

Ementa

semana 7
13 a 17 abril

| | | | JI Energia (Kcal) | 1º CEB Energia (Kcal) |
|----------|----------------|---|-------------------------|-----------------------------|
| 2ª Feira | Sopa | Creme de legumes (brócolos e alho francês) ⁽⁹⁾ | 83,9 | 83,9 |
| | Prato | Peito de peru assado (fatiado) ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ com massa laços ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ | 288,8 | 312,2 |
| | Veget. | Massinha de lentilhas com milho e cogumelos (estufado) ⁽¹²⁾ | 317,0 | 367,5 |
| | Salada Legumes | Salada de alface, milho e tomate | 23,7 | 24,4 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 86,0 | 86,0 |
| 3ª Feira | Sopa | Sopa de abóbora com feijão verde (laminado) | 76,7 | 76,7 |
| | Prato | Bacalhau assado (posta) à lagareiro ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ com batata assada ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ e ovo cozido ⁽³⁾ | 244,7 | 272,5 |
| | Veget. | Salada quente de grão (grão, batata, cenoura, pimentos e azeitonas) ⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹³⁾ | 278,7 | 335,1 |
| | Salada Legumes | Cenoura, couve lombarda e nabo cozidos | 9,7 | 10,7 |
| | Sobremesa | Fruta da época (mín. 3 variedades) ou Gelatina ⁽¹²⁾ | 86,0 / 149,2 | 86,0 / 149,2 |
| 4ª Feira | Sopa | Creme de ervilhas | 72,9 | 72,9 |
| | Prato | Novilho estufado com cogumelos e molho de tomate ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ com arroz e batatas fritas ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾ | 372,8 | 404,7 |
| | Veget. | Seitan estufado com cogumelos e molho de tomate ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ com arroz e batatas fritas ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾ | 400,3 | 433,0 |
| | Salada Legumes | Salada de cenoura, pepino e beterraba | 9,1 | 9,1 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 86,0 | 86,0 |
| 5ª Feira | Sopa | Creme de couve-flor com cenoura ralada | 74,7 | 74,7 |
| | Prato | Peixe vermelho de cebolada ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ e Batata corada com ervas aromáticas ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ | 217,8 | 238,1 |
| | Veget. | Favas, cenoura e tomate estufados ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ com Batata corada ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ | 270,2 | 303,0 |
| | Salada Legumes | Milho e brócolos cozidos | 22,1 | 22,1 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 86,0 | 86,0 |
| 6ª Feira | Sopa | Sopa de curgete com abóbora (cubos) | 74,3 | 74,3 |
| | Prato | Feijoada com carne de porco (feijão encarnado estufado com carne de porco, couve lombarda e cenoura) ⁽⁶⁾⁽¹³⁾ , Arroz branco | 441,3 | 483,0 |
| | Veget. | Feijoada de legumes (feijão encarnado estufado com couve lombarda e cenoura) ⁽⁶⁾⁽¹³⁾ , Arroz branco | 434,1 | 452,5 |
| | Salada Legumes | Salada de couve roxa e cenoura | 6,9 | 9,3 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 86,0 | 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) Tremço; (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

