

EMENTA ESCOLAR 2, 3 Ciclo e Secundário

SETEMBRO 2025 – Semana de 15 e 19

Estamos de volta! Bom Ano Letivo!



SEGUNDA-FEIRA, 15 de SETEMBRO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Alho-francês e lombardo laminado	90,5	1,3	20,2	2,1
Prato Ementa Geral	Bacalhau à Brás	485,3	14,4	79,3	16,5
Prato Ementa Vegetariana	Legumes à Brás	455,2	13,5	72	14,7
Hortícolas	Salada de alface, tomate, milho e cebola	56	5,2	1,6	0,9
Sobremesa	Fruta da época/Gelado	32	0,2	7	0,5
TOTAL REFEIÇÃO GERAL		663,8	21,1	108,1	20
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		633,7	20,2	10,8	18,2

TERÇA-FEIRA, 16 de SETEMBRO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Abóbora com ervilha e coentros	85,1	1,3	12,1	2
Prato Ementa Geral	Perninhas de frango coradas no forno, arroz de açafreão	518,6	14,4	78,4	16,5
Prato Ementa Vegetariana	Feijão estufado com legumes, arroz de açafreão	523	12,8	76,7	13,4
Hortícolas	Salada de alface, cenoura ralada e milho	34,1	1	4,8	2,4
Sobremesa	Fruta da época	32	0,2	7	0,5
TOTAL REFEIÇÃO GERAL		669,8	16,9	102,3	21,4
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		674,2	15,3	100,6	18,3

QUARTA-FEIRA, 17 de SETEMBRO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Creme de legumes	70,8	1,4	14,4	2,3
Prato Ementa Geral	Lombo de salmão no forno com batata assada com orégãos	508,1	23,4	78,2	14,3
Prato Ementa Vegetariana	Salada de grão (grão, batata, cenoura, tomate)	517,3	10,7	77,2	16,2
Hortícolas	Salada de alface, tomate, cenoura ralada e pepino	17,6	0,1	3,4	1
Sobremesa	Fruta da época	32	0,2	7	0,5
TOTAL REFEIÇÃO GERAL		628,5	25,1	103	18,1
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		637,7	12,4	102	20

QUINTA-FEIRA, 18 de SETEMBRO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Feijão com repolho	113	2,7	16,6	5,2
Prato Ementa Geral	Rojões de vitela estufados com cenoura e massa	594	15,7	89,4	16,1
Prato Ementa Vegetariana	Soja estufada com legumes (alho-francês; abóbora; beringela), massa	579	13,5	77,7	12,7
Hortícolas	Salada de alface, couve roxa e cenoura ralada	34,1	1	4,8	2,4
Sobremesa	Fruta da época	32	0,2	7	0,5
TOTAL REFEIÇÃO GERAL		773,1	19,6	117,8	24,2
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		758,1	17,4	106,1	20,8

SEXTA-FEIRA, 19 de SETEMBRO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Macedónia	90,9	1,5	17,1	2,4
Prato Ementa Geral	Medalhões de pescada no forno com batatinhas à calabresa	496,8	14,8	80,8	16,7
Prato Ementa Vegetariana	Tofu no forno com legumes com batatinhas à calabresa	473,5	13,5	87,7	13,7
Hortícolas	Salada de alface, tomate, pepino e cebola	34,1	1	4,8	2,4
Sobremesa	Fruta da época	32	0,2	7	0,5
TOTAL REFEIÇÃO GERAL		653,8	18,5	109,7	22
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		630,5	16,2	116,6	19

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.º3097/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 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. - Lípidos, H.C. - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas. *Fruta da época valor médio ** Hortícolas valor médio.

EMENTA ESCOLAR 2, 3 Ciclo e Secundário
SETEMBRO 2025 – Semana de 22 e 26


SEGUNDA-FEIRA, 22 de SETEMBRO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Agrião	82	1,3	12,3	2,8
Prato Ementa Geral	Almôndegas de vitela (100% carne de vitela) estufadas com esparguete	491,3	16,1	76	14,9
Prato Ementa Vegetariana	Almôndegas de feijão estufadas com esparguete	480	14,1	75,5	12,1
Hortícolas	Salada de alface, tomate, rúcula e cenoura ralada	22,5	0,2	3,2	1
Sobremesa	Fruta da época	32	0,2	7	0,5
TOTAL REFEIÇÃO GERAL		627,8	17,8	98,5	19,2
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		616,5	15,8	98	16,4

TERÇA-FEIRA, 23 de SETEMBRO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Feijão-verde com cenoura às rodelas	84	1,2	11,7	2
Prato Ementa Geral	Empadão de atum (arroz) com ervilhas e ovo	574,6	10	74,5	12,2
Prato Ementa Vegetariana	Empadão de lentilhas e legumes (arroz)	531,3	12,2	77,6	10,5
Hortícolas	Salada de alface, tomate, cebola e orégãos	22,5	0,2	3,2	1
Sobremesa	Fruta da época	32	0,2	7	0,5
TOTAL REFEIÇÃO GERAL		713,1	11,6	96,4	17,7
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		669,6	13,5	99,5	21,1

QUARTA-FEIRA, 24 de SETEMBRO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Creme de abóbora com hortelã	85,1	1,3	12,1	2
Prato Ementa Geral	Peru estufado com massa espiral tricolor	490	15,7	79,4	16,1
Prato Ementa Vegetariana	Tofu salteado com legumes, massa espiral tricolor	579	13,5	77,7	12,7
Hortícolas	Salada de alface, couve roxa, cenoura ralada e milho	34,1	1	4,8	2,4
Sobremesa	Fruta da época	32	0,2	7	0,5
TOTAL REFEIÇÃO GERAL		641,2	18,2	103,3	21
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		730,2	16	101,6	17,6

