

Ementa Escolar

Escolas EB 2,3 e Secundárias

Almoço da semana 6 - 03/06/2024 a 07/06/2024

Segunda-feira

			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Espinafres	VE (kcal)	720	714	733
Mediterrâneo	Ovos mexidos à champignon (cogumelos, cenoura, orégãos) com arroz branco	Prot (g)	29	30	29
Veggie	Soja estufada com arroz branco	HC (g)	88	90	89
Cool fast	Enroladinho de ovo mexido com cogumelos e cenoura (tortilha de trigo, alface, tomate)	Gord (g)	28	26	29
Vegetais	Salada de alface, tomate e cebola	Fibra (g)	9	11	10
Sobremesa	Ameixa, Laranja, Maçã Royal Gala	-	-	-	-

Terça-feira

			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Lentilhas e couve branca	VE (kcal)	725	691	688
Mediterrâneo	Lombinhos de pescada em molho de tomate com batata ao vapor	Prot (g)	25	21	25
Veggie	Tomatada de lentilhas com batata ao vapor	HC (g)	82	91	84
Cool fast	Pescada à Marinheiro (macarronete, delícias do mar, brócolos, cenoura baby, milho, azeitonas, orégãos)	Gord (g)	33	27	28
Vegetais	Brócolos, couve-flor e cenoura baby cozidos	Fibra (g)	10	12	12
Sobremesa	Tangerina, Pera, Banana	-	-	-	-

Quarta-feira

			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Aveludado de curgete	VE (kcal)	690	716	697
Mediterrâneo	Carne de porco assada fatiada com massa farfalle	Prot (g)	34	35	34
Veggie	Estufadinho de grão com legumes e massa farfalle	HC (g)	80	90	84
Cool fast	Pão de cereais com carne de porco assada (cenoura ralada, tomate)	Gord (g)	26	24	25
Vegetais	Salteado verde (grelos, feijão-verde, ervilhas)	Fibra (g)	9	16	12
Sobremesa	Pêssego, Laranja, Maçã Golden	-	-	-	-

Quinta-feira

			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Couve-flor e nabo	VE (kcal)	745	736	743
Mediterrâneo	Feijoada de chocos com arroz branco	Prot (g)	26	22	25
Veggie	Feijoada de legumes com arroz branco	HC (g)	95	99	82
Cool fast	Atum em bola de centeio com couve-roxa, alface e cenoura ralada	Gord (g)	29	28	35
Vegetais	Salada de couve-roxa, alface e cenoura	Fibra (g)	17	19	13
Sobremesa	Salada de fruta Pera, Maçã Starking, Tangerina	-	-	-	-

Sexta-feira

			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Hortaliça (agrião, couve coração)	VE (kcal)	723	732	713
Mediterrâneo	Jardineira de peru (batata, ervilhas, feijão-verde, cenoura)	Prot (g)	32	29	28
Veggie	Jardineira de ervilhas (batata, cenoura, feijão-verde)	HC (g)	79	91	85
Cool fast	Salada de peru estufado com couscous de sultanas e ananás	Gord (g)	31	28	29
Vegetais	Salada de pepino, milho e beterraba	Fibra (g)	11	16	12
Sobremesa	Meloa, Laranja, Banana	-	-	-	-

Ementa Escolar

Escolas EB 2,3 e Secundárias

Almoço da semana 7 - 10/06/2024 a 14/06/2024

Segunda-feira

			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	FERIADO	VE (kcal)	-	-	-
Mediterrâneo	FERIADO	Prot (g)	-	-	-
Veggie	FERIADO	HC (g)	-	-	-
Cool fast	FERIADO	Gord (g)	-	-	-
Vegetais	FERIADO	Fibra (g)	-	-	-
Sobremesa	FERIADO	-	-	-	-

