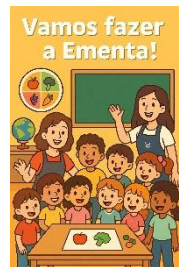


EMENTA ESCOLAR 2, 3 Ciclo e Secundário

FEVEREIRO 2026 – Semana de 2 a 6



SEGUNDA-FEIRA, 2 de FEVEREIRO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Acelgas	86	1,4	20,5	2,4
Prato Ementa Geral	Hambúrguer de porco estufado, com massa espiral aromatizada com orégãos	348,2	11,5	48,2	11,6
Prato Ementa Vegetariana	Hambúrguer vegetariano estufado com massa espiral aromatizada com orégãos	334,8	10,9	46,8	7,9
Hortícolas	Salada de alface, tomate, pepino, cenoura ralada e cebola	34,1	1	4,8	2,4
Sobremesa	Fruta da época	32	0,2	7	0,5
TOTAL REFEIÇÃO GERAL		500,3	14,1	80,5	16,9
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		486,9	13,5	79,1	13,2

TERÇA-FEIRA, 3 de FEVEREIRO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Alho-francês com cenoura ralada	77,2	1,36	11,9	1,9
Prato Ementa Geral	Filetes de perca no forno em molho de tomate, batata calabresa	279,8	9,3	28,9	18,9
Prato Ementa Vegetariana	Tofu no forno em molho de tomate, batata calabresa	287,2	11,8	23,9	16,0
Hortícolas	Salada de alface, rúcula, cenoura ralada e cebola roxa	34,1	1	4,8	2,4
Sobremesa	Fruta da época	32	0,2	7	0,5
TOTAL REFEIÇÃO GERAL		423,1	11,86	52,6	23,7
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		430,5	14,36	47,6	20,8

QUARTA-FEIRA, 4 de FEVEREIRO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Abóbora e hortelã	85,1	1,3	12,1	2
Prato Ementa Geral	Peru estufado com esparguete	358,6	10,6	44	12,8
Prato Ementa Vegetariana	Feijão estufado com legumes e esparguete	329	9,5	27,7	10,7
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		509,8	13,1	67,9	17,7
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		480,2	12	51,6	15,6

QUINTA-FEIRA, 5 de FEVEREIRO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Nabiça	84	1,2	11,7	2
Prato Ementa Geral	Douradinhos de pescada no forno com arroz colorido (cenoura, ervilha e milho)	362	13,6	43,7	14,1
Prato Ementa Vegetariana	Douradinhos vegan com arroz colorido (cenoura, ervilha, milho)	337,9	12,4	44,3	12,2
Hortícolas	Salada de alface, tomate, rúcula e milho	34,1	1	4,8	2,4
Sobremesa	Fruta da época	32	0,2	7	0,5
TOTAL REFEIÇÃO GERAL		466,8	12,9	63,3	17,3
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		488	14,8	67,8	17,1

SEXTA-FEIRA, 6 de FEVEREIRO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Espinafres e lentilhas	103,2	2,2	24,8	3,2
Prato Ementa Geral	Borrego no forno com batata assada	332	12,7	42,3	12,8
Prato Ementa Vegetariana	Soja no forno com legumes, batata assada	321,9	8,9	46,8	11,5
Hortícolas	Salada de alface laminada com cebolinho, coentros e cebola	34,1	1	4,8	2,4
Sobremesa	Fruta da época	32	0,2	7	0,5
TOTAL REFEIÇÃO GERAL		501,3	16,1	78,9	18,9
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		491,2	12,3	83,4	17,6

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

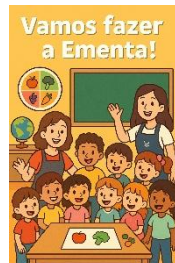
Ementa sujeita a alterações, caso se verifique algum imprevisto no fornecimento de produtos.

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 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.



