



Ementa

Semana de 01-09-2026 a 04-09-2026			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)	Alergénios
2ª Feira	Sopa	Escola Fechada							
	Geral								
	Dieta								
	Vegetariano								
	Sobremesa								
	Lanche								
3ª Feira	Sopa	Cenoura e espinafres	228	54	1,1	0,2	1,9	0,1	(1)ovo; (2)leite e derivados; (3)soja; (4)glúten; (5)amendoim; (6)sulfitos; (7)peixe; (8)moluscos; (9)mostarda; (10)frutos secos; (11)sésamo; (12)aipo; (13)tremoços; (14)crustáceos
	Geral	Esparguete à bolonesa com salada alface, tomate e cenoura(4)(6)	656	157	9,5	3,9	0,6	0,4	
	Dieta	Carne de vaca picada estufada simples com esparguete e salada(4)(6)	533	127	5,4	2,0	1,9	0,3	
	Vegetariano	Estufadinho de favas com cenoura ralada e esparguete(4)	359	86	4,2	1,4	2,0	0,0	
	Sobremesa	Fruta da época							
	Lanche	Pão com queijo/manteiga, leite e fruta da época(2)(4)							
4ª Feira	Sopa	Creme de curgete	189	45	1,2	0,2	2,0	0,1	(1)ovo; (2)leite e derivados; (3)soja; (4)glúten; (5)amendoim; (6)sulfitos; (7)peixe; (8)moluscos; (9)mostarda; (10)frutos secos; (11)sésamo; (12)aipo; (13)tremoços; (14)crustáceos
	Geral	Peixe cozido com todos (1)(7)	398	95	4,3	0,9	0,9	1,2	
	Dieta	Peixe ao natural no forno com batata corada e legumes(7)	363	87	0,4	0,3	0,8	0,2	
	Vegetariano	Moussakka de lentilhas	394	94	1,6	0,2	2,5	0,1	
	Sobremesa	Fruta da época							
	Lanche	Pão com marmelada s/ açúcar, iogurte e fruta da época(2)(4)							
5ª Feira	Sopa	Creme de alho francês	218	52	0,9	0,2	1,8	0,1	(1)ovo; (2)leite e derivados; (3)soja; (4)glúten; (5)amendoim; (6)sulfitos; (7)peixe; (8)moluscos; (9)mostarda; (10)frutos secos; (11)sésamo; (12)aipo; (13)tremoços; (14)crustáceos
	Geral	Bife de Frango com arroz cenoura e salada	412	98	3,2	0,7	1,9	0,1	
	Dieta	Lombo de porco fatiado com arroz	442	106	2,7	0,7	0,8	0,2	
	Vegetariano	Feijoada com cogumelos, lombardo e arroz branco	384	92	2,4	0,9	1,3	0,1	
	Sobremesa	Fruta da época							
	Lanche	Pão de mistura com manteiga/queijo, iogurte e fruta da época(2)(4)							
6ª Feira	Sopa	Feijão verde	209	50	0,9	0,2	1,9	0,1	(1)ovo; (2)leite e derivados; (3)soja; (4)glúten; (5)amendoim; (6)sulfitos; (7)peixe; (8)moluscos; (9)mostarda; (10)frutos secos; (11)sésamo; (12)aipo; (13)tremoços; (14)crustáceos
	Geral	Massada de peixe com salada alface(4)(7)	548	131	1,7	0,1	0,9	0,2	
	Dieta	Massinha de peixe ao natural com salada(4)(7)	438	105	1,8	0,1	1,0	0,2	
	Vegetariano	Hambúrguer de grão-de-bico e batata doce com massinha(4)	656	157	4,3	0,8	2,0	0,2	
	Sobremesa	Gelatina	336	80	0,1	0,0	17,4	0,0	
	Lanche	Pão com manteiga/queijo e iogurte liquido(2)(4)							

Alergénios, informe-se, por favor, junto da nossa equipa. Informação meramente indicativa | Declaração nutricional por 100g/100ml de produto | Allergens: Please get more information with our staff. | Nutritional information presented per 100g/100ml of product



