



Ementa

2º e 3º ciclos e ensino secundário



3 a 7 de março de 2025

| | | | VE (kcal) | Líp. (g) | AGS (g) | Aç. (g) | Sal (g) |
|----------|------------|---|--------------|-------------|------------|------------|------------|
| 2ª feira | Sopa | | | | | | |
| | Prato | | | | | | |
| | Hortícolas | | | | | | |
| | Sobremesa | | | | | | |
| 3ª feira | Sopa | | | | | | |
| | Prato | Carnaval | | | | | |
| | Hortícolas | | | | | | |
| | Sobremesa | | | | | | |
| 4ª feira | Sopa | Sopa de Feijão-Verde | 107,0 | 3,3 | 0,5 | 4,4 | 0,2 |
| | Prato | Cogumelos grelhados com Arroz de Tomate | 362,0 | 7,1 | 1,1 | 2,8 | 0,4 |
| | Hortícolas | Alface, Beterraba e Milho | 57,6 | 0,8 | 0,1 | 0,5 | 0,0 |
| | Sobremesa | Kiwi | 77,8 | 0,6 | 0,1 | 14,1 | 0,0 |
| 5ª feira | Sopa | Sopa de Couve Lombarda e Feijão vermelho | 109,8 | 3,3 | 0,4 | 2,7 | 0,2 |
| | Prato | Tofu estufado com Massa Esparguete ^{1,6} | 527,3 | 15,8 | 2,2 | 4,3 | 0,5 |
| | 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 | Creme de Abóbora e Espinafres | 74,8 | 3,1 | 0,4 | 2,3 | 0,2 |
| | Prato | Couve-flor panada no forno com Ervilhas e Arroz branco ¹ | 440,0 | 4,9 | 1,0 | 7,9 | 0,4 |
| | Hortícolas | Tomate, Pepino e Cenoura | 7,9 | 0,1 | 0,0 | 1,2 | 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 Vegetariana

2º e 3º ciclos e ensino secundário



10 a 14 de março de 2025

| | | | 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 de Soja ^{1,6} | 415,0 | 6,6 | 1,0 | 5,9 | 0,3 |
| | Hortícolas | Alface, Cenoura e Tomate | 7,6 | 0,1 | 0,0 | 1,3 | 0,0 |
| | Sobremesa | Kiwi | 77,8 | 0,6 | 0,1 | 14,1 | 0,0 |
| 3ª feira | Sopa | Sopa de Couve Branca | 51,7 | 3,2 | 0,5 | 2,9 | 0,3 |
| | Prato | Seitan gratinado com Arroz branco ^{1,6} | 411,9 | 12,3 | 1,7 | 5,2 | 0,4 |
| | 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 |
| 4ª feira | Sopa | Creme de Couve lombarda e Feijão branco | 115,2 | 3,3 | 0,5 | 3,2 | 0,2 |
| | Prato | Couve e Lentilhas salteadas com Batata corada | 567,1 | 8,1 | 1,3 | 4,8 | 0,4 |
| | 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 | Caldo-verde | 143,2 | 3,3 | 0,5 | 2,9 | 0,2 |
| | Prato | Feijão estufado com cogumelos e Massa espiral ¹ | 498,2 | 13,9 | 2,0 | 6,3 | 0,5 |
| | Hortícolas | Couve repolho e Cenoura salteados | 40,6 | 3,1 | 0,5 | 1,9 | 0,0 |
| | Sobremesa | Gelatina vegetal | 68,9 | 0,3 | 0,0 | 12,6 | 0,0 |
| 6ª feira | Sopa | Creme de Abóbora e Couve-flor | 74,8 | 3,1 | 0,4 | 2,3 | 0,2 |
| | Prato | Hambúrguer vegetariano com Arroz de Feijão | 730,5 | 13,5 | 1,9 | 7,1 | 0,4 |
| | Hortícolas | Alface, Beterraba e Pepino | 3,6 | 0,1 | 0,0 | 0,6 | 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 Vegetariana