EMENTA ESCOLAR 2, 3 Ciclo e Secundário

FEVEREIRO 2026 – Semana de 9 a 13

SEGUNDA-FEIRA, 9 de FEVEREIRO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Nabiça com cenoura às rodelas	77,2	1,36	11,9	1,9
Prato Ementa Geral	Macarronada de atum e legumes (cogumelos, curgete e alho-francês)	334	14,6	43,6	18,9
Prato Ementa Vegetariana	Macarronada de lentilhas e legumes (cogumelos, curgete e alho-francês)	388	9,3	53,9	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		477,3	17,16	67,3	25,6
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		531,3	11,86	77,6	19,1

TERÇA-FEIRA, 10 de FEVEREIRO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Legumes variados	42	1,2	6,3	1,4
Prato Ementa Geral	Feijoada de frango (feijão-manteiga, peito de frango, lombardo, cenoura), arroz branco	487,6	9,7	58,1	24
Prato Ementa Vegetariana	Feijoada de legumes (feijão-manteiga, abóbora, curgete, lombardo, cenoura), arroz branco	435,2	7,1	59,8	21,9
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		595,7	12,1	76,2	28,3
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		543,3	9,5	77,9	26,2

QUARTA-FEIRA, 11 de FEVEREIRO		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 assadas aromatizada com orégãos	396,8	11,8	30,8	14,7
Prato Ementa Vegetariana	Tofu no forno com legumes com batatinhas assadas aromatizada com orégãos	379	10,5	27,7	10,7
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		448,1	13,7	58,1	18,9
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		430,3	12,4	55	14,9

QUINTA-FEIRA, 12 de FEVEREIRO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Agrião	84	1,2	11,7	2
Prato Ementa Geral	Esparguete à bolonhesa (100% carne de bovino)	320,9	14,5	22,9	23,6
Prato Ementa Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de soja	361,9	7,2	39,2	29,3
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		571	16,9	76,4	28,5
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		512	9,6	62,7	34,2

SEXTA-FEIRA, 13 de FEVEREIRO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Feijão com repolho	84	1,2	11,7	2
Prato Ementa Geral	Salmão grelhado com batata cozida	408,1	23,4	58,2	14,3
Prato Ementa Vegetariana	Salada de grão (grão, batata, cenoura, tomate)	417,3	10,7	57,2	14,2
Hortícolas	Couve-flor, brócolos e cenoura	34,1	1	4,8	2,4
Sobremesa	Fruta da época/Leite creme com canela	32	0,2	7	0,5
TOTAL REFEIÇÃO GERAL		558,2	25,8	81,7	19,2
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		567,4	13,1	80,7	19,1

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

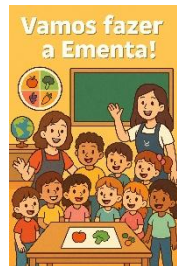
Ementa sujeita a alterações, caso se verifique algum imprevisto no fornecimento de produtos.

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 Alho, 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.



SEGUNDA-FEIRA, 16 de FEVEREIRO

FÉRIAS CARNAVAL

TERÇA-FEIRA, 17 de FEVEREIRO

FÉRIAS CARNAVAL

QUARTA-FEIRA, 18 de FEVEREIRO

FÉRIAS CARNAVAL

QUINTA-FEIRA, 19 de FEVEREIRO

		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Creme de cenoura	70,8	1,4	14,4	2,3
Prato Ementa Geral	Empadão de atum (arroz) com ervilhas e ovo	353,1	11,9	39,3	12,5
Prato Ementa Vegetariana	Empadão (arroz) de lentilhas e legumes	337,9	12,4	44,3	12,2
Hortícolas	Salada de alface, tomate, cebola e orégãos	34,1	1	4,8	2,4
Sobremesa	Fruta da época	32	0,2	7	0,5
	TOTAL REFEIÇÃO GERAL	490	14,5	65,5	17,7
	TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA	474,8	15	70,5	17,4

SEXTA-FEIRA, 20 de FEVEREIRO

		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Feijão com nabiça e coentros	103,2	2,2	24,8	3,2
Prato Ementa Geral	Vitela estufada com cenoura, massa macarrão	358,6	10,6	44	12,8
Prato Ementa Vegetariana	Soja estufada com cenoura, massa macarrão	329	9,5	37,7	10,7
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	527,9	14	80,6	18,9
	TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA	498,3	12,9	74,3	16,8

Pão de Mistura (diariamente)

68,1 0,4 13,5 2,3

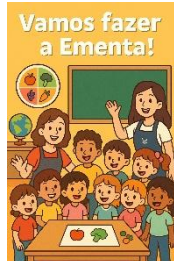
Ementa sujeita a alterações, caso se verifique algum imprevisto no fornecimento de produtos.

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 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.



