

Ementa Escolar

Escolas EB 2,3 e Secundárias



Almoço da semana 14: 07/04/2025 a 11/04/2025

Segunda-feira			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Ervilhas	VE (kcal)	773	754	718
Mediterrâneo	Esparguete à bolonhesa (carne de vaca, soja)	Prot (g)	28	21	27
Veggie	Couscous de ervilhas com legumes (cenoura, curgete, alho francês)	HC (g)	98	103	89
Cool fast	Tacos de bolonhesa (tortilha de trigo integral, bolonhesa de vaca e soja, tomate, cenoura ralada)	Gord (g)	28	27	26
Vegetais	Salteado de couve coração, cenoura baby e milho	Fibra (g)	14	16	16
Sobremesa	Kiwi, Maçã Starking, Banana	-	-	-	-

Terça-feira			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Juliana	VE (kcal)	782	701	698
Mediterrâneo	Feijoada de seitan (cenoura, lombardo) com arroz branco	Prot (g)	28	22	25
Veggie	Saladinha de lentilhas com nozes (batata, cenoura, brócolos, orégãos)	HC (g)	106	99	84
Cool fast	Quiche de alho francês (massa quebrada, ovo, alho francês, cenoura, milho, orégãos)	Gord (g)	25	22	28
Vegetais	Salada de pepino, beterraba e tomate	Fibra (g)	19	18	13
Sobremesa	Arroz-doce Pera, Laranja, Maçã Golden	-	-	-	-

Quarta-feira			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Creme de abóbora e tomate	VE (kcal)	753	78	702
Mediterrâneo	Linguine (massa) de salmão salteado com curgete e cenoura	Prot (g)	26	24	26
Veggie	Linguine (massa) de lentilhas salteado com curgete e cenoura	HC (g)	95	109	92
Cool fast	-	Gord (g)	27	26	22
Vegetais	Salada de alface, cenoura e maçã vermelha	Fibra (g)	14	19	15
Sobremesa	Clementina, Banana, Pera	-	-	-	-

Quinta-feira			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Grelos	VE (kcal)	799	768	-
Mediterrâneo	Arroz de aves (frango, peru)	Prot (g)	27	23	-
Veggie	Cubinhos de tofu com cogumelos e arroz branco	HC (g)	90	96	-
Cool fast	-	Gord (g)	35	28	-
Vegetais	Salada de couve-roxa e pepino	Fibra (g)	11	17	-
Sobremesa	Pera	-	-	-	-

Sexta-feira			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Hortaliça (couve coração, agrião)	VE (kcal)	713	722	-
Mediterrâneo	Lombinhos de pescada à lagareiro com batata corada	Prot (g)	25	24	-
Veggie	Jardineira de grão com legumes (alho francês, curgete, cenoura)	HC (g)	86	85	-
Cool fast	-	Gord (g)	29	30	-
Vegetais	Couve-flor e feijão-verde cozidos	Fibra (g)	12	15	-
Sobremesa	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 15: 14/04/2025 a 18/04/2025

Segunda-feira			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Aveludado de abóbora e cenoura	VE (kcal)	757	757	-
Mediterrâneo	Veggie burger (hambúrguer de espinafres) no forno com arroz de milho	Prot (g)	22	22	-
Veggie	Veggie burger (hambúrguer de espinafres) no forno com arroz de milho	HC (g)	90	90	-
Cool fast	-	Gord (g)	28	28	-
Vegetais	Salada de pepino e beterraba	Fibra (g)	16	16	-
Sobremesa	Maçã Royal Gala	-	-	-	-

Terça-feira			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Couve branca	VE (kcal)	729	734	-
Mediterrâneo	Strogonoff de peru com cogumelos e massa penne	Prot (g)	27	26	-
Veggie	Soja estufada com cogumelos e massa penne	HC (g)	95	100	-
Cool fast	-	Gord (g)	24	22	-
Vegetais	Couve de Bruxelas e cenoura cozidas	Fibra (g)	11	17	-
Sobremesa	Banana	-	-	-	-

Quarta-feira			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Alho francês	VE (kcal)	799	741	-
Mediterrâneo	Filetes de pescada no forno com salada de batata, cenoura e brócolos	Prot (g)	26	22	-
Veggie	Salada de feijão encarnado (batata, cenoura, brócolos)	HC (g)	92	99	-
Cool fast	-	Gord (g)	35	25	-
Vegetais	Salada de alface e cebola	Fibra (g)	12	16	-
Sobremesa	Salada de fruta Laranja	-	-	-	-

Quinta-feira			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Minestrone (feijão branco, massa, cenoura, curgete, tomate)	VE (kcal)	722	715	-
Mediterrâneo	Arroz à valenciana (porco, frango, salsicha, ervilhas, cenoura, pimento vermelho)	Prot (g)	24	21	-
Veggie	Caril de grão com com arroz branco	HC (g)	87	90	-
Cool fast	-	Gord (g)	29	26	-
Vegetais	Salada de milho e cenoura	Fibra (g)	13	17	-
Sobremesa	Pera	-	-	-	-

Sexta-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	-	-	-	-



E servido pão de mistura e água à refeição.
A fruta poderá sofrer alterações.

Para mais informação sobre os alergénios
contactar o NEQA da CMS.

