



Ementa

2º e 3º ciclos e ensino secundário



30 de setembro a 4 de outubro de 2024

			VE (kcal)	Líp. (g)	AGS (g)	Aç. (g)	Sal (g)
2ª feira	Sopa	Sopa Juliana (Repolho, Ervilha e Cenoura)	118,0	3,3	0,5	3,8	0,2
	Prato	Bolonhesa (esparguete) de Carne de Vaca ¹	514,2	13,1	4,9	3,9	0,4
	Hortícolas	Alface, Pimento e Tomate	5,8	0,1	0,0	0,9	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	68,9	0,3	0,0	12,6	0,0
3ª feira	Sopa	Creme de Abóbora e Espinafres	74,8	3,1	0,4	2,3	0,2
	Prato	Bacalhau sem salga assado com Batata corada ⁴	428,0	8,7	1,2	2,3	0,9
	Hortícolas	Couve-flor e Cenoura cozidos	9,6	0,1	0,0	1,0	0,2
	Sobremesa	Gelatina vegetal	66,2	0,1	0,0	14,5	0,1
4ª feira	Sopa	Couve portuguesa e Feijão branco	115,2	3,3	0,5	3,2	0,2
	Prato	Strogonoff de Frango com Arroz de Cenoura	472,6	6,8	0,4	4,1	0,7
	Hortícolas	Alface, Beterraba e Milho	57,8	0,8	0,1	0,4	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	68,9	0,3	0,0	12,6	0,0
5ª feira	Sopa	Creme de Alho-francês e Couve-flor	62,5	3,4	0,5	4,3	0,4
	Prato	Salada de Peixe (Salmão, Massa espiral, Ovo e Ervilhas ^{1,4}	546,5	12,9	2,0	1,6	0,7
	Hortícolas	Cenoura, Couve-roxa e Pepino	7,0	0,0	0,0	1,0	0,0
	Sobremesa	Uvas	121,5	0,8	0,2	27,0	0,0
6ª feira	Sopa	Feijão-verde	107,0	3,3	0,5	4,4	0,2
	Prato	Frittata de Fiambre e Queijo com Arroz branco ^{3,6,7}	348,4	14,2	3,3	1,2	0,8
	Hortícolas	Couve lombarda e couve branca salteadas	16,8	0,2	0,1	2,0	0,2
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	68,9	0,3	0,0	12,6	0,0

Legenda: VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AGS - ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Alergénios: A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados suscetíveis de provocar alergias ou intolerâncias:

¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço e ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores totais consumidos na refeição calculados a partir dos valores apresentados na Tabela da Composição De Alimentos (2007) do INSA.

Sobremesa: A fruta é definida consoante a sazonalidade e disponibilidade do fornecedor. Além da definida outra fruta da época está disponível.

Caso necessite de informação adicional sobre as refeições e os produtos deve solicitar através do Portal da Educação.

A ementa poderá ser alterada sem aviso prévio consoante a sazonalidade das matérias-primas mantendo sempre a integridade da mesma.





