

Ementa

16 a 20 Setembro



Ensino Secundário
Energia (Kcal)

2ª Feira	Sopa	Creme de alho francês ⁽⁹⁾	95,8
	Prato	Empadão (arroz) de Atum ⁽⁴⁾	575,1
	Veget.	Empadão de lentilhas	415,3
	Prato Rápido	Pizza de Atum e Cogumelos ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾	575,4
	Salada Legumes	Salada de cenoura, rúcula e tomate	22,5
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	86,0
3ª Feira	Sopa	Juliana de legumes (cenoura, nabo e couve lombarda)	97,5
	Prato	Coxas de Frango estufadas com Fusilli alegre (Fusili, milho, cenoura e ervilhas) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	623,9
	Veget.	Ervilhas estufadas com cogumelos ⁽¹²⁾ , Arroz	449,2
	Prato Rápido	Crepe de Frango desfiado com cogumelos, alface, tomate e beterraba ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	365,7
	Salada Legumes	Salada de alface e tomate	10,4
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	86,0
4ª Feira	Sopa	Sopa de feijão verde	103,9
	Prato	Salmão assado (posta) ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com Salada de batata (ovo e cenoura) ⁽³⁾	657,6
	Veget.	Favas estufadas com cenoura e Batatas assadas	379,0
	Prato Rápido	Tortilha de salmão e pimentos ⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾	684,0
	Salada Legumes	Couve coração ripada e cenoura ralada salteados	46,0
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades) ou Leite creme ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾	86,0 / 133,3
5ª Feira	Sopa	Creme de feijão com nabiças (folha) ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	124,9
	Prato	Esparguete à Bolonhesa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾	538,0
	Veget.	Strogonoff de tofu (com bebida vegetal) ⁽¹⁾⁽⁶⁾ com Esparguete	495,8
	Prato Rápido	Hambúrguer de Carne de Vaca grelhado no pão com alface ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	522,1
	Salada Legumes	Salada de beterraba, rúcula e milho	48,7
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	86,0
6ª Feira	Sopa	Creme de alface	98,2
	Prato	Abrótea estufada ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com Batatas cozidas	247,6
	Veget.	Falafel de grão no forno ⁽¹⁾ , Batatas cozidas	461,7
	Prato Rápido	Quiche de Abrótea, grão e brócolos ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾	620,0
	Salada Legumes	Brócolos, cenoura e couve flor cozidos	20,1
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	86,0

Alergénios: (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremoço; (14) Moluscos

Por poder haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, os diferentes componentes da refeição podem conter vestígios de qualquer um dos 14 alergénios mencionados na legenda.

Ementa

23 a 27 Setembro



Ensino
Secundário
Energia
(Kcal)

2ª Feira	Sopa	Creme de abóbora com coentros	70,5
	Prato	Tirinhas de Peru estufados com cenoura e arroz	437,9
	Veget.	Hambúrguer de feijão com espinafres ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹³⁾ e arroz alegre	567,8
	Prato Rápido	Wrap de Peru desfiado, rúcula e milho ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾	484,9
	Salada Legumes	Salada de tomate e couve roxa	17,3
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	86,0
3ª Feira	Sopa	Sopa de espinafres (folha)	91,8
	Prato	Peixe vermelho assado em cama de curgete ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com batata assada	292,0
	Veget.	Favas salteadas com batatas e cenoura	352,2
	Prato Rápido	Folhado de Peixe vermelho e curgete ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾	344,5
	Salada Legumes	Brócolos e cenoura cozidos	14,8
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	86,0
4ª Feira	Sopa	Creme de ervilhas	88,7
	Prato	Novilho estufado (fatia) em molho de tomate e manjerição com Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	450,5
	Veget.	Soja estufada com cenoura e milho ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ com esparguete	693,6
	Prato Rápido	Baguete de sementes com Bovino e alface ⁽¹⁾⁽⁸⁾	721,3
	Salada Legumes	Salada de tomate, milho e rúcula	52,0
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	86,0
5ª Feira	Sopa	Sopa de couve galega	92,2
	Prato	Bacalhau com natas (bacalhau, batata palha e molho bechamel) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹⁴⁾	729,5
	Veget.	Gratinado de lentilhas (batata palha, cenoura ralada e bebida vegetal) ⁽⁵⁾⁽⁶⁾	523,9
	Prato Rápido	Quiche de Bacalhau lascado, grão e feijão verde ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾	634,0
	Salada Legumes	Salada de tomate, couve roxa ripada e cenoura ralada	26,2
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades) ou Gelatina ⁽¹²⁾	86,0 / 149,2
6ª Feira	Sopa	Creme de couve-flor e cenoura (ralada)	91,5
	Prato	Rancho com carne de porco e enchidos (carne de porco estufada com grão, massa macarronete, couve lombarda, cenoura e chouriço de carne) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾	724,6
	Veget.	Rancho de legumes (grão estufado com massa, cenoura e couve lombarda)	603,4
	Prato Rápido	Pão rústico com lombo de Porco assado, alface e cenoura ralada ⁽¹⁾	355,1
	Salada Legumes	Brócolos	5,9
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	86,0

Alergénios: (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremoço; (14) Moluscos

Por poder haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, os diferentes componentes da refeição podem conter vestígios de qualquer um dos 14 alergénios mencionados na legenda.