QUINTA-FEIRA, 25 de SETEMBRO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Feijão com nabiça e alho-francês	88,3	1,7	13	5
Prato Ementa Geral	Perca no forno com batatinhas assadas	458,1	12,4	78,2	12,3
Prato Ementa Vegetariana	Beringela recheada com legumes e soja fina, batatinhas assadas	430,1	10,5	67,7	10,7
Hortícolas	Salada de alface, tomate, milho e cenoura ralada	34,1	1	4,8	2,4
Sobremesa	Fruta da época	32	0,2	7	0,5
TOTAL REFEIÇÃO GERAL		612,5	15,3	103	20,2
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		584,5	13,4	92,5	18,6

SEXTA-FEIRA, 26 de SETEMBRO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Canja de massinha/Legumes variados	113/60,5	2,7/1,3	14,7/10,2	7,6/2
Prato Ementa Geral	Frango assado no forno com batata frita	540,8	11,3	74	15,3
Prato Ementa Vegetariana	Bolonhesa de lentilhas com esparguete	479	11,5	87,7	14,7
Hortícolas	Salada de alface, tomate, pepino e cebola	34,1	1	4,8	2,4
Sobremesa	Fruta da época	32	0,2	7	0,5
TOTAL REFEIÇÃO GERAL		719,9	15,2	100,5	25,8
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		658,1	15,4	114,2	25,2

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 Tremçoço, 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. - Lípidos, H.C. - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas. *Fruta da época valor médio ** Hortícolas valor médio.

SEGUNDA-FEIRA, 29 de SETEMBRO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Creme de cenoura com lombardo	77,2	1,36	11,9	1,9
Prato Ementa Geral	Macarronada de atum	534	14,6	83,6	18,9
Prato Ementa Vegetariana	Macarronada de lentilhas e legumes (cogumelos, curgete e alho-francês)	488	9,3	73,9	14,3
Hortícolas	Salada de alface, tomate, cebola	34,1	1	4,8	2,4
Sobremesa	Fruta da época	32	0,2	7	0,5
TOTAL REFEIÇÃO GERAL		677,3	17,16	107,3	23,7
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		631,3	11,86	97,6	19,1

TERÇA-FEIRA, 30 de SETEMBRO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Abóbora com ervilha e coentros	85,1	1,3	12,1	2
Prato Ementa Geral	Perninhas de frango estufadas com arroz de cenoura	490	15,7	79,4	16,1
Prato Ementa Vegetariana	Feijão estufado com legumes, arroz de cenoura	641,9	9,9	88,8	16,5
Hortícolas	Salada de alface, cenoura ralada e milho	34,1	1	4,8	2,4
Sobremesa	Fruta da época	32	0,2	7	0,5
TOTAL REFEIÇÃO GERAL		641,2	18,2	103,3	21
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		793,1	12,4	112,7	21,4

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.º3097/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 Tremçoço, 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. - Lípidos, H.C. - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas. *Fruta da época valor médio ** Hortícolas valor médio.

Sabias que...

“A alimentação inadequada e o excesso de peso, estão entre os fatores que mais determinam a carga de doença dos portugueses”

O excesso de peso, obesidade e os hábitos alimentares inadequados estão entre os principais determinantes da perda de anos de vida saudável dos portugueses contribuindo, respetivamente, para 8,3% e 7,5% do total de mortes em Portugal em 2021.

Global Burden Disease Study, de 2021

<https://nutrimento.pt/>

Princípios para uma alimentação mais completa, equilibrada e variada!

- **Começar o teu dia com um pequeno-almoço completo e equilibrado**

Esta refeição vai repor os níveis de energia do teu organismo após o período de jejum noturno, vai melhorar a tua memória, a concentração e o humor!

- **Aumentar o consumo de frutas e hortícolas**

Sabias que estes alimentos são excelentes fontes de fibra, ricos em vitaminas e minerais!

Come 5 porções de fruta e hortícolas por dia: Por exemplo 3 peças de fruta (Meio da Manhã; Almoço; Jantar) e 2 porções de hortícolas, na sopa e ainda como acompanhamento do prato.

- **Fazer pequenas refeições ao longo do dia**

Faz 5 a 6 refeições por dia, assim podes controlar o teu apetite ao longo do dia.

Os lanches são uma ótima oportunidade para incluir fruta e laticínios no dia alimentar, dando preferência a alimentos frescos e da época.

- **Iniciar as refeições principais com sopa**

Além da grande riqueza nutricional, o consumo de sopa promove o aumento da saciedade, ajudando a controlar o apetite!

- **Reduzir o consumo de sal e de gordura**

Limita o consumo de gordura na confeção e tempero. Opta pelo consumo de azeite, este é rico em gordura monoinsaturada, importante para a prevenção das doenças cardiovasculares.

Dá preferência a métodos de culinária simples e utiliza as ervas aromáticas para tornar os teus pratos mais saborosos.

- **Evitar o açúcar e os produtos açucarados**

O excesso de açúcar contribui para o aumento do peso e para o desenvolvimento de obesidade, além de aumentar a probabilidade de cáries dentárias.

- **Manter uma boa hidratação**

Bebe água ao longo do dia, uma boa hidratação previne o aparecimento de fadiga e promove o bom funcionamento de todos os órgãos.

- **Comer devagar**

Comer com calma e mastigar bem os alimentos é essencial para controlar o apetite, e para controlar a quantidade de alimentos que comemos.

- **Não te esqueças de praticar atividade física!**

Bibliografia: 1. EBOOK "Alimentação Adequada! Faça mais pela sua saúde!", APN, 2011; 2. alimentacaosaudavel.dgs.pt/saude-e-doenca-alimentacao-saudavel/