



# Ementa

2º e 3º ciclos e ensino secundário



3 a 7 de fevereiro de 2025

			VE (kcal)	Líp. (g)	AGS (g)	Aç. (g)	Sal (g)
2ª feira	Sopa	<b>Sopa Juliana (Repolho, Ervilha e Cenoura)</b>	118,0	3,3	0,5	3,8	0,2
	Prato	<b>Bolonhesa (esparguete) de Carne de Vaca<sup>1</sup></b>	514,2	13,1	4,9	3,9	0,4
	Hortícolas	<b>Alface, Pimento e Tomate</b>	5,8	0,1	0,0	0,9	0,0
	Sobremesa	<b>Fruta da época (3 variedades)</b>	68,9	0,3	0,0	12,6	0,0
3ª feira	Sopa	<b>Creme de Abóbora e Espinafres</b>	74,8	3,1	0,4	2,3	0,2
	Prato	<b>Bacalhau sem salga assado com Batata corada<sup>4</sup></b>	428,0	8,7	1,2	2,3	0,9
	Hortícolas	<b>Couve-flor e Cenoura cozidos</b>	9,6	0,1	0,0	1,0	0,2
	Sobremesa	<b>Gelatina vegetal</b>	66,2	0,1	0,0	14,5	0,1
4ª feira	Sopa	<b>Couve portuguesa e Feijão branco</b>	115,2	3,3	0,5	3,2	0,2
	Prato	<b>Strogonoff de Frango com Arroz de Cenoura</b>	472,6	6,8	0,4	4,1	0,7
	Hortícolas	<b>Alface, Beterraba e Milho</b>	57,8	0,8	0,1	0,4	0,0
	Sobremesa	<b>Fruta da época (3 variedades)</b>	68,9	0,3	0,0	12,6	0,0
5ª feira	Sopa	<b>Creme de Alho-francês e Couve-flor</b>	62,5	3,4	0,5	4,3	0,4
	Prato	<b>Salada de Peixe (Salmão, Massa espiral, Ovo e Ervilhas)<sup>1,4</sup></b>	546,5	12,9	2,0	1,6	0,7
	Hortícolas	<b>Cenoura, Couve-roxa e Pepino</b>	7,0	0,0	0,0	1,0	0,0
	Sobremesa	<b>Kiwi</b>	77,8	0,6	0,1	14,1	0,0
6ª feira	Sopa	<b>Feijão-verde</b>	107,0	3,3	0,5	4,4	0,2
	Prato	<b>Frittata de Fiambre e Queijo com Arroz branco<sup>3,6,7</sup></b>	348,4	14,2	3,3	1,2	0,8
	Hortícolas	<b>Couve lombarda e couve branca salteadas</b>	16,8	0,2	0,1	2,0	0,2
	Sobremesa	<b>Fruta da época (3 variedades)</b>	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



10 a 14 de fevereiro de 2025

		VE (kcal)	Líp. (g)	AGS (g)	Aç. (g)	Sal (g)
2ª feira	Sopa	68,6	3,2	0,5	2,7	0,2
	Prato	369,2	23,6	3,0	3,02	1,7
	Hortícolas	5,8	0,1	0,0	0,9	0,0
	Sobremesa	68,9	0,3	0,0	12,6	0,0
3ª feira	Sopa	134,0	3,5	0,5	3,5	0,2
	Prato	505,0	8,3	1,6	4,6	0,7
	Hortícolas	40,6	3,1	0,5	1,9	0,0
	Sobremesa	68,9	0,3	0,0	12,6	0,0
4ª feira	Sopa	111,9	3,4	0,5	3,4	0,2
	Prato	458,4	8,8	1,6	2,7	2,4
	Hortícolas	7,0	0,0	0,0	1,0	0,0
	Sobremesa	77,8	0,6	0,1	14,1	0,0
5ª feira	Sopa	99,4	3,2	0,5	4,1	0,2
	Prato	382	10,5	2,8	6,6	0,6
	Hortícolas	13,2	0,2	0,1	1,4	0,5
	Sobremesa	68,9	0,3	0,0	12,6	0,0
6ª feira	Sopa	87,9	3,2	0,5	2,1	0,3
	Prato	415,0	6,6	1,0	5,9	0,3
	Hortícolas	5,4	0,1	0,0	0,9	0,0
	Sobremesa	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:

