

# Ementa Escolar Local

Almoço da semana 12: 05/12/2022 a 09/12/2022

## Segunda-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Alho-francês e curgete	VE (kcal)	606,1	636,8
Prato	Empadão de carne de vaca com puré de batata	Prot (g)	32,5	38
Vegetariano	Empadão de soja com puré de batata	HC (g)	75,2	89,7
Vegetais	Salada de tomate e couve roxa	Gord (g)	17,1	9,8
Sobremesa	Pera	Fibra (g)	11,2	19,5
Lanche 10h00	Maçã Royal Gala + 2 tostas de trigo	VE (kcal)	77,7	77,7
15h00	Pão de centeio (50g) com queijo flamengo	VE (kcal)	120,6	120,6

## Terça-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Sopa de tomate com crutons	VE (kcal)	709,1	691,4
Prato	Filetes de bacalhau no forno com crosta de ervas e arroz de cenoura	Prot (g)	33,7	31,3
Vegetariano	Feijoada com grelos e arroz de cenoura	HC (g)	87,2	107,8
Vegetais	Salada de alface e cebola	Gord (g)	22,5	9,9
Sobremesa	Arroz doce	Fibra (g)	12,4	23,6
Lanche 10h00	Pera + 1 fatia de pão de mistura (25g)	VE (kcal)	77,7	77,7
15h00	Pão de sementes (50g) com manteiga	VE (kcal)	131,9	131,9

## Quarta-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Canja de galinha/ Creme de legumes (Vegetariano)	VE (kcal)	606,2	606,2
Prato	Chilli vegetariano (feijão vermelho, feijão preto, tomate, cenoura, cebola) com arroz branco	Prot (g)	22,3	22,3
Vegetariano	Chilli vegetariano (feijão vermelho, feijão preto, tomate, cenoura, cebola) com arroz branco	HC (g)	96,3	96,3
Vegetais	Incorporado no prato	Gord (g)	11	11
Sobremesa	Laranja	Fibra (g)	17,1	17,1
Lanche 10h00	Banana + 2 tostas de milho tipo galete	VE (kcal)	77,7	77,7
15h00	Pão de mistura (50g) com compota/ marmelada	VE (kcal)	92,6	92,6

## Quinta-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa		VE (kcal)		
Prato		Prot (g)		
Vegetariano		HC (g)		
Vegetais	FERIADO	Gord (g)		
Sobremesa		Fibra (g)		
Lanche 10h00		VE (kcal)		
15h00		VE (kcal)		

## Sexta-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Creme de brócolos	VE (kcal)	516,4	618,7
Prato	Caldeirada do Atlântico (tintureira, tamboril, batata, tomate e pimento)	Prot (g)	29,9	22
Vegetariano	Jardineira de grão com batata (ervilhas e cenoura)	HC (g)	74,1	101,4
Vegetais	Salada de pepino e milho	Gord (g)	8,5	9,6
Sobremesa	Banana	Fibra (g)	12,4	20
Lanche 10h00	logurte sólido de aromas + 2 tostas de arroz tipo galete	VE (kcal)	129,0	129,0
15h00	Pão de mistura (50g) com fiambre	VE (kcal)	128,8	-
vegetariano 15h00	Pão de mistura (50g) com queijo flamengo	VE (kcal)	-	121,7



É servido pão de mistura e água à refeição.  
A fruta poderá sofrer alterações.

Para identificação de alergénios contactar  
o Dep. de Educação da CMS.

Alimentar um crescimento saudável



# Ementa Escolar Local

Almoço da semana 13: 12/12/2022 a 16/12/2022

## Segunda-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Brócolos e alho francês	VE (kcal)	608,9	442,9
Prato	Cavala com salada de feijão frade (batata, brócolos, cenoura e ovo)	Prot (g)	28,7	15,9
Vegetariano	Salada de feijão frade (batata, brócolos e cenoura)	HC (g)	79,9	71,5
Vegetais	Incorporado no prato	Gord (g)	16,8	7,7
Sobremesa	Maçã Golden	Fibra (g)	12,5	12,5
Lanche 10h00	Pera + 2 tostas de trigo	VE (kcal)	77,7	77,7
15h00	Pão de centeio (50g) com queijo flamengo	VE (kcal)	120,6	120,6

## Terça-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Aveludado de cenoura	VE (kcal)	512,6	451,8
Prato	Muamba de galinha (tomate, quiabos e beringela) com funge e arroz branco	Prot (g)	26,2	15,2
Vegetariano	Grão estufado com lombardo e arroz branco	HC (g)	48,7	74,9
Vegetais	Salada de couve-roxa e pepino	Gord (g)	23,1	7,9
Sobremesa	Laranja	Fibra (g)	2,6	10,2
Lanche 10h00	Maçã Starking + 1 fatia de pão de mistura (25g)	VE (kcal)	77,7	77,7
15h00	Pão de sementes (50g) com manteiga	VE (kcal)	131,9	131,9

