

Ementa Escolar Local

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

Segunda-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Espinafres	VE (kcal)	582,1	582,1
Prato	Ovos mexidos à champignon (cogumelos, cenoura, orégãos) com arroz branco	Prot (g)	20,9	20,9
Vegetariano	Ovos mexidos à champignon (cogumelos, cenoura, orégãos) com arroz branco	HC (g)	87,6	87,6
Vegetais	Salada de pepino e beterraba	Gord (g)	14,0	14,0
Sobremesa	Ameixa	Fibra (g)	11,7	11,7
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	Lentilhas com couve branca	VE (kcal)	583,3	553,0
Prato	Lombinhos de pescada em molho de tomate com batatinha ao vapor e azeite aromático	Prot (g)	32,5	19,1
Vegetariano	Lentilhas de tomatada com batatinha ao vapor	HC (g)	85,8	91,1
Vegetais	Salada de tomate e cebola	Gord (g)	10,0	9,1
Sobremesa	Maçã Royal Gala	Fibra (g)	11,6	16,9
Lanche 10h00	Pera + 1 fatia de pão de mistura (25g) simples	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	Aveludado de curgete	VE (kcal)	658,6	577,8
Prato	Carne de porco assada fatiada com massa farfalle	Prot (g)	39,8	28,6
Vegetariano	Estufadinho de grão com legumes e massa farfalle	HC (g)	83,5	88,5
Vegetais	Brócolos e couve-flor cozidos	Gord (g)	16,0	8,5
Sobremesa	Laranja	Fibra (g)	11,3	17,0
Lanche 10h00	Palitos de cenoura + 2 tostas de milho do tipo galete	VE (kcal)	77,7	77,7
15h00	Pão de mistura (50g) com queijo fundido	VE (kcal)	121,7	121,7

Quinta-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Creme de beterraba e couve-flor	VE (kcal)	684,6	545,8
Prato	Feijoada de choccos com arroz	Prot (g)	29,1	19,9
Vegetariano	Feijoada de legumes com couve portuguesa com arroz	HC (g)	112,4	88,8
Vegetais	Feijão verde e couve-de-Bruxelas cozidos	Gord (g)	11,0	9,1
Sobremesa	Salada de fruta Pera	Fibra (g)	10,4	14,8
Lanche 10h00	Banana + 1 fatia de pão de centeio (25g) simples	VE (kcal)	77,7	77,7
15h00	Pão de centeio (50g) com marmelada	VE (kcal)	92,6	92,6

Sexta-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Hortaliça (couve coração e agrião)	VE (kcal)	427,4	370,3
Prato	Jardineira de peru (batata, ervilhas, cenoura)	Prot (g)	26,4	30,3
Vegetariano	Jardineira de ervilhas (batata, cenoura, feijão-verde)	HC (g)	46,5	39,7
Vegetais	Salada de alface e milho	Gord (g)	13,8	7,3
Sobremesa	Abacaxi ao natural	Fibra (g)	5,6	12,5
Lanche 10h00	Sumo de fruta do tipo 100% + 2 tostas de arroz do tipo galete	VE (kcal)	180,0	180,0
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 7 10/06/2024 a 14/06/2024

Segunda-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)		

Terça-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Couve coração	VE (kcal)	554,4	709,2
Prato	Esparguete de cavala à marinheiro (tomate, orégãos)	Prot (g)	24,7	39,3
Vegetariano	Bolonhesa de soja com esparguete	HC (g)	61,5	97,0
Vegetais	Feijão verde e cenoura cozidos	Gord (g)	21,0	13,8
Sobremesa	Maçã Starking	Fibra (g)	10,9	20,6
Lanche 10h00	Pera + 1 fatia de pão de centeio (25g) simples	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	Feijão preto e grelos	VE (kcal)	556,9	472,0
Prato	Estufadinho de vitela com puré de couve-flor e batata	Prot (g)	30,1	14,9
Vegetariano	Lentilhas estufadas com cenoura e puré de couve-flor e batata	HC (g)	67,6	78,1
Vegetais	Salada de tomate e alface	Gord (g)	15,5	7,6
Sobremesa	Pêssego	Fibra (g)	13,7	16,5
Lanche 10h00	Tomate cereja + 2 tostas de milho do tipo galete	VE (kcal)	77,7	77,7
15h00	Pão de mistura (50g) com queijo fundido	VE (kcal)	121,7	121,7

Quinta-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Creme de abóbora com tomate	VE (kcal)	659,0	660,0
Prato	Caldo de peixe à moda da Guiné-Bissau (tamboril, pescada, tintureira) com arroz	Prot (g)	27,1	18,4
Vegetariano	Arroz estilo risoto de ervilhas e cogumelos	HC (g)	95,2	120,1
Vegetais	Brócolos e couve-flor cozidos	Gord (g)	18,9	12,0
Sobremesa	Gelatina vegetal Pera	Fibra (g)	12,7	16,1
Lanche 10h00	Maçã Golden + 1 fatia de pão de mistura (25g) simples	VE (kcal)	77,7	77,7
15h00	Pão de centeio (50g) com compota	VE (kcal)	92,6	92,6

Sexta-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Nabiça	VE (kcal)	614,5	583,5
Prato	Cozido simples de frango (feijão branco, lombardo, nabo, cenoura, batata)	Prot (g)	33,6	23,2
Vegetariano	Cozido simples de feijão branco (lombrardo, nabo, cenoura, batata)	HC (g)	92,4	97,2
Vegetais	Incorporado no prato	Gord (g)	9,4	6,4
Sobremesa	Banana	Fibra (g)	13,6	22,0
Lanche 10h00	Puré de fruta 100% + 2 tostas de arroz 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



