC (g)	73,9	73,9
Vegetais	Salada de pepino e beterraba	Gord (g)	19,7	19,7
Sobremesa	Maçã Royal Gala	Fibra (g)	10,1	10,1
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	Lentilhas com couve branca	VE (kcal)	593	484
Prato	Salmão à Praia Grande (forno: salmão, batata, cenoura, brócolos, ovo cozido, azeitonas)	Prot (g)	22,4	20,2
Vegetariano	Saladinha de ovo e lentilhas	HC (g)	68,3	68,3
Vegetais	Salada de tomate e cebola	Gord (g)	22,9	11,3
Sobremesa	Pera	Fibra (g)	12,4	14,5
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	Espinafres	VE (kcal)	497	571
Prato	Carne de porco assada fatiada com massa farfalle	Prot (g)	30,6	25,1
Vegetariano	Estufadinho de grão com legumes e massa farfalle	HC (g)	60,2	88,0
Vegetais	Salada de alface e milho	Gord (g)	12,7	9,2
Sobremesa	Laranja/ tangerina	Fibra (g)	10,1	18,0
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	Creme de abóbora e tomate	VE (kcal)	575	688
Prato	Feijoada de choccos com arroz	Prot (g)	24,4	27,2
Vegetariano	Feijoada de legumes com couve portuguesa com arroz	HC (g)	91,5	110,3
Vegetais	Feijão verde e couve-de-Bruxelas cozidos	Gord (g)	8,5	9,1
Sobremesa	Salada de fruta Fruta da época	Fibra (g)	17,5	28,1
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)	448	355
Prato	Jardineira de peru (batata, ervilhas, cenoura, feijão verde)	Prot (g)	25,6	11,7
Vegetariano	Jardineira de ervilhas (batata, cenoura, feijão-verde)	HC (g)	53,3	53,3
Vegetais	Incorporado no prato	Gord (g)	11,7	7,6
Sobremesa	Banana	Fibra (g)	13,9	13,9
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 7 17/02/2025 a 21/02/2025

Segunda-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Couve coração	VE (kcal)	573	611
Prato	Esparguete de cavala à marinheiro (tomate, orégãos)	Prot (g)	31,1	37,9
Vegetariano	Bolonhesa de soja com esparguete	HC (g)	75,4	84,2
Vegetais	Feijão verde e couve-flor cozidos	Gord (g)	13,3	8,8
Sobremesa	Kiwi	Fibra (g)	13,8	22,0
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 e coentros com croutons (pão torrado, azeite, alho, orégãos)	VE (kcal)	731	731
Prato	Caril de grão com legumes (tomate, cenoura, curgete) e arroz branco	Prot (g)	24,7	24,7
Vegetariano	Caril de grão com legumes (tomate, cenoura, curgete) e arroz branco	HC (g)	123,1	123,1
Vegetais	Salada de pepino e couve roxa	Gord (g)	11,1	11,1
Sobremesa	Maçã Golden	Fibra (g)	20,0	20,0
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)	569	587
Prato	Estufadinho de vitela com puré de couve-flor e batata	Prot (g)	32,9	26,8
Vegetariano	Lentilhas estufadas com cenoura e puré de couve-flor e batata	HC (g)	66,1	91,9
Vegetais	Salada de tomate e alface	Gord (g)	16,5	8,3
Sobremesa	Laranja/ tangerina	Fibra (g)	12,3	19,3
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 couve-flor	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 cenoura cozidos	Gord (g)	18,9	12,0
Sobremesa	logurte sólido de aromas Fruta da época	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 24/02/2025 a 28/02/2025

Segunda-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Alho francês	VE (kcal)	545	545
Prato	Tomatada de tofu e cogumelos com massa fusilli	Prot (g)	25,2	25,2
Vegetariano	Tomatada de tofu e cogumelos com massa fusilli	HC (g)	73,5	73,5
Vegetais	Salada de pepino e beterraba	Gord (g)	14,5	14,5
Sobremesa	Arroz-doce Banana	Fibra (g)	9,9	9,9
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)	523	532
Prato	Bacalhau com natas (batata cozida, molho branco, natas)	Prot (g)	28,7	23,6
Vegetariano	Lentilhas ao molho de tomate com batata cozida	HC (g)	65,9	82,5
Vegetais	Salada de tomate e couve-roxa	Gord (g)	13,3	7,5
Sobremesa	Laranja/ tangerina	Fibra (g)	13,2	20,1
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)	680	629
Prato	Feijoada (frango, porco, lombardo, cenoura) com arroz branco	Prot (g)	38,3	27
Vegetariano	Feijoadinha de legumes (lombardo, curgete, cenoura) com arroz branco	HC (g)	79,7	98,1
Vegetais	Incorporado no prato	Gord (g)	19,7	8,5
Sobremesa	Maçã Starking	Fibra (g)	16,4	26,3
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)	570	604
Prato	Filetes de pescada fritos com açorda de tomate	Prot (g)	29,4	29,4
Vegetariano	Açorda de grão com tomate	HC (g)	74,3	74,3
Vegetais	Salada de milho e cenoura ralada	Gord (g)	14,7	14,7
Sobremesa	Banana	Fibra (g)	11,1	17,9
Lanche 10h00	Maçã Royal Gala + 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)	827	465
Prato	Arroz de pato	Prot (g)	23,5	17,7
Vegetariano	Estufadinho de ervilhas com arroz branco	HC (g)	66,6	71,1
Vegetais	Salada de alface e cebola	Gord (g)	50,0	7,8
Sobremesa	Pera	Fibra (g)	8,7	20,1
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

