

Ementa Escolar Diferida

Almoço da semana 3 - 01/06/2026 a 05/06/2026

Segunda-feira

			Diferida	D.Vegetariana
Sopa	Curgete	VE (kcal)		
Prato	Hambúrguer de vaca no forno com arroz e batata frita pala.	Prot (g)		
Vegetariano	Hambúrguer de espinafres com arroz e batata frita pala.	HC (g)		
Vegetais	Salada de tomate e pepino	Gord (g)		
Sobremesa	Queijadinha de Sintra + Maçã Royal Gala.	Fibra (g)		
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	Canja de galinha/ creme de legumes.	VE (kcal)	615	615
Prato	Massa gratinada com legumes (curgete, beringela, espinafres, cenoura, alho francês).	Prot (g)	24,8	24,8
Vegetariano	Massa gratinada com legumes (curgete, beringela, espinafres, cenoura, alho francês).	HC (g)	94,4	94,4
Vegetais	Incorporado no prato.	Gord (g)	13	13
Sobremesa	Morangos	Fibra (g)	13,3	13,3
Lanche 10h00	Maça Golden + 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	Lombardo	VE (kcal)	502	695
Prato	Pescada no forno com batatinha	Prot (g)	31	41,5
Vegetariano	Soja estufada com cogumelos e batata	HC (g)	68	91,6
Vegetais	Couve flor e brócolos	Gord (g)	10	14,3
Sobremesa	Pera	Fibra (g)	8,5	17,1
Lanche 10h00	1 porção de tomate cereja + 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		VE (kcal)	615	578
Prato		Prot (g)	24,8	19,6
Vegetariano	FERIADO	HC (g)	94,4	95,5
Vegetais		Gord (g)	13	9,9
Sobremesa		Fibra (g)	13,3	17,1
Lanche 10h00		VE (kcal)	77,7	77,7
15h00		VE (kcal)	92,6	92,6

Sexta-feira

			Diferida	D.Vegetariana
Sopa	Espinafres	VE (kcal)	489	591
Prato	Jardineira de frango com cenourinhas e ervilhas	Prot (g)	33	20,6
Vegetariano	Guisadinho de grão com legumes e batata	HC (g)	64,8	97
Vegetais	Incorporado no prato	Gord (g)	8,6	10
Sobremesa	Banana	Fibra (g)	12,8	17,8
Lanche 10h00	Bolsa de puré de fruta 100% + 2 tostas de arroz tipo galete	VE (kcal)	77,7	77,7
15h00	Pão de centeio (50g) com manteiga de amendoim (100%)	VE (kcal)	138,2	138,2



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 Diferida

Almoço da semana 4 - 08/06/2026 a 12/06/2026

Segunda-feira

			Diferida	D.Vegetariana
Sopa	Creme de cenoura	VE (kcal)	543	543
Prato	Rancho da Horta (grão, macarronete, couve, cenoura e curgete)	Prot (g)	19,7	19,7
Vegetariano	Rancho da Horta (grão, macarronete, couve, cenoura e curgete)	HC (g)	86,2	86,2
Vegetais	Incorporado no prato	Gord (g)	10,2	10,2
Sobremesa	Laranja / Tangerina	Fibra (g)	16,7	16,7
Lanche 10h00	Maça 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

			Diferida	D.Vegetariana
Sopa	Aveludado de brócolos	VE (kcal)	561	659
Prato	Douradinhos no forno com arroz de tomate	Prot (g)	19,8	29,2
Vegetariano	Feijão vermelho guisado com tomate, curgete, cenoura, milho e batata assada	HC (g)	85	103,1
Vegetais	Salada de alface e tomate	Gord (g)	14,6	8,7
Sobremesa	Ameixa	Fibra (g)	7,8	28,5
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)	142,0	142,0

Quarta-feira

			Diferida	D.Vegetariana
Sopa		VE (kcal)	669	644
Prato		Prot (g)	35,3	15,4
Vegetariano		HC (g)	84,9	103,3
Vegetais	Feriado	Gord (g)	18,6	16,4
Sobremesa		Fibra (g)	11,5	10,8
Lanche 10h00		VE (kcal)	77,7	77,7
15h00		VE (kcal)	128,8	-
vegetariano 15h00		VE (kcal)	-	121,7

Quinta-feira

			Diferida	D.Vegetariana
Sopa	Minestrone	VE (kcal)	662	752
Prato	Bacalhau à Gomes de Sá (batata, ovo, cebola)	Prot (g)	35,1	32,3
Vegetariano	Salada de tofu com batata e legumes	HC (g)	97	118,3
Vegetais	Macedónia	Gord (g)	11,5	9,2
Sobremesa	Gelatina Maça Golden	Fibra (g)	16	33,6
Lanche 10h00	Banana + 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	Couve coração	VE (kcal)	695	513
Prato	Frango assado com arroz alegre (milho e cenoura)	Prot (g)	32,9	24,2
Vegetariano	Caril de lentilhas com arroz alegre (milho e cenoura)	HC (g)	86,9	63,5
Vegetais	Salada de tomate e couve roxa	Gord (g)	22	13,9
Sobremesa	Banana	Fibra (g)	11,6	20,9
Lanche 10h00	1 iogurte de aromas + 2 tostas de arroz do tipo galete	VE (kcal)	129,0	129,0
15h00	Pão de centeio (50g) 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.

