

Ementa Escolar

Escolas EB 2,3 e Secundárias

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

Segunda-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	-	-	-	-

Terça-feira			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Juliana	VE (kcal)	718	730	689
Mediterrâneo	Arroz de atum com espinafres, alho francês, cenoura e milho (forno)	Prot (g)	35	27	32
Veggie	Arroz de ervilhas com espinafres, alho francês, cenoura e milho (forno)	HC (g)	69	88	72
Cool fast	Taça de atum com feijão-frade (tomate, milho, azeitonas)	Gord (g)	31	27	28
Vegetais	Cenoura, couve-flor e feijão-verde salteados	Fibra (g)	12	17	13
Sobremesa	Leite creme da avó Laranja, Banana, Pera	-	-	-	-

Quarta-feira			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Abóbora e feijão manteiga	VE (kcal)	727	742	741
Mediterrâneo	Ratatouille de peru (beringela, curgete, tomate) com massinha espiral	Prot (g)	24	19	25
Veggie	Ratatouille de lentilhas (beringela, curgete, tomate) com massinha espiral	HC (g)	97	110	105
Cool fast	Bola de centeio com peru estufado, tomate e alface	Gord (g)	24	22	21
Vegetais	Salada de pepino, beterraba e couve-roxa	Fibra (g)	11	15	15
Sobremesa	Uvas, Laranja, Maçã Royal Gala	-	-	-	-

Quinta-feira			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Aveludado de cenoura	VE (kcal)	762	715	703
Mediterrâneo	Assado de peixe à Magoito (forno: pescada, pão ralado, batata, brócolos, cenoura, azeitonas)	Prot (g)	32	26	30
Veggie	Jardineira de seitan (ervilhas, batata, cenoura)	HC (g)	98	102	95
Cool fast	Salada russa (pescada, ovo, batata, ervilhas, brócolos, cenoura, milho, azeitonas)	Gord (g)	24	20	20
Vegetais	Salada tomate, cenoura e alface	Fibra (g)	18	13	16
Sobremesa	Tangerina, Banana, Maçã Starking	-	-	-	-

Sexta-feira			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Caldo verde	VE (kcal)	717	738	725
Mediterrâneo	Febras no tacho com arroz de açafrão e gengibre	Prot (g)	34	35	34
Veggie	Hambúrgueres de feijão encarnado com arroz de açafrão e gengibre	HC (g)	80	90	84
Cool fast	Febras em bolo do caco (pão) com alface e tomate	Gord (g)	26	24	25
Vegetais	Brócolos, milho e couve-de-Bruxelas cozidos	Fibra (g)	9	15	10
Sobremesa	Pera, Maçã Golden, Laranja	-	-	-	-

Ementa Escolar

Escolas EB 2,3 e Secundárias

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

Segunda-feira			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Couve portuguesa	VE (kcal)	745	733	705
Mediterrâneo	Empadão de carne de vaca (com puré de batata)	Prot (g)	24	22	23
Veggie	Estufadinho de soja com cenoura e batata cozida	HC (g)	89	95	86
Cool fast	Burrito de carne de vaca (tortilha de trigo integral, tomate, cenoura)	Gord (g)	30	26	28
Vegetais	Couve-flor, milho e brócolos cozidos	Fibra (g)	12	18	15
Sobremesa	Pera, Maçã Royal Gala, Tangerina	-	-	-	-

Terça-feira			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Grão com grelos	VE (kcal)	748	765	639
Mediterrâneo	Arroz de bacalhau (tomate, pimento, coentros)	Prot (g)	25	24	19
Veggie	Feijoada de grelos (feijão preto) com arroz branco	HC (g)	99	101	80
Cool fast	Lascas de bacalhau em cama de legumes (forno: batata, brócolos, cebola, cenoura)	Gord (g)	25	27	24
Vegetais	Salada alface, cebola e cenoura	Fibra (g)	10	18	12
Sobremesa	Uvas, Banana, Pera	-	-	-	-