<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



17 a 21 de fevereiro de 2025

		VE (kcal)	Líp. (g)	AGS (g)	Aç. (g)	Sal (g)					
2ª feira	Sopa	<b>Sopa de Couve-flor</b>					74,8	3,1	0,4	2,3	0,2
	Prato	<b>Bolonhesa (espaguete) de Cavala<sup>14</sup></b>					442,5	6,6	1,0	4,0	0,8
	Hortícolas	<b>Repolho e Cenoura salteados</b>					13,6	0,1	0,1	1,9	0,0
	Sobremesa	<b>Fruta da época (3 variedades)</b>					68,9	0,3	0,0	12,6	0,0
3ª feira	Sopa	<b>Couve lombarda e Feijão branco</b>					115,2	3,3	0,5	3,2	0,2
	Prato	<b>Rancho<sup>1,6</sup></b>					590,3	12,2	3,0	8,1	0,5
	Hortícolas	<b>Brócolos e Cenoura cozidos</b>					9,6	0,1	0,0	1,0	0,2
	Sobremesa	<b>Kiwi</b>					77,8	0,6	0,1	14,1	0,0
4ª feira	Sopa	<b>Creme Grão com Espinafres</b>					111,9	3,4	0,5	3,4	0,2
	Prato	<b>Bacalhau com Broa (com Batata)<sup>3,4</sup></b>					454,5	8,7	1,6	5,9	6,2
	Hortícolas	<b>Cenoura, Couve-roxa e Tomate</b>					7,0	0,0	0,0	1,0	0,0
	Sobremesa	<b>Fruta da época (3 variedades)</b>					68,9	0,3	0,0	12,6	0,0
5ª feira	Sopa	<b>Caldo-verde</b>					143,2	3,3	0,5	2,9	0,2
	Prato	<b>Perna de Frango assada com Arroz de Açafrão</b>					383,7	6,4	1,2	2,8	0,7
	Hortícolas	<b>Pepino, Beterraba e Milho</b>					57,6	0,8	0,1	0,5	0,0
	Sobremesa	<b>Leite Creme<sup>3,7</sup></b>					102,2	3,2	1,3	14,0	0,1
6ª feira	Sopa	<b>Creme de Cenoura e Couve branca</b>					99,4	3,2	0,5	4,1	0,2
	Prato	<b>Lombo de pescada estufado com Batata cozida<sup>4</sup></b>					477,1	10,6	1,4	2,1	0,8
	Hortícolas	<b>Alface, Tomate e Milho</b>					59,4	0,8	0,1	0,7	0,0
	Sobremesa	<b>Fruta da época (3 variedades)</b>					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:

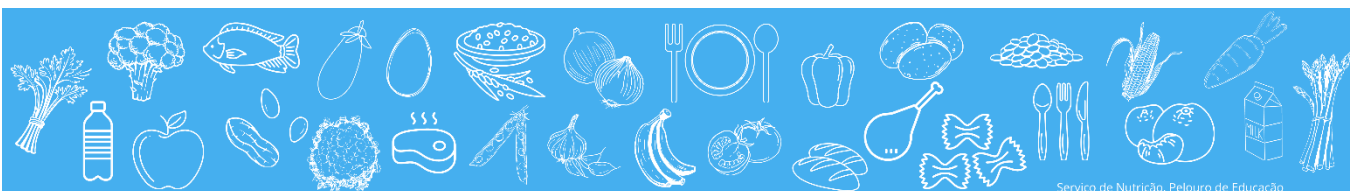
<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre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



24 a 28 de fevereiro de 2025

			VE (kcal)	Líp. (g)	AGS (g)	Aç. (g)	Sal (g)
2ª feira	Sopa	<b>Creme de Alho-francês e Curgete</b>	62,5	3,4	0,5	4,3	0,4
	Prato	<b>Ovo mexido com Cenoura e Massa (esparguete estufada)<sup>1,3</sup></b>	564,3	22,2	4,6	4,6	0,9
	Hortícolas	<b>Alface, Cenoura e Tomate</b>	5,8	0,1	0,0	0,9	0,0
	Sobremesa	<b>Kiwi</b>	77,8	0,6	0,1	14,1	0,0
3ª feira	Sopa	<b>Couve lombarda</b>	68,6	3,2	0,5	2,7	0,2
	Prato	<b>Filetes de Pescada panado com Arroz de Feijão Vermelho<sup>4</sup></b>	477,1	10,6	1,2	2,1	0,8
	Hortícolas	<b>Repolho, beringela e cenoura salteados</b>	16,8	0,2	0,1	2,0	0,2
	Sobremesa	<b>Fruta da época (3 variedades)</b>	68,9	0,3	0,0	12,6	0,0
4ª feira	Sopa	<b>Creme de Abóbora e Feijão-verde</b>	74,8	3,1	0,4	2,3	0,2
	Prato	<b>Peito de Peru estufado com Pimento e Massa espiral<sup>1</sup></b>	505,0	8,3	1,6	4,6	0,7
	Hortícolas	<b>Alface, Beterraba e Cenoura ralada</b>	5,8	0,0	0,0	1,0	0,0
	Sobremesa	<b>Fruta da época (3 variedades)</b>	68,9	0,3	0,0	12,6	0,0
5ª feira	Sopa	<b>Creme de Feijão vermelho com Couve lombarda</b>	109,8	3,3	0,4	2,7	0,2
	Prato	<b>Carapau grelhado com Batata corada<sup>4</sup></b>	379,5	5,4	0,7	2,8	0,9
	Hortícolas	<b>Brócolos e Cenoura cozidos</b>	9,6	0,1	0,0	1,0	0,2
	Sobremesa	<b>Fruta da época (3 variedades)</b>	68,9	0,3	0,0	12,6	0,0
6ª feira	Sopa	<b>Juliana (Repolho, Ervilhas e Cenoura)</b>	118,0	3,3	0,5	3,8	0,2
	Prato	<b>Arroz de Pato<sup>6</sup></b>	497,9	11,1	2,5	2,2	0,5
	Hortícolas	<b>Alface, Couve-roxa e Tomate</b>	6,6	0,1	0,0	1,0	0,0
	Sobremesa	<b>Mousse de chocolate</b>	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:

<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.

