

Ementa Escolar Diferida



Almoço da semana 7 - 07/04/2025 a 11/04/2025

Segunda-feira			Diferida	D.Vegetariana
Sopa	Lombardo	VE (kcal)	532	584,4
Prato	Pescada frita com salada russa (batata, ervilhas, cenoura)	Prot (g)	31,5	23,3
Vegetariano	Ervilhas estufadas com salada russa (batata, ervilhas, cenoura)	HC (g)	74,6	89,8
Vegetais	Salada de tomate e milho	Gord (g)	9,2	10,6
Sobremesa	Maçã Golden	Fibra (g)	15,1	20,9
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			Diferida	D.Vegetariana
Sopa	Grão	VE (kcal)	626,4	690,4
Prato	Peru primavera com esparguete	Prot (g)	38	28,3
Vegetariano	Estufado de lentilhas e favas com cogumelos, cenoura e esparguete	HC (g)	87,6	114,7
Vegetais	Couve de bruxelas e couve-flor	Gord (g)	10,8	9,3
Sobremesa	Pera	Fibra (g)	16,3	20
Lanche 10h00	Maçã Starking + 1 fatia de pão de mistura (25g)	VE (kcal)	77,7	77,7
15h00	Pão de sementes (50g) com manteiga	VE (kcal)	131,9	131,9

Quarta-feira			Diferida	D.Vegetariana
Sopa	Espinafres	VE (kcal)	739,5	739,5
Prato	Chilli de legumes (feijão, curgete, lombardo, cogumelos, cenoura) com arroz	Prot (g)	30,7	30,7
Vegetariano	Chilli de legumes (feijão, curgete, lombardo, cogumelos, cenoura) com arroz	HC (g)	116,5	116,5
Vegetais	Incorporado no prato	Gord (g)	10,5	10,5
Sobremesa	Pudim	Fibra (g)	28,2	28,2
Lanche 10h00	1 porção de tomate cereja + 2 tostas de milho 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

Quinta-feira			Diferida	D.Vegetariana
Sopa	Alho francês	VE (kcal)	637,3	688,9
Prato	Bifanas de cebolada com macarrão e ervilhas	Prot (g)	36,2	29,4
Vegetariano	Soja estufada com cogumelos e macarrão com ervilhas	HC (g)	81,9	107,7
Vegetais	Brócolos	Gord (g)	16	9,4
Sobremesa	Kiwi	Fibra (g)	13,2	21,2
Lanche 10h00	Banana + 1 fatia de mistura (25g)	VE (kcal)	77,7	77,7
15h00	Pão de mistura com compota/ marmelada	VE (kcal)	92,6	92,6

Sexta-feira			Diferida	D.Vegetariana
Sopa	Agrião	VE (kcal)	521,2	601,2
Prato	Arroz do mar (peixe pampo, delicias do mar) com coentros	Prot (g)	23,7	21,6
Vegetariano	Guisadinho de grão com legumes e batata	HC (g)	83,9	98
Vegetais	Salada de alface e tomate	Gord (g)	8,7	10,1
Sobremesa	Banana	Fibra (g)	9,1	18,6
Lanche 10h00	Puré de fruta 100% + 2 tostas de arroz tipo galete	VE (kcal)	77,7	77,7
15h00	Pão de centeio com queijo fundido	VE (kcal)	121,7	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.



Ementa Escolar Diferida



Almoço da semana 8 - 14/04/2025 a 18/04/2025

Segunda-feira			Diferida	D.Vegetariana
Sopa	Creme de courgete com cenoura	VE (kcal)	626,8	658,2
Prato	Esparguete à Bolonhesa (carne picada mista com esparguete)	Prot (g)	32,9	25,9
Vegetariano	Rancho da Horta (grão, macarronete, couve, cenoura e courgete)	HC (g)	81,3	111,3
Vegetais	Salada de pepino e cenoura ralada	Gord (g)	17,1	8,5
Sobremesa	Maçã Royal Gala	Fibra (g)	10,8	19,2
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			Diferida	D.Vegetariana
Sopa	Couve	VE (kcal)	484,4	703,2
Prato	Meia desfeita de bacalhau (bacalhau, grão, batata e cenoura)	Prot (g)	31,2	30,1
Vegetariano	Feijão vermelho guisado com tomate, courgete, cenoura, milho e batata assada	HC (g)	61,2	111,3
Vegetais	Salada de alface e milho	Gord (g)	10,7	9,1
Sobremesa	Pera	Fibra (g)	12	30,6
Lanche 10h00	Maçã Starking + 1 fatia de pão de mistura (25g)	VE (kcal)	77,7	77,7
15h00	Pão de sementes (50g) com manteiga	VE (kcal)	131,9	131,9