Ementa

2º e 3º ciclos e ensino secundário



7 a 11 de outubro de 2024

			VE (kcal)	Líp. (g)	AGS (g)	Aç. (g)	Sal (g)
2ª feira	Sopa	Couve-branca	68,6	3,2	0,5	2,7	0,2
	Prato	Empadão de Atum, Ovo, Arroz e Ervilhas ^{3,4}	369,2	23,6	3,0	3,02	1,7
	Hortícolas	Alface, Cenoura e Tomate	5,8	0,1	0,0	0,9	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	68,9	0,3	0,0	12,6	0,0
3ª feira	Sopa	Creme de Ervilhas e Couve-flor	134,0	3,5	0,5	3,5	0,2
	Prato	Peito de Peru estufado com Milho e Massa tricolor ¹	505,0	8,3	1,6	4,6	0,7
	Hortícolas	Curgete e Brócolos salteados	40,6	3,1	0,5	1,9	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	68,9	0,3	0,0	12,6	0,0
4ª feira	Sopa	Grão com Couve lombarda	111,9	3,4	0,5	3,4	0,2
	Prato	Pastéis de Bacalhau com Arroz de Tomate ^{3,4}	458,4	8,8	1,6	2,7	2,4
	Hortícolas	Cenoura, Couve-roxa e Pepino	7,0	0,0	0,0	1,0	0,0
	Sobremesa	Ameixa	68,4	0,3	0,0	13,3	1,0
5ª feira	Sopa	Agrião	87,9	3,2	0,5	2,1	0,3
	Prato	Jardineira	382	10,5	2,8	6,6	0,6
	Hortícolas	Couve-de-bruxelas e Cenoura cozidas	13,2	0,2	0,1	1,4	0,5
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	68,9	0,3	0,0	12,6	0,0
6ª feira	Sopa	Creme de Cenoura e Espinafres	99,4	3,2	0,5	4,1	0,2
	Prato	Lombo de pescada estufado com Massa espiral ^{1,4}	477,1	10,6	1,4	2,1	0,8
	Hortícolas	Alface, Couve-roxa e Tomate	5,4	0,1	0,0	0,9	0,0
	Sobremesa	Pudim Flan ⁷	103,8	3,1	1,3	14,8	0,1

Legenda: VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AGS - ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Alergénios: A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados suscetíveis de provocar alergias ou intolerâncias:

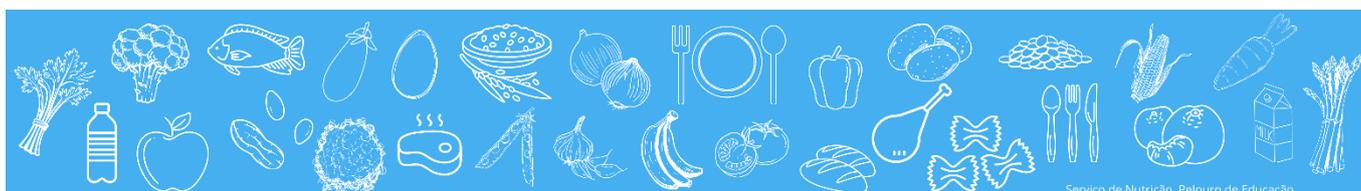
¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço e ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores totais consumidos na refeição calculados a partir dos valores apresentados na Tabela da Composição De Alimentos (2007) do INSA.

Sobremesa: A fruta é definida consoante a sazonalidade e disponibilidade do fornecedor. Além da definida outra fruta da época está disponível.

Caso necessite de informação adicional sobre as refeições e os produtos deve solicitar através do Portal da Educação.

A ementa poderá ser alterada sem aviso prévio consoante a sazonalidade das matérias-primas mantendo sempre a integridade da mesma.





Ementa

2º e 3º ciclos e ensino secundário



14 a 18 de outubro de 2024

			VE (kcal)	Líp. (g)	AGS (g)	Aç. (g)	Sal (g)
2ª feira	Sopa	Sopa de Couve-flor	74,8	3,1	0,4	2,3	0,2
	Prato	Bolonhesa (esparguete) de Cavala ^{1,4}	442,5	6,6	1,0	4,0	0,8
	Hortícolas	Repolho e Cenoura salteados	13,6	0,1	0,1	1,9	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	68,9	0,3	0,0	12,6	0,0
3ª feira	Sopa	Crema de Cenoura e Couve branca	99,4	3,2	0,5	4,1	0,2
	Prato	Chilli Vegetariano de Feijão Preto com Arroz branco	652,1	10,1	1,5	6,8	0,5
	Hortícolas	Alface, Tomate e Milho	59,4	0,8	0,1	0,7	0,0
	Sobremesa	Uvas	121,5	0,8	0,2	27,0	0,0
4ª feira	Sopa	Couve lombarda e Feijão branco	115,2	3,3	0,5	3,2	0,2
	Prato	Rancho ^{1,6}	590,3	12,2	3,0	8,1	0,5
	Hortícolas	Brócolos e Cenoura cozidos	9,6	0,1	0,0	1,0	0,2
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	68,9	0,3	0,0	12,6	0,0
5ª feira	Sopa	Crema Grão com Espinafres	111,9	3,4	0,5	3,4	0,2
	Prato	Bacalhau com Broa (com Batata) ^{3,4}	454,5	8,7	1,6	5,9	6,2
	Hortícolas	Cenoura, Couve-roxa e Tomate	7,0	0,0	0,0	1,0	0,0
	Sobremesa	Leite Crema ^{3,7}	102,2	3,2	1,3	14,0	0,1
6ª feira	Sopa	Caldo-verde	143,2	3,3	0,5	2,9	0,2
	Prato	Perna de Frango assada com Arroz de Açafreão	383,7	6,4	1,2	2,8	0,7
	Hortícolas	Pepino, Beterraba e Milho	57,6	0,8	0,1	0,5	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	68,9	0,3	0,0	12,6	0,0