Alimentar um crescimento saudável



Ementa Escolar Diferida

Almoço da semana 5 - 15/06/2026 a 19/06/2026

Segunda-feira

			Diferida	D.Vegetariana
Sopa	Creme de ervilhas	VE (kcal)	714	761
Prato	Empadão de cavala (arroz)	Prot (g)	34,5	28,9
Vegetariano	Feijão branco estufado com grelos e abóbora e arroz	HC (g)	86,5	119,2
Vegetais	Salada de tomate e milho	Gord (g)	23,7	12,8
Sobremesa	Pera	Fibra (g)	11,1	29,1
Lanche 10h00	Maça 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

			Diferida	D.Vegetariana
Sopa	Curgete	VE (kcal)	642	667
Prato	Strogonoff de peru com esparguete	Prot (g)	34,9	25,6
Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas com esparguete	HC (g)	84,6	113,2
Vegetais	Couve de bruxelas e cenourinhas salteadas	Gord (g)	15,6	8,9
Sobremesa	Pêssego	Fibra (g)	14,3	18,7
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	.Agrião	VE (kcal)	541	676
Prato	Feijoada de pota com arroz branco	Prot (g)	29,4	41,1
Vegetariano	Chilli de legumes com arroz	HC (g)	80,9	96,2
Vegetais	Salada de alface e pepino	Gord (g)	8,5	9,9
Sobremesa	Laranja / Tangerina	Fibra (g)	14,3	19,6
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	Feijão e lombardo	VE (kcal)	590	712
Prato	Carne de porco assada com massa fusilli	Prot (g)	32	28,4
Vegetariano	Jardineira de soja e cogumelos	HC (g)	78,5	116,9
Vegetais	Grelos salteados	Gord (g)	14,8	8,8
Sobremesa	Banana	Fibra (g)	9,9	28,4
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	.Creme de alho francês	VE (kcal)	628	628
Prato	Hambúrguer de quinoa e legumes grelhado e arroz de cenoura	Prot (g)	16,5	16,5
Vegetariano	Hambúrguer de quinoa e legumes grelhado e arroz de cenoura	HC (g)	97,9	97,9
Vegetais	Salada de tomate e couve roxa	Gord (g)	16,7	16,7
Sobremesa	Pudim Maça Golden	Fibra (g)	7,8	7,8
Lanche 10h00	logurte sólido de aromas + 2 tostas de arroz tipo galete	VE (kcal)	129,0	129,0
15h00	Pão de centeio (50g) com manteiga de amendoim (100%)	VE (kcal)	138,2	138,2



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 Diferida

Almoço da semana 6 - 22/06/2026 a 26/06/2026

Segunda-feira

			Diferida	D.Vegetariana
Sopa	Couve	VE (kcal)	606,5	674,1
Prato	Arroz de pato	Prot (g)	30,3	23,1
Vegetariano	Caril de grão com legumes e arroz	HC (g)	84,5	114
Vegetais	Salada de alface e beterraba	Gord (g)	14,7	10,3
Sobremesa	Laranja / Tangerina	Fibra (g)	10,3	19
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	Grelos.	VE (kcal)	520	670,4
Prato	Pescada cozida com batata	Prot (g)	30,2	28,6
Vegetariano	Massinha de feijão vermelho com tomate e cenoura	HC (g)	74,7	106,1
Vegetais	Macedónia	Gord (g)	8,6	8,4
Sobremesa	Pera	Fibra (g)	14	30,6
Lanche 10h00	Maça Golden + 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.	VE (kcal)	839,9	839,9
Prato	Bolonhesa de lentilhas e soja com cenoura e cogumelos.	Prot (g)	53,3	53,3
Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas e soja com cenoura e cogumelos.	HC (g)	120,1	120,1
Vegetais	Salada de tomate e pepino	Gord (g)	10,6	10,6
Sobremesa	Banana	Fibra (g)	27,9	27,9
Lanche 10h00	Palitos de cenoura + 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	Feijão com hortaliça	VE (kcal)	563,5	611,8
Prato	Filetes de fogueiro estufados com arroz de ervilhas	Prot (g)	30,5	26,4
Vegetariano	Caldeirada de seitan	HC (g)	84,9	99,3
Vegetais	Feijão verde e lombardo	Gord (g)	8,6	8,5
Sobremesa	Nectarina.	Fibra (g)	12,6	16,7
Lanche 10h00	Banana + 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	Canja de galinha Vegetariano: legumes.	VE (kcal)		
Prato	Frango assado no forno com batata frita pala e arroz.	Prot (g)		
Vegetariano	Hambúrguer de quinoa e legumes no forno com batata frita pala e arroz.	HC (g)		
Vegetais	Salada de alface e pepino	Gord (g)		
Sobremesa	Gelatina Maça Starking.	Fibra (g)		
Lanche 10h00	1 sumo do tipo 100% + 2 tostas de arroz tipo galete	VE (kcal)	93,0	93,0
15h00	Pão de centeio (50g) com manteiga de amendoim 100%	VE (kcal)	138,2	138,2



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 Diferida

Almoço da semana 7: 29/06/2026 a 03/07/2026

Segunda-feira

			Diferida	D.Vegetariana
Sopa		VE (kcal)	532	584,4
Prato		Prot (g)	31,5	23,3
Vegetariano		HC (g)	74,6	89,8
Vegetais	FERIADO	Gord (g)	9,2	10,6
Sobremesa		Fibra (g)	15,1	20,9
Lanche 10h00		VE (kcal)	77,7	77,7
15h00		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 com curgete, cenoura e arroz	HC (g)	87,6	114,7
Vegetais	Couve de bruxelas e couve-flor	Gord (g)	10,8	9,3
Sobremesa	Maçã Royal Gala	Fibra (g)	16,3	20
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	Alho francês	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 Pera	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	Espinafres	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	Laranja / Tangerina	Fibra (g)	13,2	21,2
Lanche 10h00	Maçã Golden + 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, delícias 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	Bolsa de 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