Ementa

30 Setembro a 04 Outubro



Ensino
Secundário
Energia
(Kcal)

2ª Feira	Sopa	Creme de cenoura e feijão verde (laminado)	99,5
	Prato	Perca estufada com molho de tomate ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com batatas coradas	308,3
	Veget.	Ensopado de favas (estufadas com beringela e tomate com batatas cozidas)	351,1
	Prato Rápido	Quiche de Pescada com milho e cenoura ralada ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾	499,7
	Salada Legumes	Salada de alface, milho e tomate	48,8
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	86,0
3ª Feira	Sopa	Creme de brócolos	102,9
	Prato	Arroz de Pato no forno com laranja	943,2
	Veget.	Arroz de ervilhas com legumes mediterrânicos assados (beringela e tomate)	474,5
	Prato Rápido	Folhado de Pato e cenoura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	887,7
	Salada Legumes	Salada de cenoura, rúcula e beterraba	19,2
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	86,0
4ª Feira	Sopa	Sopa juliana (lombardo e cenoura ripado)	93,1
	Prato	Salada de Atum (com batata, feijão frade e cenoura cozidas) ⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹³⁾	629,4
	Veget.	Salada de feijão frade, batata e cenoura ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	424,3
	Prato Rápido	Pizza de Atum e milho ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾	598,9
	Salada Legumes	Couve flor, feijão verde e cenoura cozidos	26,1
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	86,0
5ª Feira	Sopa	Creme de lentilhas com cenoura ralada	126,4
	Prato	Panado de Frango no forno ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹⁰⁾ com esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	427,5
	Veget.	Seitan ao alinho ⁽¹⁾⁽⁶⁾ com esparguete	485,8
	Prato Rápido	Baguete de frango desfiado e pimentos com alface ⁽¹⁾	617,5
	Salada Legumes	Salada de tomate, beterraba e alface	14,8
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	86,0
6ª Feira	Sopa	Creme de cenoura e couve-flor	87,1
	Prato	Pescada assada ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com arroz de cenoura	387,1
	Veget.	Almôndegas de grão no forno ⁽¹⁾ com Arroz de cenoura	592,0
	Prato Rápido	Crepe de Pescada com camarão (miolo), brócolos e cenoura ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾	208,3
	Salada Legumes	Brócolos, milho e curgete cozidos	51,5
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades) ou Pudim flan ⁽³⁾⁽⁷⁾	86,0 / 130,5

Alergénios: (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremoço; (14) Moluscos

Por poder haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, os diferentes componentes da refeição podem conter vestígios de qualquer um dos 14 alergénios mencionados na legenda.

Ementa

7 a 11 de Outubro



Ensino Secundário
Energia
(Kcal)

2ª Feira	Sopa	Sopa de agrião	93,6
	Prato	Chilli de vaca (feijão encarnado estufado com carne picada e pimentos) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ com arroz branco	603,1
	Veget.	Feijão encarnado estufado com pimentos e cenoura ⁽⁶⁾⁽¹³⁾ , Arroz branco	549,3
	Prato Rápido	Crepe de carne picada, feijão encarnado, alface e milho ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	547,8
	Salada Legumes	Salada de alface, pepino e milho	46,1
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	86,0
3ª Feira	Sopa	Creme de abóbora e curgete	88,0
	Prato	Bacalhau à Gomes de Sá (bacalhau, ovo, batatas, azeitonas) ⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁸⁾⁽¹³⁾⁽¹⁴⁾	353,6
	Veget.	Favas estufas com cenoura e alho francês ⁽⁹⁾ , com batata assada	374,1
	Prato Rápido	Folhado de bacalhau lascado e pimentos ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾	344,2
	Salada Legumes	Alface, cenoura e beterraba	16,1
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	86,0
4ª Feira	Sopa	Creme de legumes (brócolos e alho francês) ⁽⁹⁾	104,6
	Prato	Lombo de porco estufado com cenoura e massa laços ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	481,8
	Veget.	Ervilhas estufadas em molho de tomate com massa laços	448,7
	Prato Rápido	Wrap de carne de porco desfiada, chouriço, puré de grão, couve roxa, tomate e cenoura ralada ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	706,2
	Salada Legumes	Feijão verde, curgete e cenoura estufados	78,5
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	86,0
5ª Feira	Sopa	Sopa de couve portuguesa (juliana)	94,0
	Prato	Caril de abrótea ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾⁽¹⁴⁾ com arroz branco	418,9
	Veget.	Caril de lentilhas com couve flor ⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ e arroz branco	590,3
	Prato Rápido	Quiche de abrótea, milho e cenoura ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾	475,1
	Salada Legumes	Curgete, cenoura e nabo cozidos	20,5
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades) ou Gelatina ⁽¹²⁾	86,0 / 149,2
6ª Feira	Sopa	Creme de grão com nabiças (folha)	136,4
	Prato	Perna de peru assado (fatia) com esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	495,9
	Veget.	Tofu no forno com molho de citrinos (laranja e limão) ⁽⁶⁾ , esparguete	470,1
	Prato Rápido	Pão rústico com peru desfiado, alface e cenoura ⁽¹⁾	314,0
	Salada Legumes	Salada de beterraba, alface e milho	45,5
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	86,0