Quarta-feira			Diferida	D.Vegetariana
Sopa	Feijão-verde	VE (kcal)	648,1	607,9
Prato	Frango assado com massa espiral	Prot (g)	31,7	13,7
Vegetariano	Tomatada de soja com massa lacinhos	HC (g)	80,4	100,3
Vegetais	Salada de couve roxa e tomate	Gord (g)	20,3	14,8
Sobremesa	Laranja/ clementina	Fibra (g)	11,2	9,5
Lanche 10h00	Banana + 2 tostas de milho tipo galeto	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

Quinta-feira			Diferida	D.Vegetariana
Sopa	Aveludado de brócolos	VE (kcal)	546,3	663,1
Prato	Lombos de fogonero no forno com batatinha assada	Prot (g)	31	29,9
Vegetariano	Salada de tofu com batata e legumes	HC (g)	80,3	101
Vegetais	Legumes salteados (lombardo, cenoura, ervilhas)	Gord (g)	8,6	8,9
Sobremesa	Gelatina	Fibra (g)	12,5	30
Lanche 10h00	Maçã Golden + 1 fatia de pão de mistura (25g)	VE (kcal)	77,7	77,7
15h00	Pão de mistura (50g) com compota/ marmelada	VE (kcal)	92,6	92,6

Sexta-feira			Diferida	D.Vegetariana
Sopa		VE (kcal)		
Prato		Prot (g)		
Vegetariano		HC (g)		
Vegetais	FERIADO	Gord (g)		
Sobremesa		Fibra (g)		
Lanche 10h00		VE (kcal)		
15h00		VE (kcal)		



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

Para identificação de alergénios contactar
o Dep. de Educação da CMS.

Ementa Escolar Diferida



Almoço da semana 1 - 21/04/2025 a 25/04/2025

Segunda-feira			Diferida	D.Vegetariana
Sopa	Grão e espinafres	VE (kcal)	570,4	570,4
Prato	Macarronada de seitan com legumes (milho, cenoura e curgete)	Prot (g)	25,3	25,3
Vegetariano	Macarronada de seitan com legumes (milho, cenoura e curgete)	HC (g)	90,4	90,4
Vegetais	Salada de tomate	Gord (g)	9,2	9,2
Sobremesa	Laranja/ tangerina	Fibra (g)	15	15
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			Diferida	D.Vegetariana
Sopa	Creme de alho francês	VE (kcal)	705	684,4
Prato	Frango estufado com arroz de ervilhas e cenoura	Prot (g)	31	27,8
Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas com esparguete	HC (g)	90,4	114,4
Vegetais	Salada de alface e beterraba	Gord (g)	21,9	8,7
Sobremesa	Maçã Royal Gala	Fibra (g)	13,8	21,4
Lanche 10h00	Pera + 1 fatia de pão de mistura (25g)	VE (kcal)	77,7	77,7
15h00	Pão de sementes (50g) com manteiga	VE (kcal)	131,9	131,9

Quarta-feira			Diferida	D.Vegetariana
Sopa	Creme de cenoura	VE (kcal)	491,9	578,9
Prato	Bolonhesa de atum com esparguete	Prot (g)	27,9	36,9
Vegetariano	Chilli de legumes com arroz	HC (g)	70,5	75,5
Vegetais	Salada de couve roxa e tomate	Gord (g)	9	10,5
Sobremesa	Pudim	Fibra (g)	8,9	17,4
Lanche 10h00	Banana + 2 tostas de milho 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