Ementa Escolar

Escolas EB 2,3 e Secundárias



Almoço da semana 16 - 21/04/2025 a 25/04/2025

Segunda-feira			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Alho francês	VE (kcal)	720	757	-
Mediterrâneo	Arroz de atum com vegetais (forno: espinafres, alho francês, cenoura, milho)	Prot (g)	27	31	-
Veggie	Arroz de ervilhas com vegetais (forno: espinafres, alho francês, cenoura e milho)	HC (g)	72	75	-
Cool fast	-	Gord (g)	33	34	-
Vegetais	Salada de cenoura e tomate	Fibra (g)	13	16	-
Sobremesa	Pera	-	-	-	-

Terça-feira			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Creme de brócolos	VE (kcal)	754	711	721
Mediterrâneo	Almôndegas de vaca estufadas com tagliatelle (massa)	Prot (g)	22	23	24
Veggie	Estufado de ervilhas com cenoura e tagliatelle (massa)	HC (g)	99	97	91
Cool fast	Wrap de almôndegas de vaca (tortilha de trigo, alface, tomate, cenoura)	Gord (g)	28	23	26
Vegetais	Brócolos, couve-flor e milho cozidos	Fibra (g)	12	16	17
Sobremesa	Clementina, Banana, Maçã Royal Gala	-	-	-	-

Quarta-feira			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Sopa à Lavrador (lombardo, feijão encarnado)	VE (kcal)	773	759	767
Mediterrâneo	Moqueca de peixe (maruca) com arroz branco	Prot (g)	25	20	26
Veggie	Tomatada de lentilhas com arroz branco	HC (g)	99	108	100
Cool fast	Salada de maruca com sementes de girassol (massa fusilli tricolor, cenoura baby, brócolos, milho, azeite)	Gord (g)	29	25	27
Vegetais	Salada de alface, cebola e couve-roxa	Fibra (g)	12	16	17
Sobremesa	Leite creme da avó Maçã Golden, Pera, Laranja	-	-	-	-

Quinta-feira			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Canja de galinha Veggie: Creme de legumes	VE (kcal)	776	714	658
Mediterrâneo	Salada Saloia (ovo, grão, batata, feijão-verde, cenoura, azeitonas) e azeite aromático	Prot (g)	22	20	18
Veggie	Tofu de cebolada com lombardo e cenoura (com batata)	HC (g)	101	88	84
Cool fast	Quinoa de legumes (cenoura, brócolos) com puré de grão com beterraba	Gord (g)	29	29	25
Vegetais	Salada de beterraba, tomate e pepino	Fibra (g)	16	14	16
Sobremesa	Banana, Pera, Laranja	-	-	-	-

Sexta-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	-	-	-	-



E servido pão de mistura e água à refeição.
A fruta poderá sofrer alterações.

Para mais informação sobre os alergénios
contactar o NEQA da CMS.

Ementa Escolar

Escolas EB 2,3 e Secundárias



Almoço da semana 1: 28/04/2025 a 02/05/2025

Segunda-feira			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Alho francês	VE (kcal)	727	700	658
Mediterrâneo	Barrinhas de pescada panada no forno com arroz de cenoura	Prot (g)	32	28	30
Veggie	Soja estufada com arroz de cenoura	HC (g)	112	91	99
Cool fast	Baguete integral com barrinhas de pescada panada, tomate, cenoura ralada e molho de iogurte	Gord (g)	17	25	18
Vegetais	Salada de cenoura, milho e tomate	Fibra (g)	17	14	14
Sobremesa	Laranja, Maçã Golden, Pera	-	-	-	-

Terça-feira			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Grão com espinafres	VE (kcal)	729	715	681
Mediterrâneo	Brás de legumes (ovo, alho francês, curgete, lombardo, cenoura, batata palha, salsa, azeitonas)	Prot (g)	20	22	28
Veggie	Quinoa à Brás (ervilhas, alho francês, curgete, lombardo, cenoura, salsa, azeitonas)	HC (g)	95	90	93
Cool fast	Bowl (taça) de quinoa com ovo (cozido) e legumes salteados (ervilhas, alho francês, cenoura, lombardo)	Gord (g)	32	26	25
Vegetais	Salada de alface, beterraba e maçã Golden	Fibra (g)	13	16	15
Sobremesa	Iogurte sólido de aromas Banana, Maçã Starking, Tangerina	-	-	-	-

Quarta-feira			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Aveludado de abóbora	VE (kcal)	755	684	662
Mediterrâneo	Carne de vaca estufada com ervilhas e cenoura e massa fusilli	Prot (g)	29	27	28
Veggie	Bolonhesa de grão com massa fusilli	HC (g)	90	92	80
Cool fast	Bolo do caco recheado (carne de vaca estufada, tomate, couve-roxa)	Gord (g)	28	24	27
Vegetais	Salada de pepino, tomate e couve-roxa	Fibra (g)	12	19	11
Sobremesa	Pera, Laranja, Banana	-	-	-	-

Quinta-feira			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	FERIADO	VE (kcal)	672	701	718
Mediterrâneo	FERIADO	Prot (g)	24	19	26
Veggie	FERIADO	HC (g)	97	110	95
Cool fast	FERIADO	Gord (g)	24	22	25
Vegetais	FERIADO	Fibra (g)	9	18	17
Sobremesa	FERIADO	-	-	-	-

Sexta-feira			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Couve portuguesa e lombardo	VE (kcal)	672	701	718
Mediterrâneo	Pescada ao vapor com batatinha cozida e azeite aromático	Prot (g)	24	19	26
Veggie	Estufadinho de lentilhas com cenoura e batatinha cozida	HC (g)	97	110	95
Cool fast	Pescada da horta (taça: ervilhas, batata, milho, cenoura, couve-flor, azeite)	Gord (g)	24	22	25
Vegetais	Feijão-verde, couve-flor e cenoura cozidos	Fibra (g)	9	18	17
Sobremesa	Iogurte sólido de aroma Clementina, Maçã Royal Gala, Pera	-	-	-	-

mediterranea
GROUP

E servido pão de mistura e água à refeição.
A fruta poderá sofrer alterações.

Para mais informação sobre os alergénios
contactar o NEQA da CMS.

