

Ementa Escolar

Escolas EB 2,3 e Secundárias



Almoço da semana 5 - 05/07/21 a 09/07/21

Segunda-feira			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Brócolos	VE (kcal)	722	719	677
Mediterrâneo	Bolonhesa da horta (lentilhas, soja, tomate, curgete, cenoura) com esparguete	Prot (g)	24	23	23
Veggie	Caril de lentilhas e legumes (tomate, curgete e cenoura) com batata	HC (g)	89	90	86
Cool fast	Wrap de bolonhesa da horta (lentilhas, soja, tomate, curgete, cenoura) com alface e tomate	Gord (g)	30	28	28
Vegetais	Alface, tomate e cenoura ralada	Fibra (g)	18	17	16
Sobremesa	Pera, Laranja, Maçã Starking	-	-	-	-

Terça-feira			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Grão com nabiça	VE (kcal)	791	782	715
Mediterrâneo	Bacalhau com natas (batata cozida, molho branco)	Prot (g)	37	29	29
Veggie	Gratinado de ervilhas com massa fusilli tricolor e legumes (cenoura, beringela, milho e natas de soja)	HC (g)	91	99	89
Cool fast	Quiche de bacalhau com cenoura ripada, beringela e milho	Gord (g)	31	30	27
Vegetais	Alface, maçã e laranja	Fibra (g)	15	18	12
Sobremesa	Melão, Maçã Golden, Banana	-	-	-	-

Quarta-feira			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Cenoura e couve galega ripada	VE (kcal)	748	732	728
Mediterrâneo	Frango assado com arroz e batata frita pala	Prot (g)	35	24	29
Veggie	Hambúrguer vegetariano (espinafres) com arroz de cenoura e batata frita pala	HC (g)	80	96	90
Cool fast	Bagel (pão) com farripas de frango assado com alface e tomate	Gord (g)	32	28	28
Vegetais	Beterraba, alface e milho	Fibra (g)	10	16	13
Sobremesa	Purê de fruta com canela + Laranja, Pera, Melão	-	-	-	-

Quinta-feira			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Caldo verde	VE (kcal)	698	700	692
Mediterrâneo	Cotovelinhos de tamboril e tintureira com delícias do mar	Prot (g)	27	22	23
Veggie	Massada de grão e couve coração	HC (g)	80	90	87
Cool fast	Salada de delícias do mar com grão, ovo, tomate e couve roxa	Gord (g)	30	28	28
Vegetais	Alface, tomate e couve roxa	Fibra (g)	9	14	10
Sobremesa	Nectarina, Maçã Royal Gala, Banana	-	-	-	-

Sexta-feira			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Creme de abóbora	VE (kcal)	799	768	-
Mediterrâneo	Feijoada à brasileira (frango, porco, feijão preto, lombardo) com farofa (farinha de mandioca) e arroz branco	Prot (g)	29	24	-
Veggie	Feijoada vegetariana (feijão preto, lombardo) com farofa (farinha de mandioca) e arroz branco	HC (g)	92	96	-
Cool fast	-	Gord (g)	35	32	-
Vegetais	Couve flor, milho e feijão verde	Fibra (g)	9	14	-
Sobremesa	Melancia	-	-	-	-



É servido pão de mistura e água à refeição.
A fruta poderá sofrer alterações.

Para mais informação sobre os alergénios contactar o NEQA da CMS.

Alimentar um futuro saudável

Ementa Escolar

Escolas EB 2,3 e Secundárias



Almoço da semana 6 - 12/07/21 a 16/07/21

Segunda-feira

			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Curgete	VE (kcal)	720	714	-
Mediterrâneo	Ovos mexidos à champignon (cogumelos e cenoura) com arroz de ervilhas	Prot (g)	29	30	-
Veggie	Cubinhos de tofu estufado com cogumelos e cenoura com arroz de ervilhas	HC (g)	88	90	-
Cool fast	-	Gord (g)	28	26	-
Vegetais	Couve roxa, milho e pepino	Fibra (g)	10	11	-
Sobremesa	Maçã Golden	-	-	-	-