Alergénios: (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremoço; (14) Moluscos

Por poder haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, os diferentes componentes da refeição podem conter vestígios de qualquer um dos 14 alergénios mencionados na legenda.

Ementa

14 a 18 de Outubro



Ensino
Secundário
Energia
(Kcal)

2ª Feira	Sopa	Creme de cenoura e curgete	88,8
	Prato	Peixe espada no forno com azeite e alho ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com batata corada	255,3
	Veget.	Pastéis de feijão com cogumelos e cenoura no forno ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ , batatas coradas	473,8
	Prato Rápido	Crepe de peixe espada, cenoura e milho ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹⁴⁾	193,8
	Salada Legumes	Salada de couve roxa, cenoura e milho	57,0
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	86,0
3ª Feira	Sopa	Sopa juliana ⁽⁹⁾	97,5
	Prato	Almôndegas de carne de vaca estufadas ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾ com Massa espiral ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	506,0
	Veget.	Bolonhesa de lentilhas (estufado) com Massa espiral	549,9
	Prato Rápido	Pão pita com almôndegas de carne de vaca estufadas e alface ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾	449,0
	Salada Legumes	Salada de pepino, beterraba e alface	12,1
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	86,0
4ª Feira	Sopa	Creme de brócolos com abóbora (aos cubos)	107,2
	Prato	Peixe vermelho de cebolada ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ e Arroz de Ervilhas	418,1
	Veget.	Ervilhas estufadas com cenoura, feijão verde e arroz branco	497,5
	Prato Rápido	Tortilha de peixe vermelho com cebola e pimentos ⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾	397,4
	Salada Legumes	Curgete, cenoura e couve lombarda cozidas	24,4
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades) ou Arroz doce ⁽³⁾⁽⁷⁾	86,0 / 151,8
5ª Feira	Sopa	Creme de favas	91,8
	Prato	Tirinhas de frango estufadas com molho de tomate com esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	443,1
	Veget.	Guisado de soja ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ com esparguete	664,5
	Prato Rápido	Wrap de frango com cenoura e milho ⁽¹⁾	540,2
	Salada Legumes	Salada de pimento, alface e miho	48,7
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	86,0
6ª Feira	Sopa	Sopa de abóbora com grelos (folha)	62,4
	Prato	Medalhões de pescada no forno com molho de tomate e cenoura ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com arroz branco	425,0
	Veget.	Assado de grão, brócolos, abóbora e pão ralado ⁽¹⁾ , com arroz	629,2
	Prato Rápido	Hambúrguer de pescada ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ com palitos de cenoura	506,2
	Salada Legumes	Feijão verde, curgete e milho salteados	103,4
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	86,0

Alergénios: (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremoço; (14) Moluscos

Por poder haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, os diferentes componentes da refeição podem conter vestígios de qualquer um dos 14 alergénios mencionados na legenda.

Ementa

21 a 25 Outubro



Ensino
Secundário
Energia
(Kcal)