Ementa

	Semana de 07-09-2026 a 11-09-2026		Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)	Alergénios
2ª Feira	Sopa	Creme de legumes	236	56	1,0	0,2	1,7	0,1	(1)ovo; (2)leite e derivados; (3)soja; (4)glúten; (5)amendoim; (6)sulfitos; (7)peixe; (8)moluscos; (9)mostarda; (10)frutos secos; (11)sésamo; (12)aipo; (13)tremoços; (14)crustáceos
	Geral	Arroz de cenoura com ervilhas e bife de porco grelhado	438	105	1,3	0,3	0,0	0,4	
	Dieta	Beringela com cogumelos salteados com arroz branco e bife de frango	373	89	1,5	0,4	1,2	0,1	
	Vegetariano	Salada de brócolos, cenoura, ervilhas com batata cozida e ovo(1)	367	88	1,3	0,2	1,5	0,1	
	Sobremesa	Fruta da época							
	Lanche	Pão de mistura com fiambre/manteiga, leite e fruta da época (2)(3)(4)							
3ª Feira	Sopa	Alho francês	218	52	0,9	0,2	1,8	0,1	(1)ovo; (2)leite e derivados; (3)soja; (4)glúten; (5)amendoim; (6)sulfitos; (7)peixe; (8)moluscos; (9)mostarda; (10)frutos secos; (11)sésamo; (12)aipo; (13)tremoços; (14)crustáceos
	Geral	Salada mista com atum, arroz e ovo (1)(7)	556	133	4,7	1,3	1,7	0,1	
	Dieta	Macedónia e pescada grelhada (7)	342	82	1,5	0,2	1,7	0,1	
	Vegetariano	Vegetais no forno com feijão estufado e arroz de cenoura	497	119	1,7	0,2	2,0	0,2	
	Sobremesa	Fruta da época							
	Lanche	Pão de leite, iogurte e fruta da época (1)(2)(4)							
4ª Feira	Sopa	Creme de couve flor	246	59	1,3	0,2	2,0	0,2	(1)ovo; (2)leite e derivados; (3)soja; (4)glúten; (5)amendoim; (6)sulfitos; (7)peixe; (8)moluscos; (9)mostarda; (10)frutos secos; (11)sésamo; (12)aipo; (13)tremoços; (14)crustáceos
	Geral	Perna de peru assada com cenourinha, esparguete e salada mista(4)	478	114	1,6	0,4	1,8	0,2	
	Dieta	Arroz de cenoura e bife grelhado	373	89	1,5	0,4	1,2	0,1	
	Vegetariano	Salada de couve roxa, laranja, cenoura e massa de lentilhas (molho de limão, azeite e mel) (4)	394	94	1,6	0,2	2,5	0,1	
	Sobremesa	Fruta da época							
	Lanche	Pão com queijo/manteiga, leite e fruta da época (2)(4)							
5ª Feira	Sopa	Juliana	218	52	1,2	0,2	2,1	0,1	(1)ovo; (2)leite e derivados; (3)soja; (4)glúten; (5)amendoim; (6)sulfitos; (7)peixe; (8)moluscos; (9)mostarda; (10)frutos secos; (11)sésamo; (12)aipo; (13)tremoços; (14)crustáceos
	Geral	Filetes de peixe no forno e arroz de tomate e salada (7)	512	122	3,0	0,9	0,8	0,3	
	Dieta	Brócolos e cenoura com batata cozida e peixe cozido (7)	346	83	0,1	0,0	1,2	0,2	
	Vegetariano	Beringela e cogumelos gratinados com broa e arroz de passas e soja (3)(4)(10)	440	105	8,2	3,5	2,8	0,3	
	Sobremesa	Iogurte (2)	360	86	1,8	0,2	13,0	0,1	
	Lanche	Pão com marmelada s/ açúcar, iogurte e fruta da época (2)(4)							
6ª Feira	Sopa	Legumes com ervilhas	250	60	1,0	0,2	1,7	0,1	(1)ovo; (2)leite e derivados; (3)soja; (4)glúten; (5)amendoim; (6)sulfitos; (7)peixe; (8)moluscos; (9)mostarda; (10)frutos secos; (11)sésamo; (12)aipo; (13)tremoços; (14)crustáceos
	Geral	Arroz de aves com salada	536	128	1,9	0,3	1,0	0,2	
	Dieta	Legumes estufados com bife grelhado	406	97	1,9	0,6	1,0	0,2	
	Vegetariano	Caril de legumes (ervilhas, nabo, courgette, cenoura e pimento) com puré de batata (2)	561	134	1,6	1,3	1,9	0,1	
	Sobremesa	Gelatina	336	80	0,1	0,0	17,4	0,0	
	Lanche	Pão com queijo/fiambre, leite e fruta da época (2)(3)(4)							

