

EMENTA ESCOLAR 2,3 Ciclo | Secundário

ABRIL 2025 – Semana de 1 a 4



TERÇA-FEIRA, 1 DE ABRIL		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Feijão com agrião	82	1,3	12,3	2,8
Prato Ementa Geral	Hambúrguer de aves estufado em molho de tomate com esparguete	548,2	15,5	78,2	15,6
Prato Ementa Vegetariana	Hambúrguer vegetariano estufado em molho de tomate com esparguete	534,8	14,9	76,8	13,9
Hortícolas	Salada de alface, cenoura ralada e couve-roxa	34,1	1	4,8	2,4
Sobremesa	Fruta da época	32	0,2	7	0,5
TOTAL REFEIÇÃO GERAL		696,3	18	102,3	21,3
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		682,9	17,4	100,9	19,6

QUARTA-FEIRA, 2 DE ABRIL		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Espinafres com cenoura às rodelas	82	1,3	12,3	2,8
Prato Ementa Geral	Bacalhau à Gomes de Sá	530,5	11,1	79,6	13,6
Prato Ementa Vegetariana	Lentilhas à Gomes de Sá	534,8	12,9	76,8	14,9
Hortícolas	Salada de alface, tomate, rúcula e cenoura ralada	34,1	1	4,8	2,4
Sobremesa	Fruta da época	32	0,2	7	0,5
TOTAL REFEIÇÃO GERAL		678,6	13,6	103,7	19,3
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		682,9	15,4	100,9	20,6

QUINTA-FEIRA, 3 DE ABRIL		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Creme de Abóbora	85,1	1,3	12,1	2
Prato Ementa Geral	Vitela estufada com cenoura, arroz de ervilha	594	15,7	89,4	16,1
Prato Ementa Vegetariana	Feijão salteado com legumes (curgete; cenoura; abóbora), arroz	641,9	9,9	88,8	16,5
Hortícolas	Salada de alface, cenoura ralada e rúcula	34,1	1	4,8	2,4
Sobremesa	Fruta da época	32	0,2	7	0,5
TOTAL REFEIÇÃO GERAL		745,2	18,2	113,3	21
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		793,1	12,4	112,7	21,4

SEXTA-FEIRA, 4 DE ABRIL		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Alho-francês	77,2	1,36	11,9	1,9
Prato Ementa Geral	Medalhões de pescada no forno com alho e coentros, batata assada	596,8	12,8	80,8	17,7
Prato Ementa Vegetariana	Soja no forno com alho e coentros, batata assada	534,8	12,9	76,8	14,9
Hortícolas	Salada de alface, beterraba e cenoura laminada	34,1	1	4,8	2,4
Sobremesa	Fruta da época	32	0,2	7	0,5
TOTAL REFEIÇÃO GERAL		740,1	15,36	104,5	22,5
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		678,1	15,46	100,5	19,7

Pão de Mistura (diariamente)	68,1	0,4	13,5	2,3
------------------------------	------	-----	------	-----

Ementa sujeita a alterações, caso se verifique algum imprevisto no fornecimento de produtos.

Ementas elaboradas com base na Circular n.º 3097/DGE/2018, nas Orientações sobre ementas e refeitórios escolares de julho de 2018, na Lei n.º 11/2017 de 17 de abril, no Despacho n.º 8127/2021, e no Regulamento UE n.º 1169/2011 (alergénios). A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹ Cereais que contêm glúten, ² crustáceos, ³ Ovos, ⁴ Peixes, ⁵ Amendoados, ⁶ Soja, ⁷ Leite, ⁸ Frutos de casca rija, ⁹ Aipo, ¹⁰ Mostarda, ¹¹ sementes de sésamo, ¹² Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³ Tremoço, ¹⁴ Moluscos.

Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, Líp. - Lipídios, H.C. - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas. *Fruta da época valor médio ** Hortícolas valor médio.



EMENTA ESCOLAR 2,3 Ciclo | Secundário

ABRIL 2025 – Semana de 22 a 25



TERÇA-FEIRA, 22 DE ABRIL		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Juliana	84	1,2	11,7	2
Prato Ementa Geral	Bolonhesa de vitela com esparguete	553,1	14,9	89,3	14,5
Prato Ementa Vegetariana	Bolonhesa de lentilhas com esparguete	523	11,3	80,1	13,6
Hortícolas	Salada de alface, tomate, cebola e milho	34,1	1	4,8	2,4
Sobremesa	Fruta da época	32	0,2	7	0,5
TOTAL REFEIÇÃO GERAL		703,2	17,3	112,8	19,4
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		673,1	13,7	103,6	18,5



QUARTA-FEIRA, 23 DE ABRIL <i>English Language Day</i> <i>Dia da Língua Inglesa</i>		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Nabiça com cenoura ralada	77,2	1,36	11,9	1,9
Prato Ementa Geral	Fish and chips* (Filetes de pescada panados e batata frita)	596,8	12,8	80,8	17,7
Prato Ementa Vegetariana	Hambúrguer vegetariano grelhado com batata frita	534,8	12,9	76,8	14,9
Hortícolas	Salada de alface, tomate e cenoura ralada	34,1	1	4,8	2,4
Sobremesa	Fruta da época/Pudim flan	32	0,2	7	0,5
TOTAL REFEIÇÃO GERAL		740,1	15,36	104,5	22,5
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		678,1	15,46	100,5	19,7



*Fish and chips ou fish 'n' chips é um prato típico da culinária do Reino Unido. Consiste em peixe frito envolvido num polme, acompanhado por batatas fritas.

