



# Ementa

2º e 3º ciclos e ensino secundário



4 a 8 de novembro de 2024

|          |            |  | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AGS<br>(g) | Aç.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|----------|------------|--|--------------|-------------|------------|------------|------------|
| 2ª feira | Sopa       | Sopa Juliana (Repolho, Ervilha e Cenoura)                    | 118,0        | 3,3         | 0,5        | 3,8        | 0,2        |
|          | Prato      | Bolonhesa (esparguete) de Atum <sup>14</sup>                 | 442,5        | 6,6         | 1,0        | 4,0        | 0,8        |
|          | Hortícolas | Alface, Cenoura e Tomate                                     | 7,6          | 0,1         | 0,0        | 1,3        | 0,0        |
|          | Sobremesa  | Fruta da época (3 variedades)                                | 68,9         | 0,3         | 0,0        | 12,6       | 0,0        |
| 3ª feira | Sopa       | Caldo-verde  | 143,2        | 3,3         | 0,5        | 2,9        | 0,2        |
|          | Prato      | Arroz de Peru gratinado <sup>3,6,7</sup>                     | 511,8        | 8,9         | 2,4        | 2,2        | 0,8        |
|          | Hortícolas | Couve repolho e Cenoura salteados                            | 40,6         | 3,1         | 0,5        | 1,9        | 0,0        |
|          | Sobremesa  | Pudim Flan <sup>3,7</sup>                                    | 103,8        | 3,1         | 1,3        | 14,8       | 0,1        |
| 4ª feira | Sopa       | Crema de Couve lombarda e Feijão branco                      | 115,2        | 3,3         | 0,5        | 3,2        | 0,2        |
|          | Prato      | Carapau assado com Batata Corada <sup>4</sup>                | 401,2        | 8,2         | 1,1        | 4,3        | 0,9        |
|          | Hortícolas | Alface, Milho e Tomate                                       | 59,4         | 0,8         | 0,1        | 0,7        | 0,0        |
|          | Sobremesa  | Fruta da época (3 variedades)                                | 68,9         | 0,3         | 0,0        | 12,6       | 0,0        |
| 5ª feira | Sopa       | Sopa de Couve Branca   | 51,7         | 3,2         | 0,5        | 2,9        | 0,3        |
|          | Prato      | Massa à Lavrador <sup>1,6</sup>                              | 413,3        | 9,7         | 2,8        | 6,7        | 0,5        |
|          | Hortícolas | Alface, Beterraba e Pepino                                   | 3,6          | 0,1         | 0,0        | 0,6        | 0,0        |
|          | Sobremesa  | Uvas   | 121,5        | 0,8         | 0,2        | 27,0       | 0,0        |
| 6ª feira | Sopa       | Crema de Abóbora e Couve-flor                                | 74,8         | 3,1         | 0,4        | 2,3        | 0,2        |
|          | Prato      | Filetes de Pescada fritos com Arroz de Feijão <sup>1,4</sup> | 420,2        | 8,5         | 1,2        | 2,5        | 0,9        |
|          | Hortícolas | Brócolos, Milho e Cenoura 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        |

**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: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço e <sup>14</sup>Moluscos. 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



11 a 15 de novembro de 2024

|          |            |   | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AGS<br>(g) | Aç.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|----------|------------|---|--------------|-------------|------------|------------|------------|
| 2ª feira | Sopa       | Sopa Couve Lombarda                                       | 68,6         | 3,2         | 0,5        | 2,7        | 0,2        |
|          | Prato      | Cavala estufada com Milho e Massa tricolor <sup>1,4</sup> | 596,3        | 21,7        | 3,3        | 6,4        | 2,1        |
|          | Hortícolas | Couve-roxa, Pepino e Tomate                               | 6,6          | 0,1         | 0,0        | 1,0        | 0,0        |
|          | Sobremesa  | Uvas  | 121,5        | 0,8         | 0,2        | 27,0       | 0,0        |
| 3ª feira | Sopa       | Sopa Agrião   | 87,9         | 3,2         | 0,5        | 2,1        | 0,3        |
|          | Prato      | Feijoada à Portuguesa com Arroz branco <sup>6</sup>       | 206,2        | 9,3         | 2,8        | 3,6        | 0,5        |
|          | Hortícolas | Couve lombarda, Cenoura e Beringela 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       | Creme de Cenoura  | 91,9         | 3,1         | 0,4        | 3,0        | 0,2        |
|          | Prato      | Bacalhau à Gomes de Sá <sup>3,4</sup>                     | 458,2        | 11,2        | 2,0        | 3,3        | 7,2        |
|          | Hortícolas | Alface, Beterraba e Milho                                 | 57,6         | 0,8         | 0,1        | 0,5        | 0,0        |
|          | Sobremesa  | Leite Creme <sup>3,7</sup>                                | 102,2        | 3,2         | 1,3        | 14,0       | 0,1        |
| 5ª feira | Sopa       | Sopa de Couve Lombarda e Feijão Branco                    | 115,2        | 3,3         | 0,5        | 3,2        | 0,2        |
|          | Prato      | Perna de frango assada com Arroz de Açafreão              | 462,4        | 6,8         | 1,3        | 0,5        | 0,7        |
|          | 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       | Creme de Grão e Espinafres                                | 111,9        | 3,4         | 0,5        | 3,4        | 0,2        |
|          | Prato      | Bolonhesa de Soja <sup>1,6</sup>                          | 415,0        | 6,6         | 1,0        | 5,9        | 0,3        |
|          | Hortícolas | Alface, Pepino e Tomate                                   | 5,4          | 0,1         | 0,0        | 0,9        | 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: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço e <sup>14</sup>Moluscos. 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