EMENTA ESCOLAR 2, 3 Ciclo e Secundário

FEVEREIRO 2026 – Semana de 23 a 27



SEGUNDA-FEIRA, 23 de FEVEREIRO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Caldo verde	90,5	1,3	20,2	2,1
Prato Ementa Geral	Bacalhau à Brás	285,3	13,4	39,3	15,5
Prato Ementa Vegetariana	Legumes à Brás	315,2	12,5	42	13,7
Hortícolas	Salada de alface, tomate, agrião, milho e cenoura ralada	34,1	1	4,8	2,4
Sobremesa	Fruta da época	32	0,2	7	0,5
TOTAL REFEIÇÃO GERAL		441,9	15,9	71,3	20,5
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		471,8	15	74	18,7

TERÇA-FEIRA, 24 de FEVEREIRO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Alho-francês	77,2	1,36	11,9	1,9
Prato Ementa Geral	Strogonoff de frango com esparguete	353,1	11,9	39,3	12,5
Prato Ementa Vegetariana	Strogonoff de soja com legumes e cogumelos, esparguete	279	11,5	37,7	9,7
Hortícolas	Salada de alface, cenoura ralada, milho	34,1	1	4,8	2,4
Sobremesa	Fruta da época	32	0,2	7	0,5
TOTAL REFEIÇÃO GERAL		496,4	14,46	63	17,3
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		422,3	14,06	61,4	14,5

QUARTA-FEIRA, 25 de FEVEREIRO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Agrião	84	1,2	11,7	2
Prato Ementa Geral	Peixe-espada grelhado aromatizado com alho e coentros, ovo cozido e batata	408,1	23,4	58,2	14,3
Prato Ementa Vegetariana	Salada de feijão-frade (feijão-frade, batata, cenoura, tomate)	417,3	10,7	57,2	14,2
Hortícolas	Brócolos, couve-flor e cenoura	34,1	1	4,8	2,4
Sobremesa	Fruta da época	32	0,2	7	0,5
TOTAL REFEIÇÃO GERAL		556,2	25,9	82,3	20
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		565,4	13,2	81,3	19,9

QUINTA-FEIRA, 26 de FEVEREIRO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Espinafres com cenoura às rodelas	85,1	1,3	12,1	2
Prato Ementa Geral	Lombo de porco assado no forno, arroz de ervilha e açafrão	358,6	10,6	44	12,8
Prato Ementa Vegetariana	Hambúrguer de grão estufado, arroz de açafrão	329	9,5	27,7	10,7
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		509,8	13,1	67,9	17,7
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		480,2	12	51,6	15,6

SEXTA-FEIRA, 27 de FEVEREIRO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Grão com acelgas	88,3	1,7	13	5
Prato Ementa Geral	Massinha (espiral tricolor) com salmão	334	14,6	43,6	18,9
Prato Ementa Vegetariana	Massa mediterrânica (massa espiral tricolor, quinoa, alho-francês, cogumelos, cenoura ralada)	310,2	7,3	55,7	16,2
Hortícolas	Salada de alface, tomate e pepino	34,1	1	4,8	2,4
Sobremesa	Fruta da época/Gelatina vegetal	32	0,2	7	0,5
TOTAL REFEIÇÃO GERAL		488,4	17,5	68,4	26,8
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		464,6	10,2	80,5	24,1

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

ESPAÇO *Nutrição ConVida Júnior* – 10 BOAS RAZÕES PARA COMER SOPA

1. Rica em vitaminas e minerais;
2. Possui substâncias protetoras do nosso organismo, que nunca chegariam a ser absorvidas de outra forma;
3. Fácil digestão;
4. Uma excelente fonte de hidratação;
5. A sopa, no início de uma refeição aumenta a produção biliar e reduz o teor de colesterol;
6. Consumida no início da refeição, promove a libertação gradual de insulina, estimula a saciedade precoce;
7. Ao contrário de outras preparações culinárias, não possui quantidades significativas de tóxicos, antinutrientes ou alergénios de ocorrência natural;
8. Em função dos ingredientes que possui pode ser mais ou menos calórico, mais ou menos hidratante, ter mais ou menos sal, ter mais ou menos fibra. Esta flexibilidade tornam a sopa o alimento ideal para qualquer idade e para qualquer estado de saúde;
9. A sopa é ainda um tipo de confeção económico, relativamente rápido e que pode ser preparado antecipadamente para ser aquecido e servido apenas na hora;
10. Para além das questões da saúde e da nutrição, as sopas de qualidade, pertencentes ao receituário tradicional português, revelam do ponto de vista “histórico, etnográfico, social e técnico, demonstrando os valores de memória, antiguidade, autenticidade, singularidade ou exemplaridade” o que lhes permite justificar o estatuto de património cultural.