2ª Feira	Sopa	Creme de legumes (brócolos e alho francês) ⁽⁹⁾	104,6
	Prato	Peito de peru assado (fatiado) com massa laços ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	431,8
	Veget.	Massinha de lentilhas com milho e cogumelos (estufado) ⁽¹²⁾	539,7
	Prato Rápido	Wrap de bife de peru (tiras), cenoura ralada, alface e milho ⁽¹⁾	429,3
	Salada Legumes	Salada de alface, milho e tomate	48,8
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	86,0
3ª Feira	Sopa	Sopa de abóbora com feijão verde (laminado)	93,5
	Prato	Bacalhau assado (posta) lagareiro ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com batatas assada e ovo cozido ⁽³⁾	365,0
	Veget.	Salada quente de grão (grão, batata, cenoura, pimentos e azeitonas) ⁽⁸⁾⁽¹³⁾	468,8
	Prato Rápido	Baguete de bacalhau lascado com hummus de grão e pimentos ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾	630,8
	Salada Legumes	Cenoura, couve lombarda e nabo cozidos	21,5
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades) ou Gelatina ⁽¹²⁾	86,0 / 149,2
4ª Feira	Sopa	Creme de ervilhas	88,7
	Prato	Novilho estufado com cogumelos e molho de tomate ⁽¹²⁾ com arroz e batatas fritas ⁽⁵⁾	503,9
	Veget.	Seitan estufado com cogumelos e molho de tomate ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾ com arroz e batatas fritas ⁽⁵⁾	552,3
	Prato Rápido	Burrito com carne de vaca desfiada, cogumelos estufados e couve roxa ⁽¹⁾⁽¹²⁾ com batatas fritas ⁽⁵⁾	545,1
	Salada Legumes	Salada de rúcula, pepino e beterraba	15,2
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	86,0
5ª Feira	Sopa	Creme de couve-flor com cenoura ralada	91,5
	Prato	Salmão grelhado (posta) com molho de citrinos (laranja e limão) ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ , Batata corada com Ervas aromáticas	563,2
	Veget.	Favas, cenoura e tomate estufados com batata corada	379,0
	Prato Rápido	Folhado de salmão e cenoura ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾	619,7
	Salada Legumes	Milho e brócolos cozidos	44,3
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	86,0
6ª Feira	Sopa	Sopa de curgete com abóbora (cubos)	89,4
	Prato	Feijoada com carne de porco (feijão encarnado estufado com carne de porco, couve lombarda e cenoura) ⁽⁶⁾⁽¹³⁾ , Arroz branco	675,0
	Veget.	Feijoada de legumes (feijão encarnado estufado com couve lombarda e cenoura) ⁽⁶⁾⁽¹³⁾ , Arroz branco	562,0
	Prato Rápido	Crepe de carne de porco desfiada, feijão encarnado e juliana de lombardo e cenoura salteada ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹³⁾	486,6
	Salada Legumes	Salada de couve roxa e cenoura	18,6
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	86,0

Alergénios: (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremoço; (14) Moluscos

Por poder haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, os diferentes componentes da refeição podem conter vestígios de qualquer um dos 14 alergénios mencionados na legenda.

Ementa

28 Outubro a 1 Novembro

Ensino
Secundário
Energia
(Kcal)

2ª Feira	Sopa	Sopa de couve lombarda	93,1
	Prato	Perca assada com ervas aromáticas e molho de limão ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com arroz branco	424,3
	Veget.	Lentilhas de cebolada com Arroz branco	565,4
	Prato Rápido	Quiche de perca com cenoura e curgete ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾	503,0
	Salada Legumes	Couves de Bruxelas, cenoura e nabo cozidos	29,3
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	86,0
3ª Feira	Sopa	Creme de abóbora com coentros	70,5
	Prato	Macarronada de aves ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	468,3
	Veget.	Feijão estufado ⁽⁶⁾⁽¹³⁾ com Massa fusilli alegre (com milho e cenoura)	538,6
	Prato Rápido	Pizza de frango e milho ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾	448,9
	Salada Legumes	Salada de alface, tomate e pepino	15,3
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	86,0
4ª Feira	Sopa	Creme de brócolos	102,9
	Prato	Pescada estufada com cenoura ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ e batatas cozidas	270,3
	Veget.	Favas estufadas com cogumelos e curgete ⁽¹²⁾ , Batatas cozidas	356,5
	Prato Rápido	Crepe de pescada com cenoura ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹⁴⁾	169,2
	Salada Legumes	Couve flor e brócolos	11,1
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades) ou Pudim de caramelo ⁽³⁾⁽⁷⁾	86,0 / 138,5
5ª Feira	Sopa	Creme de cenoura e agrião (folha)	93,6
	Prato	Perna de borrego assada com Arroz de ervilhas	451,5
	Veget.	Arroz de açafraão com ervilhas, abóbora e espinafres ⁽⁹⁾	465,0
	Prato Rápido	Pão pita com borrego desfiado, ervilhas e milho ⁽¹⁾	453,5
	Salada Legumes	Salada de rúcula, beterraba e milho	48,7
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	86,0
6ª Feira	Sopa	<h1 style="color: orange;">Feriado</h1>	
	Prato		
	Veget.		
	Prato Rápido		
	Salada Legumes		
	Sobremesa		

Alergénios: (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremoço; (14) Moluscos

Por poder haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, os diferentes componentes da refeição podem conter vestígios de qualquer um dos 14 alergénios mencionados na legenda.