18 a 22 de novembro de 2024

|          |            |  | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AGS<br>(g) | Aç.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|----------|------------|--|--------------|-------------|------------|------------|------------|
| 2ª feira | Sopa       | Creme de Abóbora   | 68,6         | 3,2         | 0,5        | 2,7        | 0,2        |
|          | Prato      | Salada de ovo (massa tricolor, ovo e cenoura) <sup>1,3</sup> | 556,6        | 17,5        | 3,9        | 8,1        | 0,9        |
|          | Hortícolas | Couve-roxa, milho e tomate                                   | 59,4         | 0,8         | 0,1        | 0,7        | 0,0        |
|          | Sobremesa  | Fruta da época (3 variedades)                                | 68,9         | 0,3         | 0,0        | 12,6       | 0,0        |
| 3ª feira | Sopa       | Creme de Cenoura e Couve branca                              | 99,4         | 3,2         | 0,5        | 4,1        | 0,2        |
|          | Prato      | Filetes de Pescada assado com Arroz de Açafraão <sup>4</sup> | 479,9        | 8,6         | 1,2        | 2,0        | 0,9        |
|          | Hortícolas | Couve-flor e Cenoura cozidos                                 | 43,2         | 0,6         | 0,1        | 0,7        | 0,2        |
|          | Sobremesa  | Kiwi   | 77,8         | 0,6         | 0,1        | 14,1       | 0,0        |
| 4ª feira | Sopa       | Sopa de Nabijas  | 87,9         | 3,2         | 0,5        | 2,1        | 0,3        |
|          | Prato      | Perna de Porco assada com Batata corada                      | 473,8        | 18,5        | 4,4        | 2,8        | 0,5        |
|          | Hortícolas | Alface, Couve-roxa e Pepino                                  | 4,5          | 0,1         | 0,0        | 0,6        | 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 Curgete                              | 62,5         | 3,4         | 0,5        | 4,3        | 0,4        |
|          | Prato      | Arroz de Atum com Ervilhas <sup>3,4</sup>                    | 403,2        | 23,9        | 3,0        | 3,9        | 1,7        |
|          | Hortícolas | Alface, Beterraba e Tomate                                   | 5,6          | 0,1         | 0,0        | 0,6        | 0,0        |
|          | Sobremesa  | Mousse de Chocolate <sup>7</sup>                             | 42,3         | 1,4         | 0,8        | 4,4        | 0,1        |
| 6ª feira | Sopa       | Sopa de Feijão branco com Espinafres                         | 118,0        | 3,3         | 0,5        | 3,8        | 0,2        |
|          | Prato      | Bifes de Peru de tomatada com Massa Esparguete <sup>1</sup>  | 500,8        | 10,6        | 2,8        | 5,2        | 0,6        |
|          | Hortícolas | Repolho, Cenoura e Curgete 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        |

**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: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço e <sup>14</sup>Moluscos. 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



25 a 29 de novembro de 2024

|          |            |  | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AGS<br>(g) | Aç.<br>(g) | Sal<br>(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 <sup>1</sup>                   | 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 <sup>4</sup>               | 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) <sup>1,4</sup> | 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  | Kiwi   | 77,8         | 0,6         | 0,1        | 14,1       | 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 <sup>3,6,7</sup>         | 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:

<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço e <sup>14</sup>Moluscos. 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.