Terça-feira

			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Couve coração	VE (kcal)	708	694	676
Mediterrâneo	Esparguete de cavala à marinheiro (tomate, orégãos)	Prot (g)	23	24	22
Veggie	Bolonhesa de lentilhas e soja com esparguete	HC (g)	109	100	102
Cool fast	Lascas de cavala em bola de mistura (alface, tomate)	Gord (g)	20	22	20
Vegetais	Salada de tomate, cebola e alface	Fibra (g)	17	18	16
Sobremesa	Gelatina vegetal Pera, Tangerina, Maçã Golden	-	-	-	-

Quarta-feira

			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Feijão preto e grelos	VE (kcal)	757	721	697
Mediterrâneo	Estufadinho de vitela (ervilhas, cenoura) com puré de couve-flor e batata	Prot (g)	23	21	23
Veggie	Estufadinho de seitan com cenoura e batatinha cozida	HC (g)	101	103	95
Cool fast	Taça de bulgur com vitela estufada e salteado de legumes (cenoura, couve de Bruxelas, ervilhas)	Gord (g)	29	25	25
Vegetais	Cenoura, couve de Bruxelas e ervilhas salteadas	Fibra (g)	16	18	18
Sobremesa	Melancia, Banana, Laranja	-	-	-	-

Quinta-feira

			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Creme de abóbora com tomate	VE (kcal)	706	704	688
Mediterrâneo	Caldo de peixe à moda da Guiné-Bissau (tamboril, pescada, tintureira) com arroz branco	Prot (g)	28	22	23
Veggie	Arroz estilo risoto de ervilhas e cogumelos	HC (g)	81	91	86
Cool fast	Salada de pescada com ovo (batata, brócolos, cenoura, azeitonas) e azeite aromático	Gord (g)	30	28	28
Vegetais	Salada de milho, beterraba e alface	Fibra (g)	9	16	11
Sobremesa	Maçã Royal Gala, Laranja, Pera	-	-	-	-

Sexta-feira

			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Nabiça	VE (kcal)	707	708	671
Mediterrâneo	Cozido simples de frango com feijão branco (lombardo, nabo, cenoura, batata)	Prot (g)	30	23	30
Veggie	Cozido simples de feijão branco (lombardo, nabo, cenoura, batata)	HC (g)	86	100	87
Cool fast	Chapata de frango (pão, frango desfiado, tomate, cenoura ralada)	Gord (g)	27	24	23
Vegetais	Salada de pepino, cenoura e tomate	Fibra (g)	13	17	11
Sobremesa	Morangos, Pera, Banana	-	-	-	-

Ementa Escolar

Escolas EB 2,3 e Secundárias

Almoço da semana 8 - 17/06/2024 a 21/06/2024

Segunda-feira			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Alho francês	VE (kcal)	655	655	-
Mediterrâneo	Veggie burger (hambúrguer de espinafres) no forno com macarronete	Prot (g)	21	21	-
Veggie	Veggie burger (hambúrguer de espinafres) no forno com macarronete	HC (g)	100	100	-
Cool fast	-	Gord (g)	19	19	-
Vegetais	Feijão-verde e cenoura cozidos	Fibra (g)	15	15	-
Sobremesa	Leite creme da avó Pera	-	-	-	-

Terça-feira			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Primavera	VE (kcal)	659	660	-
Mediterrâneo	Bacalhau com natas (batata cozida, molho branco, natas)	Prot (g)	27	18	-
Veggie	Lentilhas ao molho de tomate com batata ao vapor	HC (g)	95	120	-
Cool fast	-	Gord (g)	19	12	-
Vegetais	Salada de pepino e beterraba	Fibra (g)	13	16	-
Sobremesa	Melão	-	-	-	-

Quarta-feira			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Brócolos	VE (kcal)	773	777	-
Mediterrâneo	Feijoadinha de frango (lombardo, cenoura) com arroz branco	Prot (g)	37	26	-
Veggie	Feijoadinha de legumes (lombardo, cenoura, beringela, curgete) com arroz branco	HC (g)	91	112	-
Cool fast	-	Gord (g)	29	25	-
Vegetais	Salada de tomate e cenoura	Fibra (g)	15	19	-
Sobremesa	Nectarina	-	-	-	-

