

Ementa Escolar Local

Almoço da semana 4: 05/10/2026 a 09/10/2026

Segunda-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)		

Terça-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Juliana	VE (kcal)	673	643
Prato	Arroz de atum com espinafres, alho francês, cenoura e milho (forno)	Prot (g)	36,6	39,8
Vegetariano	Arroz de soja com espinafres, alho francês, cenoura e milho (forno)	HC (g)	77,8	87,7
Vegetais	Salada de tomate e cebola	Gord (g)	21,3	10,3
Sobremesa	Leite creme da avó Laranja/ tangerina	Fibra (g)	12	20,6
Lanche 10h00	Maça Golden + 1 fatia de pão de mistura (25g) simples	VE (kcal)	77,7	77,7
15h00	Pão de sementes (50g) com manteiga	VE (kcal)	120,6	120,6

Quarta-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Abóbora e feijão manteiga	VE (kcal)	558	582
Prato	Ratatui de peru (beringela, curgete, tomate) com massinha espiral	Prot (g)	30,4	25,6
Vegetariano	Ratatui de lentilhas (beringela, curgete, tomate) com massinha espiral	HC (g)	66,5	90,3
Vegetais	Salada de beterraba e milho	Gord (g)	16,2	9,1
Sobremesa	Pera	Fibra (g)	12,9	18,8
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)	131,9	131,9

Quinta-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Caldo verde.	VE (kcal)	429	550
Prato	Assado de peixe à Magoito (forno: pescada, pão ralado, batata, brócolos, cenoura, azeitonas)	Prot (g)	25,8	25,0
Vegetariano	Jardineira de feijão (feijão encarnado, batata, tomate, feijão-verde, cenoura e cebola).	HC (g)	54,6	80,7
Vegetais	Incorporado no prato	Gord (g)	9,8	8,4
Sobremesa	Banana	Fibra (g)	9,9	26,7
Lanche 10h00	Maça Starking + 1 fatia de pão de centeio (25g) simples	VE (kcal)	77,7	77,7
15h00	Pão de sementes (50g) com compota	VE (kcal)	121,7	121,7

Sexta-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Canja de galinha Vegetariano: legumes	VE (kcal)	591	513
Prato	Rancho à Camponesa (lombardo, couve portuguesa, cenoura, grão, macarronete)	Prot (g)	26,3	17,2
Vegetariano	Massada de grão com legumes (lombardo, c. portuguesa, cenoura, curgete, cebola, salsa)	HC (g)	84,5	82,7
Vegetais	Incorporado no prato	Gord (g)	12,8	8,1
Sobremesa	Maça Royal Gala	Fibra (g)	16,9	20,8
Lanche 10h00	Iogurte sólido de aromas + 2 tostas de arroz do tipo galete	VE (kcal)	77,7	129,0
15h00	Pão de mistura (50g) com paio	VE (kcal)	128,8	-
vegetariano 15h00	Pão de mistura (50g) com queijo flamengo	VE (kcal)	-	121,7

Ementa Escolar Local

Almoço da semana 5: 12/10/2026 a 16/10/2026

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	Pera	Fibra (g)	9,9	21,8
Lanche 10h00	Maçã Royal Gala + 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 peixe com pimentos (paloco, pimento verde/vermelho, tomate, cebola 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 Maçã Starking	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	Laranja/ tangerina	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 manteiga de amendoim 100%	VE (kcal)	138,2	138,2

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	Dióspiro	Fibra (g)	10,3	19,5
Lanche 10h00	Maçã Golden + 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	623
Prato	Chilli vegetariano (feijão vermelho, feijão preto, milho, curgete) com arroz branco	Prot (g)	27,8	25,8
Vegetariano	Feijão preto no tacho com arroz branco	HC (g)	105,0	98,2
Vegetais	Salada de alface e couve-roxa	Gord (g)	9,1	8,3
Sobremesa	Banana	Fibra (g)	29,1	26,7
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 paio	VE (kcal)	128,8	-
vegetariano 15h00	Pão de mistura (50g) com queijo flamengo	VE (kcal)	-	121,7

Ementa Escolar Local

Almoço da semana 6: 19/10/2026 a 23/10/2026

Segunda-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Brócolos	VE (kcal)	550	553
Prato	Hambúrguer de espinafres no forno com arroz de cenoura	Prot (g)	14,4	35,5
Vegetariano	Soja de caril com arroz de cenoura	HC (g)	73,9	75,5
Vegetais	Salada de pepino e beterraba	Gord (g)	19,7	8,5
Sobremesa	Uvas	Fibra (g)	10,1	16,6
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

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Camponesa	VE (kcal)	603	493
Prato	Salmão à Praia Grande (forno: salmão, batata, cenoura, brócolos, ovo cozido, azeitonas)	Prot (g)	22,0	19,8
Vegetariano	Saladinha de lentilhas (lentilhas, batata, cenoura, brócolos e azeitonas)	HC (g)	69,9	69,9
Vegetais	Salada de tomate e cebola	Gord (g)	23,0	11,4
Sobremesa	Laranja/Tangerina	Fibra (g)	14,5	16,4
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	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	Maça Royal Gala	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)	557	670
Prato	Feijoada de pota (feijão branco e cenoura) com arroz branco	Prot (g)	24,8	27,6
Vegetariano	Feijoada de legumes com couve portuguesa com arroz	HC (g)	85,9	104,6
Vegetais	Feijão verde e couve-de-Bruxelas cozidos	Gord (g)	8,7	9,3
Sobremesa	Salada de fruta Laranja/Tangerina	Fibra (g)	18,3	28,9
Lanche 10h00	Maça Golden + 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 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



Ementa Escolar Local

Almoço da semana 7: 26/10/2026 a 30/10/2026

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	Dióspiro	Fibra (g)	13,8	22,0
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	Creme de curgete e coentros com crutons (pão torrado, azeite, alho, oregãos)	VE (kcal)	731	731
Prato	Caril de grão com legumes (tomate, cenoura, curgete) com arroz branco	Prot (g)	24,7	24,7
Vegetariano	Grão de tomatada com arroz branco	HC (g)	123,1	123,1
Vegetais	Salada de milho e beterraba	Gord (g)	11,1	11,1
Sobremesa	Laranja/Tangerina	Fibra (g)	20,0	20,0
Lanche 10h00	Maça Golden + 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 com 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	Pera	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)	540	550
Prato	Caldo de peixe à moda da Guiné-Bissau (tamboril, pescada, tintureira) com arroz	Prot (g)	25,9	20,1
Vegetariano	Arroz estilo risoto de ervilhas e cogumelos	HC (g)	86,8	89,0
Vegetais	Brócolos e cenoura cozidos	Gord (g)	8,0	8,4
Sobremesa	Gelatina vegetal Maça Royal Gala	Fibra (g)	8,1	18,7
Lanche 10h00	Maça Starking+ 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 (lombardo, 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