## Quarta-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Couve-flor e nabo	VE (kcal)	625	654,4
Prato	Lasanha de salmão com espinafres e cenoura	Prot (g)	31,3	23,2
Vegetariano	Lentilhas estufadas com batata corada	HC (g)	98,3	109
Vegetais	Brócolos e cenoura cozidos	Gord (g)	10,1	9,7
Sobremesa	Leite creme da avó	Fibra (g)	8,3	19,3
Lanche 10h00	Palitos de cenoura + 2 tostas de milho do tipo galete	VE (kcal)	77,7	77,7
15h00	Pão de mistura (50g) com fiambre	VE (kcal)	128,8	-
vegetariano 15h00	Pão de mistura (50g) com queijo flamengo	VE (kcal)	-	121,7

## Quinta-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Sopa de peixe com crutons/ Creme de legumes (vegetariano)	VE (kcal)	642,3	642,3
Prato	Ovo mexido com salada de alface e tomate em tortilha (wrap)	Prot (g)	30	30
Vegetariano	Ovo mexido com salada de alface e tomate em tortilha (wrap)	HC (g)	84,6	84,6
Vegetais	Salada de alface e tomate (incorporado no prato)	Gord (g)	18,2	18,2
Sobremesa	Abacaxi ao natural	Fibra (g)	10,5	10,5
Lanche 10h00	Banana + 1 fatia de pão de mistura (25g)	VE (kcal)	77,7	77,7
15h00	Pão de mistura (50g) com compota	VE (kcal)	92,6	92,6

## Sexta-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Grão com nabiça	VE (kcal)	649,9	689,6
Prato	Bifinhos de porco estufados com massa tagliatelle	Prot (g)	34,5	38,9
Vegetariano	Soja estufada com massa tagliatelle	HC (g)	87,9	102,4
Vegetais	Brócolos e couve-flor cozidos	Gord (g)	15,6	9,7
Sobremesa	Banana	Fibra (g)	10,8	19,2
Lanche 10h00	Sumo do tipo 100% + 2 tostas de arroz do tipo galete	VE (kcal)	93	93
15h00	Pão de centeio (50g) com queijo fundido	VE (kcal)	121,7	121,7



É servido pão de mistura e água à refeição.  
A fruta poderá sofrer alterações.

Para identificação de alergénios contactar  
o Dep. de Educação da CMS.

Alimentar um crescimento saudável



# Ementa Escolar Local

Almoço da semana 14: 19/12/2022 a 23/12/2022

## Segunda-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Creme de ervilhas	VE (kcal)	682,8	743,2
Prato	Bolonhesa de carne de vaca e soja com esparguete	Prot (g)	35	41,8
Vegetariano	Bolonhesa de soja com esparguete	HC (g)	84,9	99,4
Vegetais	Salada de tomate e pepino	Gord (g)	19,4	14,8
Sobremesa	Laranja	Fibra (g)	14,9	23,3
Lanche 10h00	Maçã Royal Gala + 2 tostas de trigo	VE (kcal)	77,7	77,7
15h00	Pão de centeio (50g) com queijo flamengo	VE (kcal)	120,6	120,6

## Terça-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Feijão verde	VE (kcal)		
Prato	Pescada assada no forno com batata cozida e azeite aromático	Prot (g)		
Vegetariano	Caldeirada de lentilhas com batata (tomate, curgete, pimento)	HC (g)		
Vegetais	Couve de Bruxelas e cenoura cozidas	Gord (g)		
Sobremesa	Maçã Starking	Fibra (g)		
Lanche 10h00	Pera + 1 fatia de pão de mistura (25g)	VE (kcal)	77,7	77,7
15h00	Pão de sementes (50g) com manteiga	VE (kcal)	131,9	131,9

## Quarta-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Abóbora com tomate	VE (kcal)	629,1	576,3
Prato	Arroz de pato	Prot (g)	31,3	18,8
Vegetariano	Estufadinho de ervilhas com arroz	HC (g)	87,2	100
Vegetais	Salada de alface e milho	Gord (g)	14,7	7,8
Sobremesa	Gelatina	Fibra (g)	12,1	16,1
Lanche 10h00	Tomate cereja + 2 tostas de milho do tipo galete	VE (kcal)	77,7	77,7
15h00	Pão de mistura (50g) com fiambre	VE (kcal)	128,8	-
vegetariano 15h00	Pão de mistura (50g) com queijo flamengo	VE (kcal)	-	121,7

## Quinta-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Juliana	VE (kcal)	583,3	553
Prato	Jardineira de lulas	Prot (g)	32,5	19,1
Vegetariano	Jardineira de grão	HC (g)	85,8	91,1
Vegetais	Couve de Bruxelas e couve-flor cozidos	Gord (g)	10	9,1
Sobremesa	Pera	Fibra (g)	11,6	16,9
Lanche 10h00	Banana + 1 fatia de pão de mistura (25g)	VE (kcal)	77,7	77,7
15h00	Pão de mistura (50g) com compota	VE (kcal)	92,6	92,6