Quarta-feira			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Curgete	VE (kcal)	734	738	671
Mediterrâneo	Frango assado em molho de limão com macarronete (massa)	Prot (g)	28	26	25
Veggie	Lentilhas estufadas com legumes (cenoura, curgete) e macarronete (massa)	HC (g)	88	99	91
Cool fast	Sandes de frango assado (pão de cereais, frango desfiado, tomate, couve-roxa, alface)	Gord (g)	27	24	20
Vegetais	Salada de tomate, couve-roxa e alface	Fibra (g)	11	17	14
Sobremesa	Puré de maçã e pera com canela Pera, Laranja, Maçã Golden	-	-	-	-

Quinta-feira			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Creme de abóbora	VE (kcal)	698	707	692
Mediterrâneo	Caldeirada do Atlântico (tamboril, pescada, batata, tomate, cebola, pimento verde/vermelho)	Prot (g)	28	26	26
Veggie	Jardineira de grão com batata-doce (batata, feijão-verde, cenoura)	HC (g)	90	101	79
Cool fast	Quiche de atum (massa quebrada, ovo, milho, espinafres, cenoura)	Gord (g)	30	28	28
Vegetais	Salada de beterraba, milho e pepino	Fibra (g)	13	17	12
Sobremesa	Diospiro, Tangerina, Banana	-	-	-	-

Sexta-feira			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Agrião	VE (kcal)	798	743	638
Mediterrâneo	Chilli vegetariano (feijão vermelho, feijão preto, milho, curgete) com arroz branco	Prot (g)	23	24	20
Veggie	Seitan de cebolada (forno: pimento vermelho, cebola, tomate) com arroz branco	HC (g)	107	91	81
Cool fast	Húmus de beterraba e feijão vermelho na taça com quinoa de legumes (couve coração, ervilhas, cenoura baby)	Gord (g)	28	29	23
Vegetais	Couve coração, ervilhas e cenoura baby salteados	Fibra (g)	19	15	16
Sobremesa	Maçã Starking, Laranja, Banana	-	-	-	-

Ementa Escolar

Escolas EB 2,3 e Secundárias

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

Segunda-feira			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Brócolos	VE (kcal)	755	790	719
Mediterrâneo	Veggie burger (hambúrguer de espinafres) no forno com arroz de cenoura	Prot (g)	19	28	19
Veggie	Lentilhas estufadas com curgete e arroz de cenoura	HC (g)	100	102	90
Cool fast	Veggie burger no pão (hambúrguer de espinafres, bola de mistura, tomate, cenoura ralada)	Gord (g)	28	26	29
Vegetais	Couve-flor, couve-de-Bruxelas e milho cozidos	Fibra (g)	13	19	14
Sobremesa	Laranja, Pera, Maçã Starking	-	-	-	-

Terça-feira			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Creme de lentilhas com couve branca	VE (kcal)	752	746	717
Mediterrâneo	Salmão à Praia Grande (forno: salmão, batata, batata-doce, cenoura, brócolos, ovo cozido, azeitonas)	Prot (g)	27	23	25
Veggie	Soja de tomatada com batatinha cozida	HC (g)	89	103	82
Cool fast	Taça de bulgur com salmão lascado com legumes salteados (brócolos, cenoura)	Gord (g)	28	26	24
Vegetais	Salada de alface, pepino e tomate	Fibra (g)	15	19	17
Sobremesa	Pera, Banana, Tangerina	-	-	-	-

Quarta-feira			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Espinafres	VE (kcal)	748	784	721
Mediterrâneo	Carne de porco assada fatiada com massa farfalle	Prot (g)	30	30	28
Veggie	Estufadinho de grão com massa farfalle	HC (g)	80	98	88
Cool fast	Sandes de carne de porco assada (pão de multicereais, alface, tomate)	Gord (g)	28	24	27
Vegetais	Salteado verde (grelas, feijão-verde, ervilhas)	Fibra (g)	12	18	13
Sobremesa	Maçã Golden, Laranja, Banana	-	-	-	-

Quinta-feira			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Aveludado de abóbora e tomate	VE (kcal)	766	753	711
Mediterrâneo	Feijoada de chocós (feijão branco, cenoura) com arroz branco	Prot (g)	28	27	24
Veggie	Feijoada vegetariana com couve portuguesa (feijão branco, cenoura) e arroz branco	HC (g)	95	99	82
Cool fast	Atum em bola de centeio com couve-roxa, alface e tomate	Gord (g)	27	26	30
Vegetais	Salada de couve-roxa, alface e tomate	Fibra (g)	17	19	13
Sobremesa	Tangerina, Maçã Royal Gala, Pera	-	-	-	-