semana 8
20 a 24 abril

| | | | JI Energia (Kcal) | 1º CEB Energia (Kcal) |
|----------|----------------|---|-------------------------|-----------------------------|
| 2ª Feira | Sopa | Sopa de couve lombarda | 76,2 | 76,2 |
| | Prato | Perca assada com ervas aromáticas e molho de limão ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ com arroz branco | 294,9 | 316,3 |
| | Veget. | Lentilhas de cebolada com Arroz branco | 348,1 | 397,7 |
| | Salada Legumes | Couves de Bruxelas, cenoura e nabo cozidos | 13,6 | 14,7 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 86,0 | 86,0 |
| 3ª Feira | Sopa | Creme de abóbora com coentros | 58,9 | 58,9 |
| | Prato | Macarronada de aves ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ | 319,7 | 348,0 |
| | Veget. | Feijão estufado ⁽⁶⁾⁽¹³⁾ com Massa fusilli alegre (com milho e cenoura) | 410,5 | 428,8 |
| | Salada Legumes | Salada de alface, tomate e pepino | 7,0 | 7,7 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 86,0 | 86,0 |
| 4ª Feira | Sopa | Creme de brócolos | 83,1 | 83,1 |
| | Prato | Pescada estufada com cenoura ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ e batatas cozidas | 190,2 | 209,5 |
| | Veget. | Favas estufadas com cogumelos e curgete ⁽¹²⁾ , Batatas cozidas | 249,8 | 282,5 |
| | Salada Legumes | Couve flor e brócolos | 4,3 | 5,6 |
| | Sobremesa | Fruta da época ou Pudim de caramelo ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾ | 86,0 / 71,0 | 86,0 / 71,0 |
| 5ª Feira | Sopa | Creme de cenoura e agrião (folha) | 76,6 | 76,6 |
| | Prato | Perna de borrego assada ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ com Arroz de ervilhas | 303,9 | 329,1 |
| | Veget. | Arroz de açafraão com ervilhas, abóbora e espinafres ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ | 310,6 | 342,3 |
| | Salada Legumes | Salada de cenoura, beterraba e milho | 25,8 | 25,8 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 86,0 | 86,0 |
| 6ª Feira | Sopa | Creme de grão com espinafres (folha) ⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹³⁾ | 102,3 | 102,3 |
| | Prato | Bolonhesa de atum ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ | 381,9 | 411,7 |
| | Veget. | Bolonhesa de tofu ⁽⁶⁾ | 315,3 | 349,8 |
| | Salada Legumes | Milho, curgete e brócolos cozidos | 24,0 | 25,8 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 86,0 | 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) Tremço; (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

semana 1
27 abril a 1 maio

| | | JI | 1º CEB | |
|----------|----------------|---|-------------------|-----------------|
| | | Energia (kcal) | Energia (kcal) | |
| 2ª Feira | Sopa | Creme de Ervilhas | 72,9 | 72,9 |
| | Prato | Bifes de Peru com cogumelos (sem natas) ⁽¹²⁾ com Arroz | 315,0 | 337,7 |
| | Veget. | Seitan de Cebolada ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ com Arroz | 348,4 | 372,3 |
| | Salada Legumes | Feijão verde e couve coração cozidos | 10,6 | 10,6 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 86,0 | 86,0 |
| 3ª Feira | Sopa | Sopa de Espinafres (folha) ⁽⁹⁾ | 75,3 | 75,3 |
| | Prato | Meia desfeita de Bacalhau (Bacalhau lascado, batatas, grão e ovo) ⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹³⁾⁽¹⁴⁾ | 319,9 | 365,1 |
| | Veget. | Meia desfeita de grão (batatas, grão, cenoura, pimentos e cebola) ⁽⁶⁾⁽¹³⁾ | 257,2 | 308,3 |
| | Salada Legumes | Salada de alface, cenoura e beterraba | 7,3 | 8,0 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 86,0 | 86,0 |
| 4ª Feira | Sopa | Sopa de Abóbora com agrião (folha) | 78,8 | 78,8 |
| | Prato | Lasanha de Carne de Vaca ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ | 403,6 | 431,4 |
| | Veget. | Lasanha Vegetariana (feijão, cenoura, pimentos e abóbora) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ | 478,2 | 498,0 |
| | Salada Legumes | Salada de alface, tomate e milho | 23,7 | 24,4 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 86,0 | 86,0 |
| 5ª Feira | Sopa | Creme de couve flor | 74,7 | 74,7 |
| | Prato | Douradinhos no forno ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾⁽¹⁴⁾ com Arroz de tomate | 364,3 | 491,3 |
| | Veget. | Lentilhas estufadas com tomate e Arroz branco | 353,0 | 403,5 |
| | Salada Legumes | Salada de alface, cenoura e pepino | 7,6 | 8,3 |
| | Sobremesa | Fruta da época ou Gelatina ⁽¹²⁾ | 86,0 / 149,2 | 86,0 / 149,2 |
| 6ª Feira | FERIADO | | | |