Ementa

4 a 8 Novembro



**Ensino
Secundário**
**Energia
(kcal)**

2ª Feira	Sopa	Creme de Ervilhas	88,7
	Prato	Bifes de Peru com cogumelos (sem natas) ⁽¹²⁾ com Arroz	454,7
	Veget.	Seitan de Cebolada ⁽¹⁾⁽⁶⁾ com Arroz	514,5
	Prato Rápido	Quiche de Peru e feijão verde ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	519,5
	Salada Legumes	Feijão verde e couve coração cozidos	21,3
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	86,0
3ª Feira	Sopa	Sopa de Espinafres (folha) ⁽⁹⁾	91,8
	Prato	Meia desfeita de Bacalhau (Bacalhau lascado, batatas, grão e ovo) ⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾	510,5
	Veget.	Meia desfeita de grão (batatas, grão, cenoura, pimentos e cebola)	442,0
	Prato Rápido	Folhado de Bacalhau lascado, cenoura e curgete ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾	348,3
	Salada Legumes	Salada de alface, cenoura e beterraba	16,1
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	86,0
4ª Feira	Sopa	Sopa de Abóbora com agrião (folha)	96,5
	Prato	Lasanha de Carne de Vaca ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾	613,4
	Veget.	Lasanha Vegetariana (feijão, cenoura, pimentos e abóbora)	639,3
	Prato Rápido	Crepe de Carne picada, rúcula e milho ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	400,4
	Salada Legumes	Salada de alface, tomate e milho	48,8
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	86,0
5ª Feira	Sopa	Creme de couve flor	91,5
	Prato	Douradinhos no forno ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹⁴⁾ com Arroz de tomate	682,2
	Veget.	Lentilhas estufadas com tomate e Arroz branco	571,3
	Prato Rápido	Wrap com Douradinhos, alface e tomate ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹⁴⁾	642,0
	Salada Legumes	Salada de alface, cenoura e pepino	16,6
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades) ou Gelatina ⁽¹²⁾	86,0 / 149,2
6ª Feira	Sopa	Caldo verde	91,9
	Prato	Febras estufadas ao alinho com Massa laços ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	459,7
	Veget.	Massa gratinada com favas, cenoura e tomate ⁽¹⁾⁽⁶⁾	506,3
	Prato Rápido	Bifana no pão ⁽¹⁾ com palitos de cenoura	339,2
	Salada Legumes	Feijão verde, milho e cenoura cozidos	59,3
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	86,0

Alergénios: (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremoço; (14) Moluscos

Por poder haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, os diferentes componentes da refeição podem conter vestígios de qualquer um dos 14 alergénios mencionados na legenda.

Ementa

11 a 15 Novembro



Ensino
Secundário
Energia
(Kcal)

2ª Feira	Sopa	Creme de alho francês ⁽⁹⁾	95,8
	Prato	Empadão (arroz) de Atum ⁽⁴⁾	575,1
	Veget.	Empadão de lentilhas	415,3
	Prato Rápido	Pizza de Atum e Cogumelos ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾	575,4
	Salada Legumes	Salada de cenoura, rúcula e tomate	22,5
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	86,0
3ª Feira	Sopa	Juliana de legumes (cenoura, nabo e couve lombarda)	97,5
	Prato	Coxas de Frango estufadas com Fusilli alegre (Fusili, milho, cenoura e ervilhas) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	623,9
	Veget.	Ervilhas estufadas com cogumelos ⁽¹²⁾ , Arroz	449,2
	Prato Rápido	Crepe de Frango desfiado com cogumelos, alface, tomate e beterraba ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	365,7
	Salada Legumes	Salada de alface e tomate	10,4
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	86,0
4ª Feira	Sopa	Sopa de feijão verde	103,9
	Prato	Salmão assado em cama de curgete ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com Batata assada	552,4
	Veget.	Favas estufadas com cenoura e Batatas assadas	379,0
	Prato Rápido	Tortilha de salmão e pimentos ⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾	684,0
	Salada Legumes	Couve coração ripada e cenoura ralada salteados	46,0
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades) ou Leite creme ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾	86,0 / 133,3
5ª Feira	Sopa	Creme de feijão com nabiças (folha) ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	124,9
	Prato	Esparguete à Bolonhesa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾	538,0
	Veget.	Strogonoff de tofu (com bebida vegetal) ⁽¹⁾⁽⁶⁾ com Esparguete	495,8
	Prato Rápido	Hambúrguer de Carne de Vaca grelhado no pão com alface ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	522,1
	Salada Legumes	Salada de beterraba, rúcula e milho	48,7
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	86,0
6ª Feira	Sopa	Creme de alface	98,2
	Prato	Abrótea estufada ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com Batatas cozidas	247,6
	Veget.	Falafel de grão no forno ⁽¹⁾ , Batatas cozidas	461,7
	Prato Rápido	Quiche de Abrótea, grão e brócolos ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾	620,0
	Salada Legumes	Brócolos, cenoura e couve flor cozidos	20,1
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	86,0

Alergénios: (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremoço; (14) Moluscos
Por poder haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, os diferentes componentes da refeição podem conter vestígios de qualquer um dos 14 alergénios mencionados na legenda.