Alergénios, informe-se, por favor, junto da nossa equipa. Informação meramente indicativa | Declaração nutricional por 100g/100ml de produto | Allergens: Please get more information with our staff. | Nutritional information presented per 100g/100ml of product



Ementa

	Semana de 14-09 a 18-09-2026		Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)	Alergénios
2ª Feira	Sopa	Cenoura com agrião	250	60	1,1	0,2	1,7	0,1	(1)ovo; (2)leite e derivados; (3)soja; (4)glúten; (5)amendoim; (6)sulfitos; (7)peixe; (8)moluscos; (9)mostarda; (10)frutos secos; (11)sésamo; (12)aipo; (13)tremoços; (14)crustáceos
	Geral	Cogumelos e brócolos salteados com fettucine e hambúrguer (2)(3)(4)(6)	521	125	4,3	1,2	0,8	0,3	
	Dieta	Salada de cenoura ripada com hambúrguer grelhado(2)(3)(4)(6)	463	111	3,4	0,9	1,5	0,1	
	Vegetariano	Couve Bruxelas, courgette, couve roxa, tomate, pimento com queijo gratinado e puré de maçã (2)	433	104	3,0	0,4	2,0	0,1	
	Sobremesa	Fruta da época							
	Lanche	Pão com queijo/manteiga, leite e fruta da época (2)(4)							
3ª Feira	Sopa	Creme de grão	419	100	1,9	0,3	1,9	0,1	(1)ovo; (2)leite e derivados; (3)soja; (4)glúten; (5)amendoim; (6)sulfitos; (7)peixe; (8)moluscos; (9)mostarda; (10)frutos secos; (11)sésamo; (12)aipo; (13)tremoços; (14)crustáceos
	Geral	Douradinhos com arroz de cenoura e salada(1)(2)(4)(7)	588	140	4,5	0,2	0,9	0,1	
	Dieta	Salada de alface com cenoura e arroz de maruca (7)	351	84	1,0	0,1	1,0	0,3	
	Vegetariano	Salada de alface com cenoura, ovos mexidos e arroz de tomate (1)	489	117	3,9	0,9	1,0	0,3	
	Sobremesa	Fruta da época							
	Lanche	Pão com queijo/manteiga, leite e fruta da época (2)(4)							
4ª Feira	Sopa	Legumes	236	56	1,0	0,2	1,7	0,1	(1)ovo; (2)leite e derivados; (3)soja; (4)glúten; (5)amendoim; (6)sulfitos; (7)peixe; (8)moluscos; (9)mostarda; (10)frutos secos; (11)sésamo; (12)aipo; (13)tremoços; (14)crustáceos
	Geral	Mistura de legumes estufados com perna de porco assada e arroz branco	412	98	1,2	0,2	1,2	0,1	
	Dieta	Brócolos, batata e cenoura com frango cozido	426	102	3,9	0,8	0,7	0,4	
	Vegetariano	Salada de alface, laranja, cenoura com arroz de grão e espinafres	520	124	1,8	0,2	1,7	0,1	
	Sobremesa	Fruta da época							
	Lanche	Pão de leite com queijo, leite e fruta da época (2)(4)							
5ª Feira	Sopa	Feijão catarino com espinafres	399	95	1,3	0,2	1,8	0,2	(1)ovo; (2)leite e derivados; (3)soja; (4)glúten; (5)amendoim; (6)sulfitos; (7)peixe; (8)moluscos; (9)mostarda; (10)frutos secos; (11)sésamo; (12)aipo; (13)tremoços; (14)crustáceos
	Geral	Salada com arroz de ervilhas e lombinhos de peixe assados no forno (7)	359	86	0,9	0,1	1,0	0,2	
	Dieta	Feijão verde, batata, cenoura com pescada cozida (7)	345	83	0,4	0,0	0,8	0,2	
	Vegetariano	Salada de tomate com arroz de ervilhas e pataniscas de legumes (1)(2)(4)	540	129	4,5	1,0	1,6	0,2	
	Sobremesa	Fruta da época							
	Lanche	Pão de mistura com manteiga/queijo, iogurte e fruta da época (2)(4)							
6ª Feira	Sopa	Creme de grelos	233	56	1,3	0,2	1,8	0,1	(1)ovo; (2)leite e derivados; (3)soja; (4)glúten; (5)amendoim; (6)sulfitos; (7)peixe; (8)moluscos; (9)mostarda; (10)frutos secos; (11)sésamo; (12)aipo; (13)tremoços; (14)crustáceos
	Geral	Bife de peru c/cogumelos e massa(2)(4)	471	112	2,9	0,5	1,2	0,1	
	Dieta	Pescada estufada com tomate com batata corada(7)	362	87	0,4	0,1	0,7	0,2	
	Vegetariano	Guisado de favas com batata corada	316	75	1,4	0,2	1,6	0,1	
	Sobremesa	Gelatina	336	80	0,1	0,0	17,4	0,0	
	Lanche	Pão com queijo/fiambre e iogurte de aromas(2)(3)(4)							