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

semana 2

4 a 8 maio

| | | | JI Energia (Kcal) | 1º CEB Energia (Kcal) |
|----------|----------------|--|-------------------------|-----------------------------|
| 2ª Feira | Sopa | Creme de alho francês ⁽⁹⁾ | 78,0 | 78,0 |
| | Prato | Empadão (arroz) de Atum ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ | 370,2 | 398,4 |
| | Veget. | Empadão de lentilhas ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ | 244,5 | 293,3 |
| | Salada Legumes | Salada de cenoura, beterraba e tomate | 10,5 | 10,5 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 86,0 | 86,0 |
| 3ª Feira | Sopa | Juliana de legumes (cenoura, nabo e couve lombarda) | 79,1 | 79,1 |
| | Prato | Coxas de Frango estufadas com Fusilli alegre (Fusilli, milho, cenoura e ervilhas) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ | 443,9 | 470,2 |
| | Veget. | Ervilhas estufadas com cogumelos ⁽¹²⁾ , Arroz | 305,1 | 337,0 |
| | Salada Legumes | Salada de alface e tomate | 4,5 | 5,2 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 86,0 | 86,0 |
| 4ª Feira | Sopa | Sopa de feijão verde | 83,5 | 83,5 |
| | Prato | Salmão assado em cama de curgete ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com Batata assada ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ | 384,8 | 412,2 |
| | Veget. | Favas estufadas com cenoura e Batatas assadas ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ | 270,2 | 303,0 |
| | Salada Legumes | Couve coração ripada e cenoura ralada salteados | 36,6 | 36,7 |
| | Sobremesa | Fruta da época ou Leite creme ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾ | 86,0 / 71,9 | 86,0 / 71,9 |
| 5ª Feira | Sopa | Creme de feijão com nabiças (folha) ⁽⁶⁾⁽¹³⁾ | 95,2 | 95,2 |
| | Prato | Esparguete à Bolonhesa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ | 357,3 | 385,1 |
| | Veget. | Strogonoff de tofu (com bebida vegetal) ⁽⁶⁾⁽¹²⁾ com Esparguete | 331,1 | 365,6 |
| | Salada Legumes | Salada de beterraba, alface e milho | 22,1 | 22,8 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 86,0 | 86,0 |
| 6ª Feira | Sopa | Creme de alface | 80,0 | 80,0 |
| | Prato | Abrótea estufada ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com Batatas cozidas | 174,6 | 194,1 |
| | Veget. | Falafel de grão no forno ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹³⁾ , Batatas cozidas | 280,7 | 331,9 |
| | Salada Legumes | Brócolos, cenoura e couve flor cozidos | 8,7 | 10,0 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 86,0 | 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) Tremço; (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

semana 3
11 a 15 maio

| | | | JI Energia (Kcal) | 1º CEB Energia (Kcal) |
|----------|----------------|---|-------------------------|-----------------------------|
| 2ª Feira | Sopa | Creme de abóbora com coentros | 58,8 | 58,9 |
| | Prato | Tirinhas de Peru estufadas com cenoura ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ e arroz | 295,0 | 317,8 |
| | Veget. | Hambúrguer de feijão com espinafres ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹³⁾ e arroz alegre | 438,8 | 456,4 |
| | Salada Legumes | Salada de tomate e couve roxa | 6,2 | 8,7 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 86,0 | 86,0 |
| 3ª Feira | Sopa | Sopa de espinafres (folha) ⁽⁹⁾ | 75,3 | 75,3 |
| | Prato | Peixe vermelho assado ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com Salada de batata (ovo e cenoura) ⁽³⁾ | 268,2 | 294,1 |
| | Veget. | Favas salteadas com batatas e cenoura | 243,3 | 276,2 |
| | Salada Legumes | Brócolos e cenoura cozidos | 7,4 | 7,4 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 86,0 | 86,0 |
| 4ª Feira | Sopa | Creme de ervilhas | 74,7 | 74,7 |
| | Prato | Novilho estufado (fatia) em molho de tomate e manjerição ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ com Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ | 301,1 | 325,8 |
| | Veget. | Soja estufada com cenoura e milho ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ com esparguete | 467,0 | 501,3 |
| | Salada Legumes | Salada de tomate, milho e alface | 23,7 | 24,4 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 86,0 | 86,0 |
| 5ª Feira | Sopa | Sopa de couve galega | 75,6 | 75,6 |
| | Prato | Bacalhau com natas (bacalhau, batata palha e molho bechamel) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹⁴⁾ | 402,3 | 478,4 |
| | Veget. | Gratinado de lentilhas (batata palha, cenoura ralada e bebida vegetal) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ | 343,9 | 391,8 |
| | Salada Legumes | Salada de tomate, couve roxa ripada e cenoura ralada | 10,7 | 13,1 |
| | Sobremesa | Fruta da época ou Gelatina ⁽¹²⁾ | 86,0 / 149,2 | 86,0 / 149,2 |
| 6ª Feira | Sopa | Creme de couve-flor e cenoura (ralada) | 74,7 | 74,7 |
| | 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⁾⁽¹³⁾ | 460,9 | 505,1 |
| | Veget. | Rancho de legumes (grão estufado com massa, cenoura e couve lombarda) ⁽⁶⁾⁽¹³⁾ | 362,4 | 416,8 |
| | Salada Legumes | Brócolos | 2,9 | 2,9 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 86,0 | 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) Tremço; (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