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 8 17/06/2024 a 21/06/2024

Segunda-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Alho francês	VE (kcal)	763,7	763,7
Prato	Tomatada de tofu e cogumelos com massa fusilli	Prot (g)	24,1	24,2
Vegetariano	Tomatada de tofu e cogumelos com massa fusilli	HC (g)	105,2	105,2
Vegetais	Salada de pepino e milho	Gord (g)	24,6	24,6
Sobremesa	Leite creme da avó I Pera	Fibra (g)	13,3	13,3
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	Primavera	VE (kcal)	583,3	553,0
Prato	Bacalhau com natas (batata cozida, molho branco, natas)	Prot (g)	32,5	19,1
Vegetariano	Lentilhas ao molho de tomate com batata ao vapor	HC (g)	85,8	91,1
Vegetais	Salada de tomate e cenoura ralada	Gord (g)	10,0	9,1
Sobremesa	Melão	Fibra (g)	11,6	16,9
Lanche 10h00	Pera + 1 fatia de pão de mistura (25g) simples	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	Brócolos	VE (kcal)	673,2	552,9
Prato	Feijoadinha de frango (lombardo, curgete, cenoura) com arroz branco	Prot (g)	27,1	19,8
Vegetariano	Feijoadinha de legumes (lombardo, curgete, cenoura) com arroz branco	HC (g)	78,9	88,9
Vegetais	Incorporado no prato	Gord (g)	20,3	8,8
Sobremesa	Nectarina	Fibra (g)	15,8	20,1
Lanche 10h00	Banana + 2 tostas de milho do tipo galete	VE (kcal)	77,7	77,7
15h00	Pão de mistura (50g) com queijo fundido	VE (kcal)	121,7	121,7

Quinta-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Cenoura com massinhas	VE (kcal)	591,5	554,7
Prato	Filetes de pescada fritos com açorda de tomate	Prot (g)	30,8	23,4
Vegetariano	Açorda de grão com tomate	HC (g)	80,1	84,6
Vegetais	Couve-flor e feijão verde cozidos	Gord (g)	13,8	8,1
Sobremesa	Melancia	Fibra (g)	12,5	25,6
Lanche 10h00	Maçã Golden + 1 fatia de pão de centeio (25g) simples	VE (kcal)	77,7	77,7
15h00	Pão de sementes (50g) com compota	VE (kcal)	92,6	92,6

Sexta-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Sopa à Lavrador (lombardo, feijão encarnado)	VE (kcal)	594,1	541,3
Prato	Arroz de pato	Prot (g)	29,3	16,8
Vegetariano	Estufadinho de ervilhas com arroz branco	HC (g)	82,5	95,3
Vegetais	Salada de alface e cebola	Gord (g)	14,6	7,7
Sobremesa	Maçã Starking	Fibra (g)	8,4	12,3
Lanche 10h00	Iogurte sólido 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



Ementa Escolar Local

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

Segunda-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Feijão-verde	VE (kcal)	632,8	669,3
Prato	Douradinhos no forno com arroz de gengibre e cenoura	Prot (g)	20,4	26,3
Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas com arroz de gengibre e cenoura	HC (g)	100,2	111,9
Vegetais	Salada de tomate e couve-roxa	Gord (g)	14,6	8,7
Sobremesa	Pêssego	Fibra (g)	10,4	20,1
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	Canja de galinha Vegetariano: Legumes	VE (kcal)	595,6	597,3
Prato	Salada Saloia (ovo, grão, batata, feijão-verde, cenoura, azeitonas) e azeite aromatizado	Prot (g)	35,8	35,8
Vegetariano	Salada Saloia (ovo, grão, batata, feijão-verde, cenoura, azeitonas) e azeite aromatizado	HC (g)	84,1	93,2
Vegetais	Incorporado no prato	Gord (g)	9,7	9,3
Sobremesa	Maçã Starking	Fibra (g)	15,2	23,9
Lanche 10h00	Pera + 1 fatia de pão de centeio (25g) simples	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	Aveludado de couve-flor	VE (kcal)	657,4	626,9
Prato	Peru estufado com ervilhas e cenoura e massa fusilli tricolor	Prot (g)	44,0	22,2
Vegetariano	Ervilhas de tomatada com massa fusilli tricolor	HC (g)	91,0	103,9
Vegetais	Salada de pepino e milho	Gord (g)	10,7	8,7
Sobremesa	Melão	Fibra (g)	11,3	22,8
Lanche 10h00	Banana + 2 tostas de milho do tipo galete	VE (kcal)	77,7	77,7
15h00	Pão de mistura com manteiga de amendoim 100%	VE (kcal)	138,2	138,2

Quinta-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Creme de feijão branco com espinafres	VE (kcal)	614,6	615,1
Prato	Arroz de corvina (coentros, abóbora, curgete)	Prot (g)	32,5	27,4
Vegetariano	Empadão de soja e couve-flor (com arroz)	HC (g)	82,2	91,0
Vegetais	Feijão verde e cenoura cozidos	Gord (g)	14,8	9,6
Sobremesa	Pera	Fibra (g)	12,1	28,1
Lanche 10h00	Maçã Royal Gala + 1 fatia de pão de mistura (25g) simples	VE (kcal)	77,7	77,7
15h00	Pão de centeio (50g) com compota	VE (kcal)	92,6	92,6

Sexta-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Brócolos e alho francês	VE (kcal)	539,9	507,3
Prato	Frango assado com batata frita pala	Prot (g)	26,3	21,8
Vegetariano	Hambúrguer de espinafres no forno com batata frita pala	HC (g)	64,6	66,0
Vegetais	Salada de alface e beterraba	Gord (g)	17,4	14,3
Sobremesa	Gelatina vegetal Maçã Starking	Fibra (g)	10,4	14,4
Lanche 10h00	Iogurte sólido 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