Alergénios, informe-se, por favor, junto da nossa equipa. Informação meramente indicativa | Declaração nutricional por 100g/100ml de produto | Allergens: Please get more information with our staff. | Nutritional information presented per 100g/100ml of product



Ementa

Semana de 21-09-2026 a 25-09-2026			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)	Alergénios
2ª Feira	Sopa	Cenoura e espinafres (folha)	228	54	1,1	0,2	1,9	0,1	(1)ovo; (2)leite e derivados; (3)soja; (4)glúten; (5)amendoim; (6)sulfitos; (7)peixe; (8)moluscos; (9)mostarda; (10)frutos secos; (11)sésamo; (12)aipo; (13)tremoços; (14)crustáceos
	Geral	Rolo de carne e massa com salada tomate(1)(2)(4)(6)	634	151	2,5	0,6	0,8	0,9	
	Dieta	Carne de vaca picada estufada simples com esparguete(4)(6)	533	127	5,4	2,0	1,9	0,3	
	Vegetariano	Estufadinho de favas com cenoura ralada e esparguete(4)	359	86	4,2	1,4	2,0	0,0	
	Sobremesa	Fruta da época							
	Lanche	Pão com marmelada s/ açúcar, iogurte e fruta da época (2)(4)							
3ª Feira	Sopa	Puré de batata com couve coração	224	53	1,2	0,2	2,1	0,1	(1)ovo; (2)leite e derivados; (3)soja; (4)glúten; (5)amendoim; (6)sulfitos; (7)peixe; (8)moluscos; (9)mostarda; (10)frutos secos; (11)sésamo; (12)aipo; (13)tremoços; (14)crustáceos
	Geral	Arroz com atum e ovo mexido (1)(7)	661	158	6,1	0,9	1,2	0,4	
	Dieta	Legumes salteados e salmão grelhado (7)	562	134	7,4	1,4	1,2	0,2	
	Vegetariano	Legumes estufados, cogumelos, courgette com esparguete cozido e tofu (3)(4)	420	100	2,8	0,6	1,1	0,2	
	Sobremesa	Fruta da época							
	Lanche	Pão de mistura com marmelada, iogurte simples e fruta da época (2)(4)							
4ª Feira	Sopa	Crema de legumes	236	56	1,0	0,2	1,7	0,1	(1)ovo; (2)leite e derivados; (3)soja; (4)glúten; (5)amendoim; (6)sulfitos; (7)peixe; (8)moluscos; (9)mostarda; (10)frutos secos; (11)sésamo; (12)aipo; (13)tremoços; (14)crustáceos