Legenda: VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AGS - ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Alergénios: A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados suscetíveis de provocar alergias ou intolerâncias:

¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço e ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores totais consumidos na refeição calculados a partir dos valores apresentados na Tabela da Composição De Alimentos (2007) do INSA.

Sobremesa: A fruta é definida consoante a sazonalidade e disponibilidade do fornecedor. Além da definida outra fruta da época está disponível.

Caso necessite de informação adicional sobre as refeições e os produtos deve solicitar através do Portal da Educação.

A ementa poderá ser alterada sem aviso prévio consoante a sazonalidade das matérias-primas mantendo sempre a integridade da mesma.





Ementa

2º e 3º ciclos e ensino secundário



21 a 25 de outubro de 2024

			VE (kcal)	Líp. (g)	AGS (g)	Aç. (g)	Sal (g)
2ª feira	Sopa	Creme de Alho-francês e Curgete	62,5	3,4	0,5	4,3	0,4
	Prato	Ovo mexido com Cenoura e Massa (esparguete estufada) ^{1,3}	564,3	22,2	4,6	4,6	0,9
	Hortícolas	Alface, Cenoura e Tomate	5,8	0,1	0,0	0,9	0,0
	Sobremesa	Ameixa	68,4	0,3	0,0	13,3	1,0
3ª feira	Sopa	Couve lombarda	68,6	3,2	0,5	2,7	0,2
	Prato	Filetes de Pescada panado com Arroz de Feijão Vermelho ⁴	477,1	10,6	1,2	2,1	0,8
	Hortícolas	Repolho, beringela e cenoura salteados	16,8	0,2	0,1	2,0	0,2
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	68,9	0,3	0,0	12,6	0,0
4ª feira	Sopa	Creme de Abóbora e Feijão-verde	74,8	3,1	0,4	2,3	0,2
	Prato	Peito de Frango estufado com Pimento e Massa espiral ¹	505,0	8,3	1,6	4,6	0,7
	Hortícolas	Alface, Beterraba e Cenoura ralada	5,8	0,0	0,0	1,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	68,9	0,3	0,0	12,6	0,0
5ª feira	Sopa	Creme de Feijão vermelho com Couve lombarda	109,8	3,3	0,4	2,7	0,2
	Prato	Carapau grelhado com Batata corada ⁴	379,5	5,4	0,7	2,8	0,9
	Hortícolas	Brócolos e Cenoura cozidos	9,6	0,1	0,0	1,0	0,2
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	68,9	0,3	0,0	12,6	0,0
6ª feira	Sopa	Juliana (Repolho, Ervilhas e Cenoura)	118,0	3,3	0,5	3,8	0,2
	Prato	Arroz de Peru Gratinado ⁶	511,8	8,9	2,4	2,2	0,8
	Hortícolas	Alface, Couve-roxa e Tomate	6,6	0,1	0,0	1,0	0,0
	Sobremesa	Mousse de chocolate	42,3	1,4	0,8	4,4	0,1

Legenda: VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AGS - ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Alergénios: A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados suscetíveis de provocar alergias ou intolerâncias:

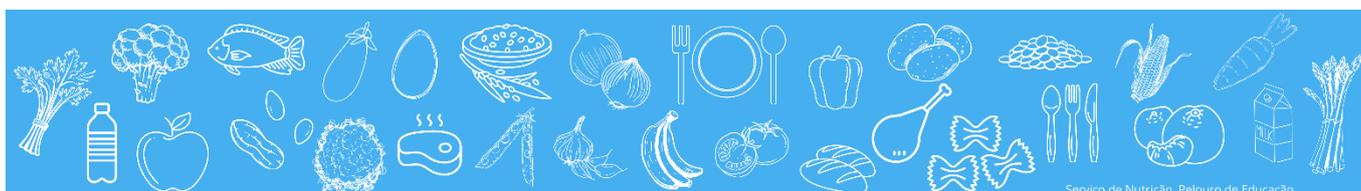
¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço e ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores totais consumidos na refeição calculados a partir dos valores apresentados na Tabela da Composição De Alimentos (2007) do INSA.

Sobremesa: A fruta é definida consoante a sazonalidade e disponibilidade do fornecedor. Além da definida outra fruta da época está disponível.

Caso necessite de informação adicional sobre as refeições e os produtos deve solicitar através do Portal da Educação.

A ementa poderá ser alterada sem aviso prévio consoante a sazonalidade das matérias-primas mantendo sempre a integridade da mesma.





Ementa

2º e 3º ciclos e ensino secundário



28 de outubro a 1 de novembro de 2024

		VE (kcal)	Líp. (g)	AGS (g)	Aç. (g)	Sal (g)					
2ª feira	Sopa	Sopa de Feijão-Verde					107,0	3,3	0,5	4,4	0,2
	Prato	Bifanas de Porco com Arroz branco ¹²					552,4	11,4	3,9	2,8	0,7
	Hortícolas	Couve branca e Cenoura salteadas					40,6	3,1	0,5	1,9	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)					68,9	0,3	0,0	12,6	0,0
3ª feira	Sopa	Creme de Nabo e Cenoura					96,1	3,2	0,5	3,5	0,2
	Prato	Ovos mexidos com Massa esparguete estufada ^{1,3}					564,3	22,2	4,6	4,6	0,9
	Hortícolas	Alface, Couve-roxa e Milho					58,5	0,8	0,1	0,5	0,0
	Sobremesa	Gelatina vegetal					66,2	0,1	0,0	14,5	0,1
4ª feira	Sopa	Creme de Abóbora e Espinafres					74,8	3,1	0,4	2,3	0,2
	Prato	Calamares no forno com Arroz de Feijão ^{1,4}					407,0	7,5	1,2	2,1	0,9
	Hortícolas	Alface, Beterraba e Milho					57,6	0,8	0,1	0,5	0,0
	Sobremesa	Uvas					121,5	0,8	0,2	27,0	0,0
5ª feira	Sopa	Sopa de Couve Lombarda e Feijão vermelho					109,8	3,3	0,4	2,7	0,2
	Prato	Frango estufado com Cenoura e Batata cozida					427,4	6,8	1,3	4,9	0,7
	Hortícolas	Brócolos e Couve-flor cozidos					16,8	0,2	0,1	2,0	0,2
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)					68,9	0,3	0,0	12,6	0,0
6ª feira	Sopa	Feriado									
	Prato										
	Hortícolas										
	Sobremesa										

Legenda: VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AGS - ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Alergénios: A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados suscetíveis de provocar alergias ou intolerâncias:

¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço e ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores totais consumidos na refeição calculados a partir dos valores apresentados na Tabela da Composição De Alimentos (2007) do INSA.

Sobremesa: A fruta é definida consoante a sazonalidade e disponibilidade do fornecedor. Além da definida outra fruta da época está disponível.

Caso necessite de informação adicional sobre as refeições e os produtos deve solicitar através do Portal da Educação.

A ementa poderá ser alterada sem aviso prévio consoante a sazonalidade das matérias-primas mantendo sempre a integridade da mesma.