semana 4
18 a 22 maio

| | | | JI Energia (Kcal) | 1º CEB Energia (Kcal) |
|----------|----------------|--|-------------------------|-----------------------------|
| 2ª Feira | Sopa | Creme de cenoura e couve-flor | 72,5 | 72,5 |
| | Prato | Pescada assada ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com arroz de cenoura | 259,4 | 280,4 |
| | Veget. | Almôndegas de grão no forno ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹³⁾ com Arroz de cenoura | 361,2 | 414,1 |
| | Salada Legumes | Brócolos, milho e curgete cozidos | 24,0 | 25,8 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 86,0 | 86,0 |
| 3ª Feira | Sopa | Creme de lentilhas com cenoura ralada | 95,8 | 95,8 |
| | Prato | Panado de Frango no forno ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾ com esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ | 283,5 | 307,0 |
| | Veget. | Seitan ao alinho ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ com esparguete | 318,2 | 342,8 |
| | Salada Legumes | Salada de tomate, beterraba e alface | 6,7 | 7,4 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 86,0 | 86,0 |
| 4ª Feira | Sopa | Sopa juliana (lombardo e cenoura ripado) | 76,2 | 76,2 |
| | Prato | Salada de Atum (com batata, feijão frade e cenoura cozidas) ⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹³⁾ | 406,9 | 449,2 |
| | Veget. | Salada de feijão frade, batata e cenoura ⁽⁶⁾⁽¹³⁾ | 351,3 | 367,0 |
| | Salada Legumes | Couve flor, feijão verde e cenoura cozidos | 11,8 | 13,1 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 86,0 | 86,0 |
| 5ª Feira | Sopa | Creme de brócolos | 83,1 | 83,1 |
| | Prato | Arroz de Pato no forno com laranja | 643,3 | 691,3 |
| | Veget. | Arroz de ervilhas com legumes mediterrânicos assados (beringela e tomate) | 330,4 | 362,4 |
| | Salada Legumes | Salada de cenoura, pepino e beterraba | 9,1 | 9,1 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 86,0 | 86,0 |
| 6ª Feira | Sopa | Creme de cenoura e feijão verde (laminado) | 81,2 | 81,2 |
| | Prato | Perca estufada com molho de tomate ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com batatas coradas ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ | 223,7 | 244,3 |
| | Veget. | Ensopado de favas (estufadas com beringela e tomate com batatas cozidas) ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ | 244,5 | 277,3 |
| | Salada Legumes | Salada de alface, milho e tomate | 23,7 | 24,4 |
| | Sobremesa | Fruta da época ou Pudim flan ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾ | 86,0 / 71,0 | 86,0 / 71,0 |

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) Tremço; (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