	Geral	Salada de tomate com arroz e bife de peru grelhado	472	113	2,9	0,3	1,2	0,1	
	Dieta	Salada de tomate com arroz e bife de peru grelhado	472	113	2,9	0,3	1,2	0,1	
	Vegetariano	Salada de tomate com arroz de ervilhas e pataniscas de legumes (1)(2)(4)	540	129	4,5	1,0	1,6	0,2	
	Sobremesa	Fruta da época							
	Lanche	Pão com fiambre/queijo, leite e fruta da época (2)(3)(4)							
5ª Feira	Sopa	Crema de espinafres	250	60	1,5	0,2	1,4	0,1	(1)ovo; (2)leite e derivados; (3)soja; (4)glúten; (5)amendoim; (6)sulfitos; (7)peixe; (8)moluscos; (9)mostarda; (10)frutos secos; (11)sésamo; (12)aipo; (13)tremoços; (14)crustáceos
	Geral	Massada de peixe (7)	548	131	1,7	0,1	0,9	0,2	
	Dieta	Brócolos cozidos com arroz simples de peixe (7)	351	84	1,0	0,1	1,0	0,3	
	Vegetariano	Feijão verde cozido com hambúrguer vegetariano e batata salteada (2)(3)(4)	560	134	2,0	0,4	1,9	0,3	
	Sobremesa	Fruta da época							
	Lanche	Pão de leite com fiambre, iogurte e fruta da época (1)(2)(3)(4)							
6ª Feira	Sopa	Alface	380	91	2,1	0,3	1,1	0,1	(1)ovo; (2)leite e derivados; (3)soja; (4)glúten; (5)amendoim; (6)sulfitos; (7)peixe; (8)moluscos; (9)mostarda; (10)frutos secos; (11)sésamo; (12)aipo; (13)tremoços; (14)crustáceos
	Geral	Bife de frango panado com arroz de ervilha (1)(4)	513	123	4,6	1,0	0,8	0,2	
	Dieta	Feijão verde cozido e bife grelhado	406	97	1,9	0,6	1,0	0,2	
	Vegetariano	Feijão guisado com ovos escalfados (1)	528	126	2,2	0,3	1,5	0,2	
	Sobremesa	Gelatina	336	80	0,1	0,0	17,4	0,0	
	Lanche	Pão com manteiga, leite e fruta da época (2)(4)							

Alergénios, informe-se, por favor, junto da nossa equipa. Informação meramente indicativa | Declaração nutricional por 100g/100ml de produto | Allergens: Please get more information with our staff. | Nutritional information presented per 100g/100ml of product



