



# Ementa

2º e 3º ciclos e ensino secundário



2 a 6 de junho de 2025

|          |            |                                                                        | 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  | Gelado de Leite <sup>3,7</sup>                                         | 118,5        | 5,2         | 4,6        | 23,0       | 0,1        |
| 3ª feira | Sopa       | Crema 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  | Fruta da época (3 variedades)                                          | 68,9         | 0,3         | 0,0        | 12,6       | 0,0        |
| 4ª feira | Sopa       | Couve portuguesa e Feijão branco                                       | 115,2        | 3,3         | 0,5        | 3,2        | 0,2        |
|          | Prato      | Stroganoff 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       | Crema 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  | Melancia/Melão                                                         | 33,8         | 0,3         | 0,0        | 7,2        | 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.





# Ementa

2º e 3º ciclos e ensino secundário



9 a 13 de junho de 2025

|          |            |                                                                | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AGS<br>(g) | Aç.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|----------|------------|----------------------------------------------------------------|--------------|-------------|------------|------------|------------|
| 2ª feira | Sopa       | Couve-branca                                                   | 68,6         | 3,2         | 0,5        | 2,7        | 0,2        |
|          | Prato      | Empadão de Atum, Ovo, Arroz e Ervilhas <sup>3,4</sup>          | 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       | Feriado                                                        |              |             |            |            |            |
|          | Prato      |                                                                |              |             |            |            |            |
|          | Hortícolas |                                                                |              |             |            |            |            |
|          | Sobremesa  |                                                                |              |             |            |            |            |
| 4ª feira | Sopa       | Grão com Couve lombarda                                        | 111,9        | 3,4         | 0,5        | 3,4        | 0,2        |
|          | Prato      | Hambúrguer Vegetariano com Arroz branco                        | 652,1        | 10,1        | 1,5        | 6,8        | 0,5        |
|          | Hortícolas | Cenoura, Couve-roxa e Pepino                                   | 7,0          | 0,0         | 0,0        | 1,0        | 0,0        |
|          | Sobremesa  | Melancia/Melão                                                 | 33,8         | 0,3         | 0,0        | 7,2        | 0,0        |
| 5ª feira | Sopa       | Creme de Cenoura e Espinafres                                  | 99,4         | 3,2         | 0,5        | 4,1        | 0,2        |
|          | Prato      | Bacalhau com Broa (com Batata) <sup>3,4</sup>                  | 454,5        | 8,7         | 1,6        | 5,9        | 6,2        |
|          | Hortícolas | Alface, Couve-roxa 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        |
| 6ª feira | Sopa       | Agrião                                                         | 87,9         | 3,2         | 0,5        | 2,1        | 0,3        |
|          | Prato      | Peito de Peru estufado com Milho e Massa tricolor <sup>1</sup> | 505,0        | 8,3         | 1,6        | 4,6        | 0,7        |
|          | Hortícolas | Couve-de-bruxelas e Cenoura cozidas                            | 13,2         | 0,2         | 0,1        | 1,4        | 0,5        |
|          | 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:

<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.