Ementa

18 a 22 Novembro



Ensino
Secundário
Energia
(Kcal)

2ª Feira	Sopa	Creme de abóbora com coentros	70,5
	Prato	Tirinhas de Peru estufados com cenoura e arroz	437,9
	Veget.	Hambúrguer de feijão com espinafres ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹³⁾ e arroz alegre	567,8
	Prato Rápido	Wrap de Peru desfiado, rúcula e milho ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾	484,9
	Salada Legumes	Salada de tomate e couve roxa	17,3
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	86,0
3ª Feira	Sopa	Sopa de espinafres (folha)	91,8
	Prato	Peixe vermelho assado ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com Salada de batata (ovo e cenoura) ⁽³⁾	397,2
	Veget.	Favas salteadas com batatas e cenoura	352,2
	Prato Rápido	Folhado de peixe vermelho e curgete ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾	344,5
	Salada Legumes	Brócolos e cenoura cozidos	14,8
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	86,0
4ª Feira	Sopa	Creme de ervilhas	88,7
	Prato	Novilho estufado (fatia) em molho de tomate e manjerição com Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	517,0
	Veget.	Soja estufada com cenoura e milho ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ com esparguete	693,6
	Prato Rápido	Baguete de sementes com Bovino e alface ⁽¹⁾⁽⁸⁾	721,3
	Salada Legumes	Salada de tomate, milho e rúcula	52,0
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	86,0
5ª Feira	Sopa	Sopa de couve galega	92,2
	Prato	Bacalhau com natas (bacalhau, batata palha e molho bechamel) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹⁴⁾	729,5
	Veget.	Gratinado de lentilhas (batata palha, cenoura ralada e bebida vegetal) ⁽⁵⁾⁽⁶⁾	523,9
	Prato Rápido	Quiche de Bacalhau lascado, grão e feijão verde ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾	634,0
	Salada Legumes	Salada de tomate, couve roxa ripada e cenoura ralada	26,2
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades) ou Gelatina ⁽¹²⁾	86,0 / 149,2
6ª Feira	Sopa	Creme de couve-flor e cenoura (ralada)	91,5
	Prato	Rancho com carne de porco e enchidos (carne de porco estufada com grão, massa macarronete, couve lombarda, cenoura e chouriço de carne) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾	724,6
	Veget.	Rancho de legumes (grão estufado com massa, cenoura e couve lombarda)	603,4
	Prato Rápido	Pão rústico com lombo de Porco assado, alface e cenoura ralada ⁽¹⁾	355,1
	Salada Legumes	Brócolos	5,9
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	86,0

Alergénios: (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremoço; (14) Moluscos

Por poder haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, os diferentes componentes da refeição podem conter vestígios de qualquer um dos 14 alergénios mencionados na legenda.

Ementa

25 a 29 Novembro



Ensino
Secundário
Energia
(Kcal)

2ª Feita	Sopa	Creme de cenoura e feijão verde (laminado)	99,5
	Prato	Perca estufada com molho de tomate ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com batatas coradas	308,3
	Veget.	Ensopado de favas (estufadas com beringela e tomate com batatas cozidas)	351,1
	Prato Rápido	Quiche de Pescada com milho e cenoura ralada ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾	499,7
	Salada Legumes	Salada de alface, milho e tomate	48,8
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	86,0
3ª Feita	Sopa	Creme de brócolos	102,9
	Prato	Arroz de Pato no forno com laranja	943,2
	Veget.	Arroz de ervilhas com legumes mediterrânicos assados (beringela e tomate)	474,5
	Prato Rápido	Folhado de Pato e cenoura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	887,7
	Salada Legumes	Salada de cenoura, rúcula e beterraba	19,2
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	86,0
4ª Feita	Sopa	Sopa juliana (lombardo e cenoura ripado)	93,1
	Prato	Salada de Atum (com batata, feijão frade e cenoura cozidas) ⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹³⁾	629,4
	Veget.	Salada de feijão frade, batata e cenoura ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	424,3
	Prato Rápido	Pizza de Atum e milho ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾	598,9
	Salada Legumes	Couve flor, feijão verde e cenoura cozidos	26,1
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	86,0
5ª Feita	Sopa	Creme de lentilhas com cenoura ralada	126,4
	Prato	Panado de Frango no forno ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹⁰⁾ com esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	427,5
	Veget.	Seitan ao alinho ⁽¹⁾⁽⁶⁾ com esparguete	485,8
	Prato Rápido	Baguete de frango desfiado e pimentos com alface ⁽¹⁾	617,5
	Salada Legumes	Salada de tomate, beterraba e alface	14,8
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	86,0
6ª Feita	Sopa	Creme de cenoura e couve-flor	87,1
	Prato	Pescada assada ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com arroz de cenoura	387,1
	Veget.	Almôndegas de grão no forno ⁽¹⁾ com Arroz de cenoura	592,0
	Prato Rápido	Crepe de Pescada com camarão (miolo), brócolos e cenoura ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾	208,3
	Salada Legumes	Brócolos, milho e curgete cozidos	51,5
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades) ou Pudim flan ⁽³⁾⁽⁷⁾	86,0 / 130,5

Alergénios: (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremoço; (14) Moluscos

Por poder haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, os diferentes componentes da refeição podem conter vestígios de qualquer um dos 14 alergénios mencionados na legenda.