2º e 3º ciclos e ensino secundário



17 a 21 de março de 2025

| | | | VE (kcal) | Líp. (g) | AGS (g) | Aç. (g) | Sal (g) |
|----------|------------|---|--------------|-------------|------------|------------|------------|
| 2ª feira | Sopa | Sopa Couve Lombarda | 68,6 | 3,2 | 0,5 | 2,7 | 0,2 |
| | Prato | Hambúrguer Vegetariano com Arroz branco | 652,1 | 10,1 | 1,5 | 6,8 | 0,5 |
| | 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 |
| 3ª feira | Sopa | Creme de Cenoura | 91,9 | 3,1 | 0,4 | 3,0 | 0,2 |
| | Prato | Meia Desfeita de Grão e Tofu (Tofu, Batata e Grão) ⁶ | 483,3 | 11,7 | 1,6 | 4,7 | 0,2 |
| | Hortícolas | Alface, Beterraba e Milho | 57,6 | 0,8 | 0,1 | 0,5 | 0,0 |
| | Sobremesa | Gelatina vegetal | 68,9 | 0,3 | 0,0 | 12,6 | 0,0 |
| 4ª feira | Sopa | Sopa Agrião | 87,9 | 3,2 | 0,5 | 2,1 | 0,3 |
| | Prato | Feijoada vegetariana com Arroz branco | 656,8 | 7,2 | 1,1 | 3,1 | 0,2 |
| | Hortícolas | Brócolos e Cenoura cozidos | 9,6 | 0,1 | 0,0 | 1,0 | 0,2 |
| | Sobremesa | Kiwi | 77,8 | 0,6 | 0,1 | 14,1 | 0,0 |
| 5ª feira | Sopa | Creme de Grão e Espinafres | 111,9 | 3,4 | 0,5 | 3,4 | 0,2 |
| | Prato | Ervilhas estufadas com Massa tricolor ¹ | 498,2 | 13,9 | 2,0 | 6,3 | 0,5 |
| | Hortícolas | Couve-roxa, Pepino e Tomate | 6,6 | 0,1 | 0,0 | 1,0 | 0,0 |
| | Sobremesa | Fruta da época (3 variedades) | 68,9 | 0,3 | 0,0 | 12,6 | 0,0 |
| 6ª feira | Sopa | Sopa de Couve Lombarda e Feijão Branco | 115,2 | 3,3 | 0,5 | 3,2 | 0,2 |
| | Prato | Brócolos assados com Feijão vermelho e Batata corada | 513,5 | 7,9 | 1,2 | 5,0 | 0,4 |
| | 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 |

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 rijia, 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 Vegetariana

2º e 3º ciclos e ensino secundário



24 a 28 de março de 2025

| | | | VE (kcal) | Líp. (g) | AGS (g) | Aç. (g) | Sal (g) |
|----------|------------|--|--------------|-------------|------------|------------|------------|
| 2ª feira | Sopa | Creme de Abóbora | 68,6 | 3,2 | 0,5 | 2,7 | 0,2 |
| | Prato | Lasanha de Espinafres | 446,0 | 14,8 | 2,3 | 7,2 | 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 | Cogumelos e Feijão branco salteados com Arroz de Açafraão | 518,4 | 7,6 | 1,2 | 2,7 | 0,4 |
| | 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 Nabiças | 87,9 | 3,2 | 0,5 | 2,1 | 0,3 |
| | Prato | Couve-flor assada com feijão e Batata Corada | 445,8 | 7,2 | 1,0 | 5,7 | 0,3 |
| | 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 | Espinafres e Grão salteados com Arroz branco | 626,6 | 9,4 | 1,4 | 4,9 | 0,5 |
| | Hortícolas | Alface, Beterraba e Tomate | 5,6 | 0,1 | 0,0 | 0,6 | 0,0 |
| | Sobremesa | Fruta da época (3 variedades) | 68,9 | 0,3 | 0,0 | 12,6 | 0,0 |
| 6ª feira | Sopa | Sopa de Feijão branco com Espinafres | 118,0 | 3,3 | 0,5 | 3,8 | 0,2 |
| | Prato | Cogumelos estufados com Ervilhas e Massa Esparguete ¹ | 495,4 | 5,7 | 0,9 | 5,4 | 0,4 |
| | Hortícolas | Repolho, Cenoura e Curgete salteados | 13,6 | 0,1 | 0,1 | 1,9 | 0,0 |
| | Sobremesa | Gelatina vegetal | 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.