Sexta-feira			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Hortaliça (couve coração e agrião)	VE (kcal)	742	760	738
Mediterrâneo	Jardineira de peru (batata, ervilhas, cenoura, feijão-verde)	Prot (g)	32	29	28
Veggie	Jardineira de ervilhas (batata, cenoura, feijão-verde)	HC (g)	79	91	85
Cool fast	Salada de peru estufado com couscous de sultanas e ananás	Gord (g)	28	28	25
Vegetais	Salada de cenoura, pepino e beterraba	Fibra (g)	14	17	13
Sobremesa	Diospiro, Laranja, Banana	-	-	-	-

Ementa Escolar

Escolas EB 2,3 e Secundárias



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

Segunda-feira			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Couve coração	VE (kcal)	732	755	709
Mediterrâneo	Esparguete de cavala à marinheiro (tomate, coentros, orégãos)	Prot (g)	24	26	24
Veggie	Crocantes de soja com esparguete	HC (g)	89	81	82
Cool fast	Lascas de cavala em pão de centeio (alface, tomate)	Gord (g)	33	28	30
Vegetais	Salada de alface, tomate e cebola	Fibra (g)	12	18	15
Sobremesa	Uvas, Pera, Maçã Royal Gala	-	-	-	-

Terça-feira			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Creme de curgete e coentros com croutons (pão torrado, azeite, alho, orégãos)	VE (kcal)	732	719	689
Mediterrâneo	Caril de grão com legumes (tomate, cenoura, curgete) e arroz branco	Prot (g)	30	23	30
Veggie	Hambúrguer de grão com ervas aromáticas e arroz branco	HC (g)	86	100	87
Cool fast	Wrap de húmus (tortilha de trigo integral, puré de grão, couve-roxa, cenoura ralada, pepino)	Gord (g)	27	24	23
Vegetais	Salada de couve-roxa, milho e pepino	Fibra (g)	13	17	11
Sobremesa	logurte sólido de aromas Laranja, Maçã Starking, Banana	-	-	-	-

Quarta-feira			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Feijão verde	VE (kcal)	738	707	691
Mediterrâneo	Estufadinho de vitela (ervilhas, cenoura) com puré de couve-flor e batata	Prot (g)	23	24	22
Veggie	Estufado de seitan com cenoura e batata cozida	HC (g)	109	100	102
Cool fast	Bowl (taça) de couscous com vitela estufada e legumes salteados (couve-de-Bruxelas, rebentos de soja, cenoura)	Gord (g)	20	22	20
Vegetais	Salteado de couve-de-Bruxelas, rebentos de soja e cenoura	Fibra (g)	17	18	16
Sobremesa	Tangerina, Banana, Pera	-	-	-	-

Quinta-feira			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Creme de couve-flor	VE (kcal)	751	706	652
Mediterrâneo	Caldo de peixe à moda da Guiné-Bissau (filetes de pescada, filetes de tilápia) com arroz branco	Prot (g)	30	23	23
Veggie	Arroz estilo risoto de ervilhas e cogumelos	HC (g)	90	100	82
Cool fast	Salada à Marinheiro com molho vinagrete (pescada, batata, delícias do mar, cenoura, milho, brócolos, azeitonas)	Gord (g)	27	20	23
Vegetais	Salada de tomate, beterraba e alface	Fibra (g)	14	17	11
Sobremesa	Gelatina vegetal Banana, Laranja, Uvas	-	-	-	-

Sexta-feira			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Nabiça	VE (kcal)	706	704	688
Mediterrâneo	Cozido de frango (feijão branco, lombardo, nabo, cenoura, batata)	Prot (g)	23	20	22
Veggie	Cozido de feijão (feijão branco, lombardo, nabo, cenoura, batata)	HC (g)	81	99	86
Cool fast	Pão de chapata (de mistura) com frango desfiado, tomate e cenoura ralada	Gord (g)	28	27	28
Vegetais	Salada de cenoura, milho e pepino	Fibra (g)	10	16	14
Sobremesa	Maçã Golden, Tangerina, Pera	-	-	-	-



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