semana 5
25 a 29 maio

| | | | JI Energia (Kcal) | 1º CEB Energia (Kcal) |
|----------|----------------|---|-------------------------|-----------------------------|
| 2ª Feira | Sopa | Creme de legumes (brócolos e alho francês) ⁽⁹⁾ | 83,9 | 83,9 |
| | Prato | Lombo de porco estufado com cenoura ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ e massa laços ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ | 322,1 | 347,6 |
| | Veget. | Ervilhas estufadas em molho de tomate com massa laços | 301,3 | 334,0 |
| | Salada Legumes | Feijão verde, curgete e cenoura estufados | 62,3 | 64,2 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 86,0 | 86,0 |
| 3ª Feira | Sopa | Sopa de couve portuguesa (juliana) | 76,8 | 94,0 |
| | Prato | Abrótea no forno c/ azeite, alho e coentros ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ com Arroz branco | 246,9 | 267,2 |
| | Veget. | Caril de lentilhas com couve flor ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ e Arroz branco | 363,0 | 590,3 |
| | Salada Legumes | Curgete, cenoura e nabo cozidos | 7,4 | 20,5 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 86,0 / 149,2 | 86,0 |
| 4ª Feira | Sopa | Creme de grão com nabiças (folha) ⁽⁶⁾⁽¹³⁾ | 102,5 | 102,5 |
| | Prato | Perna de peru assado (fatia) ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ com esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ | 342,7 | 366,5 |
| | Veget. | Tofu no forno com molho de citrinos (laranja e limão) ⁽⁶⁾ , esparguete | 315,3 | 349,8 |
| | Salada Legumes | Salada de beterraba, alface e milho | 22,1 | 22,8 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 86,0 | 86,0 |
| 5ª Feira | Sopa | Creme de abóbora e curgete | 73,5 | 73,5 |
| | Prato | Bacalhau à Gomes de Sá (bacalhau, ovo, batatas, azeitonas) ⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁸⁾⁽¹³⁾⁽¹⁴⁾ | 227,8 | 261,0 |
| | Veget. | Favas estufas com cenoura e alho francês ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , com batata assada ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ | 252,0 | 287,8 |
| | Salada Legumes | Alface, cenoura e beterraba | 7,3 | 8,0 |
| | Sobremesa | Fruta da época ou Gelatina ⁽¹²⁾ | 86,0 | 86,0 |
| 6ª Feira | Sopa | Sopa de agrião | 76,6 | 76,6 |
| | Prato | Chilli de vaca (feijão encarnado estufado com carne picada e pimentos) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ com arroz branco | 395,6 | 438,6 |
| | Veget. | Feijão encarnado estufado com pimentos e cenoura ⁽⁶⁾⁽¹³⁾ , Arroz branco | 423,7 | 442,1 |
| | Salada Legumes | Salada de alface, pepino e milho | 22,4 | 23,0 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 86,0 | 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

semana 6

1 a 5 junho

| | | | JI Energia (Kcal) | 1º CEB Energia (Kcal) |
|----------|----------------|--|-------------------------|-----------------------------|
| 2ª Feira | Sopa | Creme de cenoura e curgete | 73,5 | 73,5 |
| | Prato | Pizza com queijo e fiambre ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ | 230,9 | 252,0 |
| | Veget. | Pizza com cogumelos, espinafres e milho ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ | 186,9 | 188,0 |
| | Salada Legumes | Salada de couve roxa, cenoura e milho | 26,1 | 28,5 |
| | Sobremesa | Gelado ⁽⁶⁾ | 71,0 | 71,0 |
| 3ª Feira | Sopa | Sopa juliana ⁽⁹⁾ | 79,1 | 79,1 |
| | Prato | Almôndegas de carne de vaca estufadas ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ com Massa espiral ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ | 334,7 | 360,9 |
| | Veget. | Bolonhesa de lentilhas (estufado) ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ com Massa espiral | 328,2 | 379,4 |
| | Salada Legumes | Salada de pepino, beterraba e alface | 5,3 | 6,0 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 86,0 | 86,0 |
| 4ª Feira | Sopa | Creme de brócolos com abóbora (aos cubos) | 86,0 | 86,0 |
| | Prato | Salmão grelhado (posta) com molho de citrinos (laranja e limão) ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ , Batata corada com ervas aromáticas ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ | 395,5 | 422,9 |
| | Veget. | Assado de grão, brócolos, abóbora e pão ralado ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹³⁾ , com Batata corada com ervas aromáticas ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ | 309,1 | 361,9 |
| | Salada Legumes | Curgete, cenoura e couve lombarda cozidas | 10,4 | 12,2 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 86,0 | 86,0 |
| 5ª Feira | FERIADO | | | |
| 6ª Feira | Sopa | Sopa de abóbora com grelos (folha) | 55,2 | 55,2 |
| | Prato | Medalhões de pescada no forno com molho de tomate e cenoura ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com arroz de ervilhas | 296,4 | 292,0 |
| | Veget. | Ervilhas estufadas com cenoura e feijão verde ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , arroz branco | 341,3 | 377,5 |
| | Salada Legumes | Feijão verde, curgete e milho salteados | 72,5 | 74,4 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 86,0 | 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) Tremçoço; (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