Quinta-feira			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Cenoura com massinhas	VE (kcal)	799	769	-
Mediterrâneo	Filetes de pescada fritos com açorda de tomate	Prot (g)	29	24	-
Veggie	Açorda de grão com tomate	HC (g)	92	96	-
Cool fast	-	Gord (g)	35	32	-
Vegetais	Salada de alface e cebola	Fibra (g)	12	15	-
Sobremesa	Melancia	-	-	-	-

Sexta-feira			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Sopa à Lavrador (lombardo, feijão encarnado)	VE (kcal)	693	729	-
Mediterrâneo	Arroz de aves	Prot (g)	23	20	-
Veggie	Estufadinho de ervilhas com arroz branco	HC (g)	85	106	-
Cool fast	-	Gord (g)	29	25	-
Vegetais	Salteados de grelos e couve-flor	Fibra (g)	11	18	-
Sobremesa	Maçã Starking	-	-	-	-



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

Para mais informação sobre os alergénios
contactar o NEQA da CMS.

Alimentar um futuro saudável



Ementa Escolar

Escolas EB 2,3 e Secundárias

Almoço da semana 9 - 24/06/2024 a 28/06/2024

Segunda-feira

			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Feijão-verde	VE (kcal)	736	730	-
Mediterrâneo	Barrinhas de pescada panada no forno com arroz de gengibre e cenoura	Prot (g)	32	22	-
Veggie	Bolonhesa de lentilhas com arroz de gengibre e cenoura	HC (g)	112	120	-
Cool fast	-	Gord (g)	17	18	-
Vegetais	Salada de tomate e milho	Fibra (g)	17	54	-
Sobremesa	Pêssego	-	-	-	-

Terça-feira

			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Canja de galinha Veggie: Legumes	VE (kcal)	675	705	-
Mediterrâneo	Salada Saloia (ovo, grão, batata, feijão-verde, cenoura, azeitonas) e azeite aromático	Prot (g)	22	18	-
Veggie	Salada Saloia (ovo, grão, batata, feijão-verde, cenoura, azeitonas) e azeite aromático	HC (g)	113	120	-
Cool fast	-	Gord (g)	15	17	-
Vegetais	Salada de alface e beterraba	Fibra (g)	12	14	-
Sobremesa	Maçã Royal Gala	-	-	-	-

Quarta-feira

			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Aveludado de couve-flor	VE (kcal)	736	692	-
Mediterrâneo	Peru estufado com ervilhas e cenoura e massa lacinhos tricolor	Prot (g)	32	26	-
Veggie	Ervilhas estufadas com cenoura e tomate com massa lacinhos tricolor	HC (g)	98	102	-
Cool fast	-	Gord (g)	24	20	-
Vegetais	Salada de pepino e couve-roxa	Fibra (g)	13	15	-
Sobremesa	Melão	-	-	-	-

Quinta-feira

			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Creme de feijão branco com espinafres	VE (kcal)	702	748	-
Mediterrâneo	Arroz de peixe (coentros, abóbora, curgete)	Prot (g)	29	26	-
Veggie	Empadão de soja e couve-flor (com arroz)	HC (g)	97	116	-
Cool fast	-	Gord (g)	22	20	-
Vegetais	Brócolos e cenoura cozidos	Fibra (g)	13	16	-
Sobremesa	Pera	-	-	-	-

Sexta-feira

			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Brócolos e alho-francês	VE (kcal)	690	716	-
Mediterrâneo	Frango assado com arroz branco e batata frita pala	Prot (g)	34	35	-
Veggie	Hambúrguer de espinafres com arroz branco e batata frita pala	HC (g)	80	90	-
Cool fast	-	Gord (g)	26	24	-
Vegetais	Salada de cenoura e alface	Fibra (g)	16	15	-
Sobremesa	Gelatina vegetal Laranja	-	-	-	-