

Ementa Escolar Local



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

Segunda-feira			Local	L.Vegetariana
Sopa	Ervilhas	VE (kcal)	533	519
Prato	Esparguete à bolonhesa (carne de vaca, soja)	Prot (g)	35	35,3
Vegetariano	Bolonhesa de soja com esparguete	HC (g)	63,2	66,9
Vegetais	Salada de tomate e pepino	Gord (g)	12,5	8,4
Sobremesa	Maçã Golden	Fibra (g)	14,3	17,7
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	Juliana	VE (kcal)	622	622
Prato	Feijoada de seitan com arroz branco	Prot (g)	26,9	26,9
Vegetariano	Feijoada de seitan com arroz branco	HC (g)	98,8	98,8
Vegetais	Brócolos e feijão verde cozidos	Gord (g)	8,9	8,9
Sobremesa	Arroz doce Pera	Fibra (g)	19,7	19,7
Lanche 10h00	Maçã Starking + 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	Creme de abóbora e tomate	VE (kcal)	597	513
Prato	Tagliatelle (massa) de salmão salteado com curgete e cenoura	Prot (g)	24,6	22,1
Vegetariano	Tagliatelle (massa) de lentilhas salteado com curgete e cenoura	HC (g)	57,6	81,4
Vegetais	Incorporado no prato	Gord (g)	28,1	8,0
Sobremesa	Laranja/ Tangerina	Fibra (g)	8,4	14,3
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	Grão com grelos	VE (kcal)	477	506
Prato	Empadão de aves (frango, peru, arroz) com legumes (cenoura, alho-francês)	Prot (g)	24,6	18,5
Vegetariano	Estufadinho de ervilhas com arroz	HC (g)	70,7	79,7
Vegetais	Salada de alface e cebola	Gord (g)	8,5	8,3
Sobremesa	Kiwi	Fibra (g)	10,2	19,6
Lanche 10h00	Banana + 1 fatia de pão de centeio (25g) simples	VE (kcal)	77,7	77,7
15h00	Pão de sementes (50g) com marmelada	VE (kcal)	92,6	92,6
Sexta-feira			Local	L.Vegetariana
Sopa	Hortaliça (couve coração e agrião)	VE (kcal)	425	550
Prato	Lombinhos de pescada à lagareiro com batata corada	Prot (g)	28,6	22,1
Vegetariano	Legumes no forno (grão, batata, espinafres, cenoura) com batata corada	HC (g)	51,3	80,2
Vegetais	Couve-de-Bruxelas e couve-flor cozidos	Gord (g)	9,5	11,2
Sobremesa	Banana	Fibra (g)	10,1	19,8
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.



Ementa Escolar Local



Almoço da semana 15: 14/04/2025 a 18/04/2025

Segunda-feira			Local	L.Vegetariana
Sopa	Aveludado de abóbora e cenoura	VE (kcal)	564	564
Prato	Hambúrguer de espinafres no forno com arroz de milho	Prot (g)	13,8	13,8
Vegetariano	Hambúrguer de espinafres no forno com arroz de milho	HC (g)	77,2	77,2
Vegetais	Brócolos e cenoura cozidos	Gord (g)	20,2	20,2
Sobremesa	Maçã Royal Gala	Fibra (g)	9,8	9,8
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	Couve-branca	VE (kcal)	519	533
Prato	Strogonoff de peru com cogumelos com massa farfalle	Prot (g)	32,3	35,1
Vegetariano	Soja estufada com massa farfalle	HC (g)	59,8	69,3
Vegetais	Salada de beterraba e pepino	Gord (g)	14,4	8,6
Sobremesa	Pera	Fibra (g)	11,0	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 manteiga	VE (kcal)	131,9	131,9
Quarta-feira			Local	L.Vegetariana
Sopa	Alho francês	VE (kcal)	437	571
Prato	Filetes de pescada no forno com salada de batata, cenoura e brócolos	Prot (g)	26,0	23,4
Vegetariano	Salada de feijão encarnado (batata, cenoura, brócolos)	HC (g)	59,9	88,9
Vegetais	Incorporado no prato	Gord (g)	8,5	8,0
Sobremesa	Gelatina vegetal Laranja/ clementina	Fibra (g)	9,1	24,8
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	Minestrone	VE (kcal)	591	616
Prato	Arroz à valenciana (porco, frango, salsicha, ervilhas, cenoura)	Prot (g)	27,7	21,9
Vegetariano	Caril de grão com arroz branco	HC (g)	75,5	100,1
Vegetais	Salada de alface e couve-roxa	Gord (g)	16,8	10,1
Sobremesa	Banana	Fibra (g)	13,8	18,5
Lanche 10h00	Puré de fruta 100% + 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		VE (kcal)		
Prato		Prot (g)		
Vegetariano		HC (g)		
Vegetais	FERIADO	Gord (g)		
Sobremesa		Fibra (g)		
Lanche 10h00		VE (kcal)		
15h00		VE (kcal)		
vegetariano 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 Local