Ementa

Semana de 28-09-2026 a 02-10-2026			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)	Alergénios
2ª Feira	Sopa	Creme de legumes	236	56	1,0	0,2	1,7	0,1	(1)ovo; (2)leite e derivados; (3)soja; (4)glúten; (5)amendoim; (6)sulfitos; (7)peixe; (8)moluscos; (9)mostarda; (10)frutos secos; (11)sésamo; (12)aipo; (13)tremoços; (14)crustáceos
	Geral	Almôndegas de vaca estufadas com esparguete e salada(4)(6)	540	129	5,3	2,0	1,4	0,6	
	Dieta	Almôndegas de vaca estufadas simples com esparguete(4)(6)	472	113	2,4	0,7	0,5	0,2	
	Vegetariano	Lentilhas à bolonhesa com esparguete(4)	480	115	2,7	0,4	1,3	0,8	
	Sobremesa	Fruta da época							
	Lanche	Pão com marmelada s/ açúcar, iogurte e fruta da época (2)(4)							
3ª Feira	Sopa	Feijão branco e abóbora	378	90	1,3	0,2	2,0	0,1	(1)ovo; (2)leite e derivados; (3)soja; (4)glúten; (5)amendoim; (6)sulfitos; (7)peixe; (8)moluscos; (9)mostarda; (10)frutos secos; (11)sésamo; (12)aipo; (13)tremoços; (14)crustáceos
	Geral	Bacalhau à Brás com cenoura ripada(1)(7)	576	138	6,4	1,0	3,6	1,2	
	Dieta	Bacalhau cozido com batata cozida e cenoura ripada(7)	343	82	1,7	0,4	0,9	1,5	
	Vegetariano	Seitan com batata e cenoura ralada gratinada(2)(4)	434	104	1,2	0,1	1,7	0,1	
	Sobremesa	Fruta da época							
	Lanche	Pão de mistura com marmelada, iogurte simples e fruta da época (2)(4)							
4ª Feira	Sopa	Creme de legumes	236	56	1,0	0,2	1,7	0,1	(1)ovo; (2)leite e derivados; (3)soja; (4)glúten; (5)amendoim; (6)sulfitos; (7)peixe; (8)moluscos; (9)mostarda; (10)frutos secos; (11)sésamo; (12)aipo; (13)tremoços; (14)crustáceos
	Geral	Perna de peru estufada com arroz e salada de alface e beterraba	478	114	3,2	0,8	0,7	0,2	
	Dieta	Perna de peru ao natural com arroz	455	109	2,9	0,7	0,1	0,2	
	Vegetariano	Croquetes vegetarianos com arroz(1)(2)(3)(4)(6)	677	162	4,0	0,8	2,0	0,4	
	Sobremesa	Fruta da época							
	Lanche	Pão com fiambre/queijo, leite e fruta da época (2)(3)(4)							
5ª Feira	Sopa	Creme de cenoura	279	67	1,1	0,2	1,8	0,1	(1)ovo; (2)leite e derivados; (3)soja; (4)glúten; (5)amendoim; (6)sulfitos; (7)peixe; (8)moluscos; (9)mostarda; (10)frutos secos; (11)sésamo; (12)aipo; (13)tremoços; (14)crustáceos
	Geral	Massinha gratinada de salmão(2)(4)(7)	724	173	2,5	0,2	1,8	0,2	
	Dieta	Salmão no forno ao natural com macarronete(4)(7)	622	149	2,0	1,6	0,9	0,1	
	Vegetariano	Hambúrguer de grão com macarronete(4)	656	157	4,3	0,8	2,0	0,2	
	Sobremesa	Fruta da época							
	Lanche	Pão de leite com fiambre, iogurte e fruta da época (1)(2)(3)(4)							
6ª Feira	Sopa	Espinafres	228	54	1,1	0,2	1,9	0,1	(1)ovo; (2)leite e derivados; (3)soja; (4)glúten; (5)amendoim; (6)sulfitos; (7)peixe; (8)moluscos; (9)mostarda; (10)frutos secos; (11)sésamo; (12)aipo; (13)tremoços; (14)crustáceos
	Geral	Perna de porco assada no forno com arroz e salada	511	122	4,2	1,0	0,8	0,2	
	Dieta	bife de porco grelhado com cenoura e arroz branco	399	95	3,0	0,2	1,1	1,2	
	Vegetariano	Empadão vegetariano (lentilhas, cenoura, curgete e beringela)(1)	359	86	2,7	0,5	2,2	0,1	
	Sobremesa	Gelatina	336	80	0,1	0,0	17,4	0,0	
	Lanche	Pão com manteiga, leite e fruta da época (2)(4)							

Alergénios, informe-se, por favor, junto da nossa equipa. Informação meramente indicativa | Declaração nutricional por 100g/100ml de produto | Allergens: Please get more information with our staff. | Nutritional information presented per 100g/100ml of product