semana 7
8 a 12 junho

| | | | JI Energia (Kcal) | 1º CEB Energia (Kcal) |
|----------|----------------|---|-------------------------|-----------------------------|
| 2ª Feira | Sopa | Creme de legumes (brócolos e alho francês) ⁽⁹⁾ | 83,9 | 83,9 |
| | Prato | Peito de peru assado (fatiado) ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ com massa laços ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ | 288,8 | 312,2 |
| | Veget. | Massinha de lentilhas com milho e cogumelos (estufado) ⁽¹²⁾ | 317,0 | 367,5 |
| | Salada Legumes | Salada de alface, milho e tomate | 23,7 | 24,4 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 86,0 | 86,0 |
| 3ª Feira | Sopa | Sopa de abóbora com feijão verde (laminado) | 76,7 | 76,7 |
| | Prato | Bacalhau assado (posta) à lagareiro ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ com batata assada ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ e ovo cozido ⁽³⁾ | 244,7 | 272,5 |
| | Veget. | Salada quente de grão (grão, batata, cenoura, pimentos e azeitonas) ⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹³⁾ | 278,7 | 335,1 |
| | Salada Legumes | Cenoura, couve lombarda e nabo cozidos | 9,7 | 10,7 |
| | Sobremesa | Fruta da época (mín. 3 variedades) ou Gelatina ⁽¹²⁾ | 86,0 / 149,2 | 86,0 / 149,2 |
| 4ª Feira | FERIADO | | | |
| 5ª Feira | Sopa | Creme de couve-flor com cenoura ralada | 74,7 | 74,7 |
| | Prato | Peixe vermelho de cebolada ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ e Batata corada com ervas aromáticas ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ | 217,8 | 238,1 |
| | Veget. | Favas, cenoura e tomate estufados ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ com Batata corada ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ | 270,2 | 303,0 |
| | Salada Legumes | Milho e brócolos cozidos | 22,1 | 22,1 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 86,0 | 86,0 |
| 6ª Feira | Sopa | Sopa de curgete com abóbora (cubos) | 74,3 | 74,3 |
| | Prato | Feijoada com carne de porco (feijão encarnado estufado com carne de porco, couve lombarda e cenoura) ⁽⁶⁾⁽¹³⁾ , Arroz branco | 441,3 | 483,0 |
| | Veget. | Feijoada de legumes (feijão encarnado estufado com couve lombarda e cenoura) ⁽⁶⁾⁽¹³⁾ , Arroz branco | 434,1 | 452,5 |
| | Salada Legumes | Salada de couve roxa e cenoura | 6,9 | 9,3 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 86,0 | 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) Tremço; (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

semana 8
15 a 19 junho

| | | JI Energia (Kcal) | 1º CEB Energia (Kcal) | |
|----------|----------------|---|-----------------------------|----------------|
| 2ª Feira | Sopa | Sopa de couve lombarda | 76,2 | 76,2 |
| | Prato | Perca assada com ervas aromáticas e molho de limão ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ com arroz branco | 294,9 | 316,3 |
| | Veget. | Lentilhas de cebolada com Arroz branco | 348,1 | 397,7 |
| | Salada Legumes | Couves de Bruxelas, cenoura e nabo cozidos | 13,6 | 14,7 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 86,0 | 86,0 |
| 3ª Feira | Sopa | Creme de abóbora com coentros | 58,9 | 58,9 |
| | Prato | Macarronada de aves ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ | 319,7 | 348,0 |
| | Veget. | Feijão estufado ⁽⁶⁾⁽¹³⁾ com Massa fusilli alegre (com milho e cenoura) | 410,5 | 428,8 |
| | Salada Legumes | Salada de alface, tomate e pepino | 7,0 | 7,7 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 86,0 | 86,0 |
| 4ª Feira | Sopa | Creme de brócolos | 83,1 | 83,1 |
| | Prato | Pescada estufada com cenoura ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ e batatas cozidas | 190,2 | 209,5 |
| | Veget. | Favas estufadas com cogumelos e curgete ⁽¹²⁾ , Batatas cozidas | 249,8 | 282,5 |
| | Salada Legumes | Couve flor e feijão-verde | 4,3 | 5,6 |
| | Sobremesa | Fruta da época ou Pudim de caramelo ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾ | 86,0 / 71,0 | 86,0 / 71,0 |
| 5ª Feira | Sopa | Creme de cenoura e agrião (folha) | 76,6 | 76,6 |
| | Prato | Perna de borrego assada ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ com Arroz de ervilhas | 303,9 | 329,1 |
| | Veget. | Arroz de açafraão com ervilhas, abóbora e espinafres ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ | 310,6 | 342,3 |
| | Salada Legumes | Salada de cenoura, beterraba e milho | 25,8 | 25,8 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 86,0 | 86,0 |
| 6ª Feira | Sopa | Creme de grão com espinafres (folha) ⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹³⁾ | 102,3 | 102,3 |
| | Prato | Bolonhesa de atum ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ | 381,9 | 411,7 |
| | Veget. | Bolonhesa de tofu ⁽⁶⁾ | 315,3 | 349,8 |
| | Salada Legumes | Milho, curgete e brócolos cozidos | 24,0 | 25,8 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 86,0 | 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) Tremço; (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

