



Ementa

2º e 3º ciclos e ensino secundário



7 a 11 de setembro de 2026

			VE (kcal)	Líp. (g)	AGS (g)	Aç. (g)	Sal (g)
2ª feira	Sopa						
	Prato						
	Hortícolas						
	Sobremesa						
3ª feira	Sopa						
	Prato						
	Hortícolas						
	Sobremesa						
4ª feira	Sopa						
	Prato						
	Hortícolas						
	Sobremesa						
5ª feira	Sopa						
	Prato						
	Hortícolas						
	Sobremesa						
6ª feira	Sopa	Sopa Juliana (Repolho, Ervilha e Cenoura)	118,0	3,3	0,5	3,8	0,2
	Prato	Bolonhesa (esparguete) de Atum^{1,4}	442,5	6,6	1,0	4,0	0,8
	Hortícolas	Brócolos, Milho e Couve-flor cozidos	16,8	0,2	0,1	2,0	0,2
	Sobremesa	Banana, Citrino, Maça	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 rijá, 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 e troca de ingredientes pela entidade fornecedora de refeições. 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 setembro de 2026

			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	Cavala estufada com Milho e Massa tricolor^{1,4}	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	Banana, Cítrino, Maça	68,9	0,3	0,0	12,6	0,0
3ª feira	Sopa	Sopa de Agrião	87,9	3,2	0,5	2,1	0,3
	Prato	Bifanas de Porco com Arroz branco¹²	552,4	11,4	3,9	2,8	0,7
	Hortícolas	Couve lombarda, Cenoura e Beringela salteados	40,6	3,1	0,5	1,9	0,0
	Sobremesa	Melão/Meloa	28,6	0,3	0,1	5,4	0,0
4ª feira	Sopa	Creme de Cenoura	91,9	3,1	0,4	3,0	0,2
	Prato	Legumes à Brás	658,0	33,9	11,6	2,3	1,5
	Hortícolas	Alface, Beterraba e Milho	57,6	0,8	0,1	0,5	0,0
	Sobremesa	Leite Creme^{3,7}	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	Bifes de Peru de tomatada com Massa Esparguete¹	500,8	10,6	2,8	5,2	0,6
	Hortícolas	Brócolos e Cenoura cozidos	9,6	0,1	0,0	1,0	0,2
	Sobremesa	Banana, Maça, Pera	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	Caldeirada Pescada	391,7	11,1	1,8	8,9	0,5
	Hortícolas	Alface, Pepino e Tomate	5,4	0,1	0,0	0,9	0,0
	Sobremesa	Maça, Cítrino, Pera	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 e troca de ingredientes pela entidade fornecedora de refeições. 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 setembro de 2026

			VE (kcal)	Líp. (g)	AGS (g)	Aç. (g)	Sal (g)
2ª feira	Sopa	Sopa de Alho-francês	62,5	3,4	0,5	4,3	0,4
	Prato	Arroz de Atum com Ervilhas ^{3,4}	403,2	23,9	3,0	3,9	1,7
	Hortícolas	Couve-roxa, milho e tomate	59,4	0,8	0,1	0,7	0,0
	Sobremesa	Banana, Citrino, Maça	68,9	0,3	0,0	12,6	0,0
3ª feira	Sopa	Sopa de Feijão branco com Espinafres	118,0	3,3	0,5	3,8	0,2
	Prato	Perna de Porco assada com Batata corada	473,8	18,5	4,4	2,8	0,5
	Hortícolas	Couve-flor e Cenoura cozidos	43,2	0,6	0,1	0,7	0,2
	Sobremesa	Ameixa/Nectarina	68,4	0,3	0,0	13,3	0,2
4ª feira	Sopa	Crema de Cenoura e Couve branca	99,4	3,2	0,5	4,1	0,2
	Prato	Calamares no forno com Arroz de Feijão ^{1,4}	407,0	7,5	11,2	2,1	0,9
	Hortícolas	Alface, Couve-roxa e Pepino	4,5	0,1	0,0	0,6	0,0
	Sobremesa	Banana, Maça, Pera	68,9	0,3	0,0	12,6	0,0
5ª feira	Sopa	Crema de Abóbora	68,6	3,2	0,5	2,7	0,2
	Prato	Salada de ovo (massa tricolor, ovo e cenoura) ^{1,3}	556,6	17,5	3,9	8,1	0,9
	Hortícolas	Alface, Beterraba e Tomate	5,6	0,1	0,0	0,6	0,0
	Sobremesa	Mousse de Chocolate ⁷	42,3	1,4	0,8	4,4	0,1
6ª feira	Sopa	Sopa de Nabijas	87,9	3,2	0,5	2,1	0,3
	Prato	Perna de frango assada com Arroz de Açafrão	462,4	6,8	1,3	0,5	0,7
	Hortícolas	Repolho, Cenoura e Curgete salteados	13,6	0,1	0,1	1,9	0,0
	Sobremesa	Maça, Citrino, Pera	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, ¹³Tremço e ¹⁴Moluscos. *Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas e troca de ingredientes pela entidade fornecedora de refeições. 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.