Ementa

2 a 6 Dezembro



Ensino
Secundário
Energia
(Kcal)

2ª Feiça	Sopa	Sopa de agrião	93,6
	Prato	Chilli de vaca (feijão encarnado estufado com carne picada e pimentos) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ com arroz branco	603,1
	Veget.	Feijão encarnado estufado com pimentos e cenoura ⁽⁶⁾⁽¹³⁾ , Arroz branco	549,3
	Prato Rápido	Crepe de carne picada, feijão encarnado, alface e milho ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	547,8
	Salada Legumes	Salada de alface, pepino e milho	46,1
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	86,0
3ª Feiça	Sopa	Creme de abóbora e curgete	88,0
	Prato	Bacalhau à Gomes de Sá (bacalhau, ovo, batatas, azeitonas) ⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁸⁾⁽¹³⁾⁽¹⁴⁾	353,6
	Veget.	Favas estufas com cenoura e alho francês ⁽⁹⁾ , com batata assada	374,1
	Prato Rápido	Folhado de bacalhau lascado e pimentos ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾	344,2
	Salada Legumes	Alface, cenoura e beterraba	16,1
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	86,0
4ª Feiça	Sopa	Creme de legumes (brócolos e alho francês) ⁽⁹⁾	104,6
	Prato	Lombo de porco estufado com cenoura e massa laços ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	481,8
	Veget.	Ervilhas estufadas em molho de tomate com massa laços	448,7
	Prato Rápido	Wrap de carne de porco desfiada, chouriço, puré de grão, couve roxa, tomate e cenoura ralada ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	706,2
	Salada Legumes	Feijão verde, curgete e cenoura estufados	78,5
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	86,0
5ª Feiça	Sopa	Sopa de couve portuguesa (juliana)	94,0
	Prato	Caril de abrótea ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾⁽¹⁴⁾ com arroz branco	418,9
	Veget.	Caril de lentilhas com couve flor ⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ e arroz branco	590,3
	Prato Rápido	Quiche de abrótea, milho e cenoura ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾	475,1
	Salada Legumes	Curgete, cenoura e nabo cozidos	20,5
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades) ou Gelatina ⁽¹²⁾	86,0 / 149,2
6ª Feiça	Sopa	Creme de grão com nabiças (folha)	136,4
	Prato	Perna de peru assado (fatia) com esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	495,9
	Veget.	Tofu no forno com molho de citrinos (laranja e limão) ⁽⁶⁾ , esparguete	470,1
	Prato Rápido	Pão rústico com peru desfiado, alface e cenoura ⁽¹⁾	314,0
	Salada Legumes	Salada de beterraba, alface e milho	45,5
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	86,0

Alergénios: (1) Cereais / Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremoço; (14) Moluscos

Por poder haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, os diferentes componentes da refeição podem conter vestígios de qualquer um dos 14 alergénios mencionados na legenda.

Ementa

9 a 13 Dezembro



Ensino Secundário
Energia (Kcal)