semana 1
22 a 26 junho

| | | | JI | 1º CEB |
|----------|----------------|---|----------------|----------------|
| | | | Energia (kcal) | Energia (kcal) |
| 2ª Feira | Sopa | Creme de Ervilhas | 72,9 | 72,9 |
| | Prato | Bifes de Peru com cogumelos (sem natas) ⁽¹²⁾ com Arroz | 315,0 | 337,7 |
| | Veget. | Seitan de Cebolada ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ com Arroz | 348,4 | 372,3 |
| | Salada Legumes | Feijão verde e couve coração cozidos | 10,6 | 10,6 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 86,0 | 86,0 |
| 3ª Feira | Sopa | Sopa de Espinafres (folha) ⁽⁹⁾ | 75,3 | 75,3 |
| | Prato | Meia desfeita de Bacalhau (Bacalhau lascado, batatas, grão e ovo) ⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹³⁾⁽¹⁴⁾ | 319,9 | 365,1 |
| | Veget. | Meia desfeita de grão (batatas, grão, cenoura, pimentos e cebola) ⁽⁶⁾⁽¹³⁾ | 257,2 | 308,3 |
| | Salada Legumes | Salada de alface, cenoura e beterraba | 7,3 | 8,0 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 86,0 | 86,0 |
| 4ª Feira | Sopa | Sopa de Abóbora com agrião (folha) | 78,8 | 78,8 |
| | Prato | Lasanha de Carne de Vaca ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ | 403,6 | 431,4 |
| | Veget. | Lasanha Vegetariana (feijão, cenoura, pimentos e abóbora) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ | 478,2 | 498,0 |
| | Salada Legumes | Salada de alface, tomate e milho | 23,7 | 24,4 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 86,0 | 86,0 |
| 5ª Feira | Sopa | Creme de couve flor | 74,7 | 74,7 |
| | Prato | Douradinhos no forno ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾⁽¹⁴⁾ com Arroz de tomate | 364,3 | 491,3 |
| | Veget. | Lentilhas estufadas com tomate e Arroz branco | 353,0 | 403,5 |
| | Salada Legumes | Salada de alface, cenoura e pepino | 7,6 | 8,3 |
| | Sobremesa | Fruta da época ou Gelatina ⁽¹²⁾ | 86,0 / 149,2 | 86,0 / 149,2 |
| 6ª Feira | Sopa | Caldo verde | 75,4 | 75,4 |
| | Prato | Febras estufadas ao alinho ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ com Massa laços ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ | 305,1 | 329,7 |
| | Veget. | Massa gratinada com favas, cenoura e tomate ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ | 336,8 | 371,9 |
| | Salada Legumes | Feijão verde, milho e cenoura cozidos | 29,6 | 29,6 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 86,0 | 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

semana 2
29 junho a 3 julho

| | | | JI Energia (Kcal) | 1º CEB Energia (Kcal) |
|----------|----------------|---|-------------------------|-----------------------------|
| 2ª Feira | Sopa | Creme de alho francês ⁽⁹⁾ | 78,0 | 78,0 |
| | Prato | Salada de atum (feijão frade, batata e cenoura) ⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹³⁾ | 406,9 | 449,2 |
| | Veget. | Salada de feijão frade, batata e cenoura ⁽⁶⁾⁽¹³⁾ | 351,3 | 367,0 |
| | Salada Legumes | Salada de cenoura, beterraba e tomate | 10,5 | 10,5 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 86,0 | 86,0 |
| 3ª Feira | Sopa | Juliana de legumes (cenoura, nabo e couve lombarda) | 79,1 | 79,1 |
| | Prato | Panado de Frango no forno ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾ com Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ | 283,5 | 307,0 |
| | Veget. | Hambúrguer de quinoa c/ cebola caramelizada ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾ , Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ | 522,7 | 522,7 |
| | Salada Legumes | Salada de alface e tomate | 4,5 | 5,2 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 86,0 | 86,0 |
| 4ª Feira | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| 5ª Feira | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| 6ª Feira | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

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.