

Ementa Escolar Local

Almoço da semana 4: 07/10/2024 a 11/10/2024

Segunda-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Juliana	VE (kcal)	673	643
Prato	Arroz de atum com espinafres, alho francês, cenoura e milho (forno)	Prot (g)	36.6	39.8
Vegetariano	Arroz de soja com espinafres, alho francês, cenoura e milho (forno)	HC (g)	77.8	87.7
Vegetais	Salada de tomate e cebola	Gord (g)	21,3	10,3
Sobremesa	Leite creme da avó Pera	Fibra (g)	12	20.6
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	Abóbora e feijão manteiga	VE (kcal)	558.4	582
Prato	Ratatui de peru (beringela, curgete, tomate) com massinha espiral	Prot (g)	30,4	25.6
Vegetariano	Ratatui de lentilhas (beringela, curgete, tomate) com massinha espiral	HC (g)	66.5	90.3
Vegetais	Salada de beterraba e milho	Gord (g)	16.2	9.1
Sobremesa	Maçã Starking	Fibra (g)	12.9	18.8
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 cenoura	VE (kcal)	425	434
Prato	Assado de peixe à Magoito (forno: pescada, pão ralado, batata, brócolos, cenoura, azeitonas)	Prot (g)	24.1	16.5
Vegetariano	Jardineira de ervilhas (ervilhas, batata, cenoura, feijão verde)	HC (g)	56.4	63.9
Vegetais	Incorporado no prato	Gord (g)	9,4	7.9
Sobremesa	Uvas	Fibra (g)	9.3	21.3
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	Canja de galinha Vegetariano: legumes	VE (kcal)	591	591
Prato	Rancho à Camponesa (lombardo, couve portuguesa, cenoura, grão, macarronete)	Prot (g)	26.3	26.3
Vegetariano	Rancho à Camponesa (lombardo, couve portuguesa, cenoura, grão, macarronete)	HC (g)	84.5	84.5
Vegetais	Incorporado no prato	Gord (g)	12.8	12.8
Sobremesa	Laranja	Fibra (g)	16.9	16.9
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	Caldo verde	VE (kcal)	503	597
Prato	Febras no tacho com arroz de açafrão e gengibre	Prot (g)	29.8	26.1
Vegetariano	Feijão encarnado estufado com legumes (cenoura, curgete) e arroz de açafrão e gengibre	HC (g)	65.5	90.9
Vegetais	Salada de pepino e alface	Gord (g)	11.7	8.7
Sobremesa	Banana	Fibra (g)	8.3	25.8
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 5: 14/10/2024 a 18/10/2024

Segunda-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Couve portuguesa	VE (kcal)	517	509
Prato	Empadão de carne de vaca (com puré de batata)	Prot (g)	30,1	34,1
Vegetariano	Estufadinho de soja com batata	HC (g)	56,6	65,7
Vegetais	Salada de tomate e cebola	Gord (g)	16,8	7,9
Sobremesa	Pera	Fibra (g)	9,9	21,8
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	Grão com grelos	VE (kcal)	475	533
Prato	Arroz de bacalhau com tomate, pimentos e coentros	Prot (g)	25,4	18,6
Vegetariano	Ervilhas de tomatada e arroz	HC (g)	70,9	84,8
Vegetais	Salada de cenoura ralada e pepino	Gord (g)	8,0	8,6
Sobremesa	Puré de maçã com canela Maçã Royal Gala	Fibra (g)	9,4	21,8
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	Curgete	VE (kcal)	536	549
Prato	Frango assado em molho de limão com macarronete (massa)	Prot (g)	28,3	24,7
Vegetariano	Lentilhas estufadas com legumes e macarronete	HC (g)	56,9	85,4
Vegetais	Brócolos e cenoura salteados	Gord (g)	19,8	8,2
Sobremesa	Diospiro	Fibra (g)	9,3	17,5
Lanche 10h00	Banana + 2 tostas de milho do tipo galete	VE (kcal)	77,7	77,7
15h00	Pão de mistura (50g) com queijo manteiga de amendoim 100%	VE (kcal)	121,7	121,7

Quinta-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Creme de abóbora	VE (kcal)	407	548
Prato	Caldeirada do Atlântico (tintureira, tamboril, batata, tomate, pimento verde/vermelho)	Prot (g)	23,9	19,9
Vegetariano	Jardineira de grão (feijão-verde, cenoura)	HC (g)	55,0	84,4
Vegetais	Salada de beterraba e milho	Gord (g)	7,9	10,4
Sobremesa	Laranja	Fibra (g)	10,3	19,5
Lanche 10h00	Maçã Starking + 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	Agrião	VE (kcal)	671	671
Prato	Chilli vegetariano (feijão vermelho, feijão preto, milho, curgete) com arroz branco	Prot (g)	27,8	27,8
Vegetariano	Chilli vegetariano (feijão vermelho, feijão preto, milho, curgete) com arroz branco	HC (g)	105,0	105,0
Vegetais	Salada de alface e couve-roxa	Gord (g)	9,1	9,1
Sobremesa	Banana	Fibra (g)	29,1	29,1
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 6: 21/10/2024 a 25/10/2024