## Sexta-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Agrião	VE (kcal)	463	463
Prato	Feijoada de seitan com arroz branco	Prot (g)	20,8	20,8
Vegetariano	Feijoada de seitan com arroz branco	HC (g)	69,9	69,9
Vegetais	Couve coração salteada	Gord (g)	8,2	8,2
Sobremesa	Banana	Fibra (g)	14	14
Lanche 10h00	Puré de fruta 100% + 2 tostas de arroz tipo galete	VE (kcal)	77,7	77,7
15h00	Pão de centeio (50g) com queijo flamengo	VE (kcal)	120,9	120,9



É servido pão de mistura e água à refeição.  
A fruta poderá sofrer alterações.

Para identificação de alergénios contactar  
o Dep. de Educação da CMS.

Alimentar um crescimento saudável



# Ementa Escolar Local

Almoço da semana 15: 26/12/2022 a 30/12/2022

## Segunda-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Alho francês e curgete	VE (kcal)	763,7	763,7
Prato	Hambúrguer de espinafres no forno com arroz de milho	Prot (g)	24,1	24,1
Vegetariano	Hambúrguer de espinafres no forno com arroz de milho	HC (g)	105,2	105,2
Vegetais	Cenoura ralada	Gord (g)	24,6	24,6
Sobremesa	Pera	Fibra (g)	13,3	13,3
Lanche 10h00	Maçã Golden + 2 tostas de trigo	VE (kcal)	77,7	77,7
15h00	Pão de centeio (50g) com queijo flamengo	VE (kcal)	120,6	120,6

## Terça-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Aveludado de beterraba e couve-flor	VE (kcal)	718,9	701,2
Prato	Frango assado em molho de limão com massa fusilli tricolor	Prot (g)	33,9	31,6
Vegetariano	Bolonhesa de soja e lentilhas com massa fusilli tricolor	HC (g)	89,1	109,8
Vegetais	Salada de tomate e milho	Gord (g)	22,5	9,8
Sobremesa	Laranja	Fibra (g)	12,9	24,2
Lanche 10h00	Pera + 1 fatia de pão de mistura (25g)	VE (kcal)	77,7	77,7
15h00	Pão de sementes (50g) com manteiga	VE (kcal)	131,9	131,9

## Quarta-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Espinafres	VE (kcal)	542,4	635,8
Prato	Salada de pescada com batata, cenoura e brócolos	Prot (g)	30,9	28
Vegetariano	Salada de lentilhas, batata, cenoura e brócolos	HC (g)	75,7	106,4
Vegetais	Incorporado no prato	Gord (g)	10,4	7,3
Sobremesa	Gelatina	Fibra (g)	11,8	16,7
Lanche 10h00	Banana + 2 tostas de milho do tipo galete	VE (kcal)	77,7	77,7
15h00	Pão de mistura (50g) com compota	VE (kcal)	92,6	92,6

## Quinta-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Sopa à lavrador (feijão com hortaliça)	VE (kcal)	677,9	626,9
Prato	Arroz à valenciana (porco, frango, ervilhas, salsicha e cenoura)	Prot (g)	46,1	22,2
Vegetariano	Empadão de feijão branco com couve-flor e arroz e ervilhas	HC (g)	88,2	103,9
Vegetais	Salada de alface e couve roxa	Gord (g)	12,7	8,7
Sobremesa	Banana	Fibra (g)	13,8	22,8
Lanche 10h00	Maçã Royal Gala + 1 fatia de pão de mistura (25g)	VE (kcal)	77,7	77,7
15h00	Pão de centeio (50g) com manteiga	VE (kcal)	138,2	138,2

## Sexta-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Caldo verde	VE (kcal)	478	541,6
Prato	Bacalhau gratinado (molho branco) com batatinha, espinafres e cenoura	Prot (g)	13,4	15,1
Vegetariano	Legumes (espinafres e cenoura) no forno com grão e batata	HC (g)	81,9	83,2
Vegetais	Salada de pepino e cebola	Gord (g)	8,1	13,6
Sobremesa	Maçã Starking	Fibra (g)	12,6	13,5
Lanche 10h00	logurte de aromas + 2 tostas de arroz do tipo galete	VE (kcal)	129,0	129,0
15h00	Pão de mistura (50g) com fiambre	VE (kcal)	128,8	-
vegetariano 15h00	Pão de mistura (50g) com queijo flamengo	VE (kcal)	-	121,7



É servido pão de mistura e água à refeição.  
A fruta poderá sofrer alterações.

Para identificação de alergénios contactar  
o Dep. de Educação da CMS.

Alimentar um crescimento saudável