Quinta-feira			Diferida	D.Vegetariana
Sopa	Couve flor e coentros	VE (kcal)	639,7	698,7
Prato	Arroz à Valenciana (frango, porco, salsicha, ervilhas, lombardo)	Prot (g)	44,3	28,3
Vegetariano	Jardineira de soja e cogumelos	HC (g)	84,2	114,5
Vegetais	Salada de alface e pepino	Gord (g)	12,4	8,8
Sobremesa	Banana	Fibra (g)	9,8	26,8
Lanche 10h00	Maçã Starking + 1 fatia de pão de mistura (25g)	VE (kcal)	77,7	77,7
15h00	Pão de mistura (50g) com compota/ marmelada	VE (kcal)	92,6	92,6

Sexta-feira			Diferida	D.Vegetariana
Sopa		VE (kcal)		
Prato		Prot (g)		
Vegetariano		HC (g)		
Vegetais	FERIADO	Gord (g)		
Sobremesa		Fibra (g)		
Lanche 10h00		VE (kcal)		
15h00		VE (kcal)		



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

Para identificação de alergénios contactar
o Dep. de Educação da CMS.

Ementa Escolar Diferida



Almoço da semana 2 - 28/04/2025 a 02/05/2025

Segunda-feira			Diferida	D.Vegetariana
Sopa	Juliana	VE (kcal)	508,9	508,9
Prato	Tortilha de legumes (ovo, batata, cogumelos, pimento, cenoura, curgete)	Prot (g)	22,1	22,1
Vegetariano	Tortilha de legumes (ovo, batata, cogumelos, pimento, cenoura, curgete)	HC (g)	67,5	67,5
Vegetais	Salada de alface e pepino	Gord (g)	14,3	14,3
Sobremesa	Pera	Fibra (g)	13,7	13,7
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			Diferida	D.Vegetariana
Sopa	Feijão verde	VE (kcal)	561,9	660,3
Prato	Massinha de peixe (granadeiro) com delícias do mar	Prot (g)	26,4	25,6
Vegetariano	Massinha de feijão vermelho com tomate e cenoura	HC (g)	89	109,4
Vegetais	Salada de tomate e beterraba	Gord (g)	9	7,8
Sobremesa	Gelatina	Fibra (g)	10,4	25,9
Lanche 10h00	Pera + 1 fatia de pão de mistura (25g)	VE (kcal)	77,7	77,7
15h00	Pão de sementes (50g) com manteiga	VE (kcal)	131,9	131,9

Quarta-feira			Diferida	D.Vegetariana
Sopa	Creme de abóbora e ervilhas	VE (kcal)	511,3	574,7
Prato	Roti de peru assado (fatiado) com arroz	Prot (g)	31,2	19,4
Vegetariano	Hambúrguer de espinafres com arroz	HC (g)	72,9	98
Vegetais	Couve flor e cenoura salteados	Gord (g)	8,7	8,1
Sobremesa	Banana	Fibra (g)	10,7	18,8
Lanche 10h00	Palitos de cenoura + 2 tostas de milho 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

Quinta-feira			Diferida	D.Vegetariana
Sopa		VE (kcal)		
Prato		Prot (g)		
Vegetariano		HC (g)		
Vegetais	FERIADO	Gord (g)		
Sobremesa		Fibra (g)		
Lanche 10h00		VE (kcal)		
15h00		VE (kcal)		

Sexta-feira			Diferida	D.Vegetariana
Sopa	Brócolos	VE (kcal)	645,6	530,5
Prato	Feijoadinha (porco, feijão branco, lombardo) com arroz	Prot (g)	37,6	23,4
Vegetariano	Salada de feijão frade com batata e legumes (cenoura, curgete)	HC (g)	83,1	80,6
Vegetais	Incorporado no prato	Gord (g)	15,3	8,1
Sobremesa	Maçã Royal Gala	Fibra (g)	15	10,1
Lanche 10h00	Sumo do tipo 100% + 2 tostas de arroz do tipo galete	VE (kcal)	93	93
15h00	Pão de centeio (50g) com queijo fundido	VE (kcal)	121,7	121,7



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

Para identificação de alergénios contactar
o Dep. de Educação da CMS.