Segunda-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Brócolos	VE (kcal)	550	550
Prato	Hambúrguer de espinafres no forno com arroz de cenoura	Prot (g)	14,4	14,4
Vegetariano	Hambúrguer de espinafres no forno com arroz de cenoura	HC (g)	73,9	73,9
Vegetais	Salada de pepino e beterraba	Gord (g)	19,7	19,7
Sobremesa	Laranja	Fibra (g)	10,1	10,1
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	Lentilhas com couve branca	VE (kcal)	593	484
Prato	Salmão à Praia Grande (forno: salmão, batata, cenoura, brócolos, ovo cozido, azeitonas)	Prot (g)	22,4	20,2
Vegetariano	Saladinha de ovo e lentilhas	HC (g)	68,3	68,3
Vegetais	Salada de tomate e cebola	Gord (g)	22,9	11,3
Sobremesa	Diospiro	Fibra (g)	12,4	14,5
Lanche 10h00	Maçã Golden + 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	Espinafres	VE (kcal)	497	571
Prato	Carne de porco assada fatiada com massa farfalle	Prot (g)	30,6	25,1
Vegetariano	Estufadinho de grão com legumes e massa farfalle	HC (g)	60,2	88,0
Vegetais	Salada de alface e milho	Gord (g)	12,7	9,2
Sobremesa	Pera	Fibra (g)	10,1	18,0
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 abóbora e tomate	VE (kcal)	575	688
Prato	Feijoada de chocos com arroz	Prot (g)	24,4	27,2
Vegetariano	Feijoada de legumes com couve portuguesa com arroz	HC (g)	91,5	110,3
Vegetais	Feijão verde e couve-de-Bruxelas cozidos	Gord (g)	8,5	9,1
Sobremesa	Salada de fruta Maçã Starking	Fibra (g)	17,5	28,1
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)	448	355
Prato	Jardineira de peru (batata, ervilhas, cenoura, feijão verde)	Prot (g)	25,6	11,7
Vegetariano	Jardineira de ervilhas (batata, cenoura, feijão-verde)	HC (g)	53,3	53,3
Vegetais	Incorporado no prato	Gord (g)	11,7	7,6
Sobremesa	Banana	Fibra (g)	13,9	13,9
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 28/10/2024 a 01/11/2024

Segunda-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Couve coração	VE (kcal)	573	611
Prato	Esparguete de cavala à marinheiro (tomate, orégãos)	Prot (g)	31,1	37,9
Vegetariano	Bolonhesa de soja com esparguete	HC (g)	75,4	84,2
Vegetais	Feijão verde e couve-flor cozidos	Gord (g)	13,3	8,8
Sobremesa	Maçã Golden	Fibra (g)	13,8	22,0
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	Creme de curgete e coentros com croutons (pão torrado, azeite, alho, orégãos)	VE (kcal)	731	731
Prato	Caril de grão com legumes (tomate, cenoura, curgete) e arroz branco	Prot (g)	24,7	24,7
Vegetariano	Caril de grão com legumes (tomate, cenoura, curgete) e arroz branco	HC (g)	123,1	123,1
Vegetais	Salada de pepino e couve roxa	Gord (g)	11,1	11,1
Sobremesa	Pera	Fibra (g)	20,0	20,0
Lanche 10h00	Maçã Starking + 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)	569	587
Prato	Estufadinho de vitela com puré de couve-flor e batata	Prot (g)	32,9	26,8
Vegetariano	Lentilhas estufadas com cenoura e puré de couve-flor e batata	HC (g)	66,1	91,9
Vegetais	Salada de tomate e alface	Gord (g)	16,5	8,3
Sobremesa	Kiwi	Fibra (g)	12,3	19,3
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	Abóbora e gengibre	VE (kcal)	477	521
Prato	Esparguete negro de Halloween (tintureira, tamboril, delícias do mar)	Prot (g)	26,7	19,2
Vegetariano	Esparguete vegetariano d'Halloween (esparguete negro, ervilhas, cenoura e cogumelos salteados)	HC (g)	68,9	80,4
Vegetais	Salada de beterraba e milho	Gord (g)	8,5	9,0
Sobremesa	Gelatina vegetal Pera	Fibra (g)	8,9	20,6
Lanche 10h00	Banana + 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		VE (kcal)		
Prato		Prot (g)		
Vegetariano		HC (g)		
Vegetais	FERIADO	Gord (g)		
Sobremesa		Fibra (g)		
Lanche 10h00		VE (kcal)		
15h00		VE (kcal)		
vegetariano 15h00		VE (kcal)		



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