QUINTA-FEIRA, 24 DE ABRIL		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Creme de alface	77,2	1,36	11,9	1,9
Prato Ementa Geral	Arroz de Pato com chouriço	523,6	17,3	81,2	17,5
Prato Ementa Vegetariana	Caril de grão com arroz branco	470	13,6	96	14,6
Hortícolas	Salada de alface, couve roxa laminada e cenoura ralada	34,1	1	4,8	2,4
Sobremesa	Fruta da época	32	0,2	7	0,5
TOTAL REFEIÇÃO GERAL		666,9	19,86	104,9	22,3
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		613,3	16,16	215,7	19,4

SEXTA-FEIRA, 25 DE ABRIL

FERIADO

Pão de Mistura (diariamente)	68,1	0,4	13,5	2,3
------------------------------	------	-----	------	-----

Ementa sujeita a alterações, caso se verifique algum imprevisto no fornecimento de produtos.

Ementas elaboradas com base na Circular n.º 3097/DGE/2018, nas Orientações sobre ementas e refeitórios escolares de julho de 2018, na Lei n.º 11/2017 de 17 de abril, no Despacho n.º 8127/2021, e no Regulamento UE n.º 1169/2011 (alergénios). A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹ Cereais que contêm glúten, ² crustáceos, ³ Ovos, ⁴ Peixes, ⁵ Amendoins, ⁶ Soja, ⁷ Leite, ⁸ Frutos de casca rija, ⁹ Alpo, ¹⁰ Mostarda, ¹¹ sementes de sésamo, ¹² Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³ Tremço, ¹⁴ Moluscos.

Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, Líp. - Lipídios, H.C. - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas. *Fruta da época valor médio ** Hortícolas valor médio.

SEGUNDA-FEIRA, 28 DE ABRIL		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C (g)	Prot. (g)
Sopa	Feijão-verde	88,3	1,7	13	5
Prato Ementa Geral	Empadão de atum (com arroz) com ervilhas e ovo	574,6	10	74,5	12,2
Prato Ementa Vegetariana	Bolonhesa de lentilhas com arroz	531,3	12,2	77,6	10,5
Hortícolas	Salada de alface, tomate, cebola e milho	34,1	1	4,8	2,4
Sobremesa	Fruta da época	32	0,2	7	0,5
TOTAL REFEIÇÃO GERAL		729	12,9	99,3	20,1
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		685,7	15,1	102,4	18,4

TERÇA-FEIRA, 29 DE ABRIL		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C (g)	Prot. (g)
Sopa	Creme de abóbora com massinha e hortelã	85,1	1,3	12,1	2
Prato Ementa Geral	Lombo assado no forno com batata assada	558,6	16,6	74	16,8
Prato Ementa Vegetariana	Feijão salteado com legumes, batata assada	329	9,5	27,7	10,7
Hortícolas	Salada de alface, tomate e pepino	34,1	1	4,8	2,4
Sobremesa	Fruta da época	32	0,2	7	0,5
TOTAL REFEIÇÃO GERAL		709,8	19,1	97,9	21,7
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		580,2	16	71,6	18,6

QUARTA-FEIRA, 30 DE ABRIL		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C (g)	Prot. (g)
Sopa	Grão com espinafres	88,3	1,7	13	5
Prato Ementa Geral	Massinha de peixe (pescada; red-fish) com delícias do mar e coentros	320	12,4	35,8	12,7
Prato Ementa Vegetariana	Massinha salteada com grão e legumes	370	12,6	36	8,6
Hortícolas	Salada de alface e cenoura ralada	34,1	1	4,8	2,4
Sobremesa	Fruta da época	32	0,2	7	0,5
TOTAL REFEIÇÃO GERAL		474,4	15,3	60,6	20,6
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		524,4	15,5	60,8	16,5

Pão de Mistura (diariamente)	68,1	0,4	13,5	2,3
------------------------------	------	-----	------	-----

Ementa sujeita a alterações, caso se verifique algum imprevisto no fornecimento de produtos.

Ementas elaboradas com base na Circular n.3097/DGE/2018, nas Orientações sobre ementas e refeitórios escolares de julho de 2018, na Lei nº 11/2017 de 17 de abril, no Despacho n.º 8127/2021, e no Regulamento UE n.º 1169/2011 (alergénios). A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹ Cereais que contêm glúten, ² crustáceos, ³ Ovos, ⁴ Peixes, ⁵ Amendoins, ⁶ Soja, ⁷ Leite, ⁸ Frutos de casca rija, ⁹ Aipo, ¹⁰ Mostarda, ¹¹ sementes de sésamo, ¹² Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³ Tremço, ¹⁴ Moluscos.

Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, Líp. - Lipídios, H.C. - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas. * Fruta da época valor médio ** Hortícolas valor médio.

SABIAS QUE...

O FOLAR DA PÁSCOA faz parte da nossa mesa.

O Padrão Alimentar mediterrânico é um padrão com cultura, tradição, sustentabilidade e equilíbrio, e valoriza estes alimentos típicos da nossa identidade cultural.

Este folar desperta em nós memórias passadas e ajuda a criar novas memórias felizes em torno da mesa.

E TU GOSTAS DO FOLAR DA PÁSCOA?



"O que é doce nunca amargou" (Provérbio)