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

Segunda-feira			Local	L.Vegetariana
Sopa	Cenoura com feijão-verde	VE (kcal)	638	609
Prato	Arroz de atum com vegetais (forno: espinafres, alho francês, cenoura, milho)	Prot (g)	33,9	37,1
Vegetariano	Arroz de soja com espinafres, alho francês, cenoura e milho (forno)	HC (g)	74,5	84,3
Vegetais	Salada de alface e cenoura ralada	Gord (g)	20,1	9,1
Sobremesa	Laranja/ tangerina	Fibra (g)	12,6	21,2
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	Creme de brócolos	VE (kcal)	487	479,1
Prato	Almôndegas de vaca estufadas com massa tagliatelle	Prot (g)	28,8	19,4
Vegetariano	Estufado de ervilhas com cenoura e massa tagliatelle	HC (g)	57,1	70,3
Vegetais	Feijão verde e cenoura salteados	Gord (g)	14,0	8,6
Sobremesa	Maçã Royal Gala	Fibra (g)	9,1	21,4
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	Sopa à Lavrador (lombardo, feijão encarnado)	VE (kcal)	557	606
Prato	Moqueca de peixe (corvina) com arroz branco	Prot (g)	26,9	23,3
Vegetariano	Tomatada de lentilhas com arroz branco	HC (g)	76,0	100,6
Vegetais	Salada de milho e beterraba	Gord (g)	13,8	8,4
Sobremesa	Puré de maçã ou pera com canela Pera	Fibra (g)	11,1	17,6
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	Canja de galinha (Vegetariano): Creme de legumes	VE (kcal)	502	502,1
Prato	Salada Saloia (ovo, grão, batata, feijão-verde, cenoura, azeitonas) com azeite aromatizado	Prot (g)	21,5	21,5
Vegetariano	Salada Saloia (ovo, grão, batata, feijão-verde, cenoura, azeitonas) com azeite aromatizado	HC (g)	65,7	65,7
Vegetais	Incorporado no prato	Gord (g)	14,6	14,6
Sobremesa	Banana	Fibra (g)	11,5	11,5
Lanche 10h00	logurte sólido de aromas + 1 fatia de pão de mistura (25g) simples	VE (kcal)	129,0	129,0
15h00	Pão de centeio (50g) com marmelada	VE (kcal)	92,6	92,6
Sexta-feira			Local	L.Vegetariana
Sopa		VE (kcal)		
Prato		Prot (g)		
Vegetariano		HC (g)		
Vegetais	FERIADO	Gord (g)		
Sobremesa		Fibra (g)		
Lanche 10h00		VE (kcal)		
15h00		VE (kcal)		
vegetariano 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 Local



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

Segunda-feira			Local	L.Vegetariana
Sopa	Alho francês	VE (kcal)	582	537
Prato	Douradinhos no forno com arroz de cenoura	Prot (g)	21,9	20,9
Vegetariano	Estufado de ervilhas com arroz de cenoura	HC (g)	84,4	82,1
Vegetais	Salada de couve-roxa e milho	Gord (g)	14,6	8,5
Sobremesa	Pera	Fibra (g)	12,9	24,7
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			Local	L.Vegetariana
Sopa	Grão com espinafres	VE (kcal)	713	713
Prato	Brás de quinoa e legumes (ovo, a. francês, curgete, lombardo, cenoura, b. palha, salsa, azeitona)	Prot (g)	26,8	26,8
Vegetariano	Brás de quinoa e legumes (ovo, a. francês, curgete, lombardo, cenoura, b. palha, salsa, azeitona)	HC (g)	112,1	112,1
Vegetais	Salada de pepino e tomate	Gord (g)	13,6	13,6
Sobremesa	Laranja/ tangerina	Fibra (g)	17,4	17,4
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	Aveludado de abóbora	VE (kcal)	604	548
Prato	Carne de vaca estufada com ervilhas e cenoura e massa fusilli	Prot (g)	33,0	25,4
Vegetariano	Grão de tomatada com massa fusilli	HC (g)	74,2	83,8
Vegetais	Salada de alface e cebola	Gord (g)	16,7	8,9
Sobremesa	Abacaxi ao natural	Fibra (g)	12,7	15,9
Lanche 10h00	Banana + 2 tostas de milho do tipo galete	VE (kcal)	77,7	77,7
15h00	Pão de mistura (50g) com manteiga de amendoim 100%	VE (kcal)	138,2	138,2
Quinta-feira			Local	L.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			Local	L.Vegetariana
Sopa	Couve portuguesa e lombardo	VE (kcal)	550	661
Prato	Pescada ao vapor com batatinha cozida e azeite aromático	Prot (g)	38,5	28,1
Vegetariano	Lentilhas ao molho de tomate com batatinha cozida	HC (g)	70,2	99,1
Vegetais	Couve de Bruxelas, cenoura e brócolos cozidos	Gord (g)	11,5	12,7
Sobremesa	Iogurte sólido de aromas I Banana	Fibra (g)	10,9	19,1
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)	-	120,6



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.