2ª Feira	Sopa	Creme de cenoura e curgete	88,8
	Prato	Peixe espada no forno com azeite e alho ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com batata corada	255,3
	Veget.	Pastéis de feijão com cogumelos e cenoura no forno ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ , batatas coradas	473,8
	Prato Rápido	Crepe de peixe espada, cenoura e milho ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹⁴⁾	193,8
	Salada Legumes	Salada de couve roxa, cenoura e milho	57,0
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	86,0
3ª Feira	Sopa	Sopa juliana ⁽⁹⁾	97,5
	Prato	Almôndegas de carne de vaca estufadas ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾ com Massa espiral ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	506,0
	Veget.	Bolonhesa de lentilhas (estufado) com Massa espiral	549,9
	Prato Rápido	Pão pita com almôndegas de carne de vaca estufadas e alface ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾	449,0
	Salada Legumes	Salada de pepino, beterraba e alface	12,1
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	86,0
4ª Feira	Sopa	Creme de brócolos com abóbora (aos cubos)	107,2
	Prato	Peixe vermelho de cebolada ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ e Arroz de Ervilhas	418,1
	Veget.	Ervilhas estufadas com cenoura, feijão verde e arroz branco	497,5
	Prato Rápido	Tortilha de peixe vermelho com cebola e pimentos ⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾	397,4
	Salada Legumes	Curgete, cenoura e couve lombarda cozidas	24,4
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades) ou Arroz doce ⁽³⁾⁽⁷⁾	86,0 / 151,8
5ª Feira	Sopa	Creme de favas	91,8
	Prato	Tirinhas de frango estufadas com molho de tomate com esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	443,1
	Veget.	Guisado de soja ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ com esparguete	664,5
	Prato Rápido	Wrap de frango com cenoura e milho ⁽¹⁾	540,2
	Salada Legumes	Salada de pimento, alface e miho	48,7
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	86,0
6ª Feira	Sopa	Sopa de abóbora com grelos (folha)	62,4
	Prato	Medalhões de pescada no forno com molho de tomate e cenoura ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com arroz branco	425,0
	Veget.	Assado de grão, brócolos, abóbora e pão ralado ⁽¹⁾ , com arroz	629,2
	Prato Rápido	Hambúrguer de pescada ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ com palitos de cenoura	506,2
	Salada Legumes	Feijão verde, curgete e milho salteados	103,4
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	86,0

Alergénios: (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremeço; (14) Moluscos

Por poder haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, os diferentes componentes da refeição podem conter vestígios de qualquer um dos 14 alergénios mencionados na legenda.

Ementa

16 a 20 Dezembro



Ensino
Secundário
Energia
(Kcal)

2ª Feira	Sopa	Sopa de abóbora com feijão verde (laminado)	93,5
	Prato	Bacalhau assado (posta) lagareiro ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com batatas assada e ovo cozido ⁽³⁾	365,0
	Veget.	Salada quente de grão (grão, batata, cenoura, pimentos e azeitonas) ⁽⁸⁾⁽¹³⁾	468,8
	Prato Rápido	Baguete de bacalhau lascado com hummus de grão e pimentos ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾	630,8
	Salada Legumes	Cenoura, couve lombarda e nabo cozidos	21,5
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	86,0
3ª Feira	Sopa	Creme de legumes (brócolos e alho francês) ⁽⁹⁾	104,6
	Prato	Coxas de Frango assadas com Arroz e Batatas Frita ⁽⁵⁾	600,1
	Veget.	Seitan Estufado com Molho de Tomate ⁽¹⁾⁽⁶⁾ , Arroz e Batatas Fritas ⁽⁵⁾	546,3
	Prato Rápido	Burrito com carne de vaca desfiada, cogumelos estufados e couve roxa ⁽¹⁾⁽¹²⁾ com batatas fritas ⁽⁵⁾	545,1
	Salada Legumes	Salada de rúcula, pepino e beterraba	15,2
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades) ou Gelatina ⁽¹²⁾	86,0 / 149,2
4ª Feira	Sopa	Creme de ervilhas	88,7
	Prato	Novilho estufado com cogumelos e molho de tomate ⁽¹²⁾ com arroz e batatas fritas ⁽⁵⁾	503,9
	Veget.	Seitan estufado com cogumelos e molho de tomate ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾ com arroz e batatas fritas ⁽⁵⁾	552,3
	Prato Rápido	Burrito com carne de vaca desfiada, cogumelos estufados e couve roxa ⁽¹⁾⁽¹²⁾ com batatas fritas ⁽⁵⁾	545,1
	Salada Legumes	Salada de rúcula, pepino e beterraba	15,2
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	86,0
5ª Feira	Sopa	Creme de couve-flor com cenoura ralada	91,5
	Prato	Salmão grelhado (posta) com molho de citrinos (laranja e limão) ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ , Batata corada com Ervas aromáticas	563,2
	Veget.	Favas, cenoura e tomate estufados com batata corada	379,0
	Prato Rápido	Folhado de salmão e cenoura ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾	619,7
	Salada Legumes	Milho e brócolos cozidos	44,3
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	86,0
6ª Feira	Sopa	Sopa de curgete com abóbora (cubos)	89,4
	Prato	Feijoada com carne de porco (feijão encarnado estufado com carne de porco, couve lombarda e cenoura) ⁽⁶⁾⁽¹³⁾ , Arroz branco	675,0
	Veget.	Feijoada de legumes (feijão encarnado estufado com couve lombarda e cenoura) ⁽⁶⁾⁽¹³⁾ , Arroz branco	562,0
	Prato Rápido	Crepe de carne de porco desfiada, feijão encarnado e juliana de lombardo e cenoura salteada ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹³⁾	486,6
	Salada Legumes	Salada de couve roxa e cenoura	18,6
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	86,0

Alergénios: (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremoço; (14) Moluscos

Por poder haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, os diferentes componentes da refeição podem conter vestígios de qualquer um dos 14 alergénios mencionados na legenda.