

Ementa

28 Outubro a 1 Novembro

Ensino
Secundário
Energia
(Kcal)

			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	Hamburguer de vaca no forno ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ com Arroz de ervilhas	502,5
	Veget.	Arroz de açafraão com ervilhas, abóbora e espinafres ⁽⁹⁾	465,0
	Prato Rápido	Pão pita com hamburguer de vaca, ervilhas e milho ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	504,6
	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) Alpo; (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	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	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	Creme de Ervilhas	88,7
	Prato	Bifes de Frango com cogumelos (sem natas) ⁽¹²⁾ com Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	466,6
	Veget.	Seitan de Cebolada ⁽¹⁾⁽⁶⁾ com Esparguete	493,0
	Prato Rápido	Quiche de Frango e feijão verde ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	522,1
	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) Sulfetos; (13) Tremoco; (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	Perna de borrego estufada com Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	468,0
	Veget.	Strogonoff de tofu (com bebida vegetal) ⁽¹⁾⁽⁶⁾ com Esparguete	495,8
	Prato Rápido	Borrego desfiado no pão com alface ⁽¹⁾	314,3
	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) Tremoco; (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.