Terça-feira

			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Alho francês	VE (kcal)	725	691	-
Mediterrâneo	Filetes de bacalhau fritos com salada de feijão frade (batata, cenoura)	Prot (g)	25	21	-
Veggie	Saladinha de feijão frade (batata, cenoura, brócolos e azeitonas)	HC (g)	82	91	-
Cool fast	-	Gord (g)	33	27	-
Vegetais	Tomate, alface e cebola	Fibra (g)	10	12	-
Sobremesa	Melancia	-	-	-	-

Quarta-feira

			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Couve flor e nabo	VE (kcal)	690	716	-
Mediterrâneo	Peru estufado com arroz de açafrão e coentros	Prot (g)	34	35	-
Veggie	Soja estufada com arroz de açafrão e coentros	HC (g)	80	90	-
Cool fast	-	Gord (g)	26	24	-
Vegetais	Alface, milho e beterraba	Fibra (g)	9	15	-
Sobremesa	Nectarina	-	-	-	-

Quinta-feira

			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Grelos	VE (kcal)	745	736	-
Mediterrâneo	Jardineira do mar (lulas, ervilhas, tomate, cenoura, batata)	Prot (g)	26	22	-
Veggie	Jardineira de seitan (ervilhas, tomate, cenoura e batata)	HC (g)	95	99	-
Cool fast	-	Gord (g)	29	28	-
Vegetais	Couve roxa, tomate e cenoura ralada	Fibra (g)	9	10	-
Sobremesa	Arroz doce + Maçã Starking	-	-	-	-

Sexta-feira

			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Lentilhas com agrião	VE (kcal)	726	732	-
Mediterrâneo	Carne de porco assada fatiada com massa fusilli tricolor	Prot (g)	32	29	-
Veggie	Lentilhas estufadas com massa fusilli tricolor	HC (g)	79	91	-
Cool fast	-	Gord (g)	31	28	-
Vegetais	Brócolos, cenoura e couve flor	Fibra (g)	13	16	-
Sobremesa	Pera	-	-	-	-



É servido pão de mistura e água à refeição.
A fruta poderá sofrer alterações.

Para mais informação sobre os alergénios
contactar o NEQA da CMS.

Alimentar um futuro saudável

Ementa Escolar

Escolas EB 2,3 e Secundárias



Almoço da semana 7 - 23/07/21 a 27/07/21

Segunda-feira			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Beterraba e couve-flor	VE (kcal)	705	730	-
Mediterrâneo	Bolonhesa de atum com esparguete	Prot (g)	31	31	-
Veggie	Bolonhesa de soja com esparguete	HC (g)	72	75	-
Cool fast	-	Gord (g)	33	34	-
Vegetais	Tomate, pepino e cenoura ralada	Fibra (g)	13	16	-
Sobremesa	Laranja	-	-	-	-

Terça-feira			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Creme de ervilhas	VE (kcal)	757	757	-
Mediterrâneo	Caril de grão com legumes (cenoura, tomate, curgete) e arroz branco	Prot (g)	23	23	-
Veggie	Salada mediterrânica de grão com tofu (orégãos, cenoura, curgete e azeitonas)	HC (g)	101	101	-
Cool fast	-	Gord (g)	29	29	-
Vegetais	Alface, milho e tomate	Fibra (g)	17	17	-
Sobremesa	Melão	-	-	-	-

Quarta-feira			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Abóbora	VE (kcal)	762	736	-
Mediterrâneo	Estufadinho de vitela (ervilhas, cenoura) com puré de batata	Prot (g)	28	22	-
Veggie	Ervilhas estufadas com cenoura e tomate e puré de batata	HC (g)	95	99	-
Cool fast	-	Gord (g)	30	28	-
Vegetais	Pimento, cenoura ralada e beterraba	Fibra (g)	9	14	-
Sobremesa	Maçã Royal Gala	-	-	-	-

Quinta-feira			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Couve coração	VE (kcal)	706	704	-
Mediterrâneo	Lombinhos de pescada em molho de tomate e arroz branco	Prot (g)	28	22	-
Veggie	Lentilhas de tomatada com arroz branco	HC (g)	81	91	-
Cool fast	-	Gord (g)	30	28	-
Vegetais	Alface, cenoura e milho	Fibra (g)	9	16	-
Sobremesa	Gelatina + Pera	-	-	-	-

Sexta-feira			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Nabiça	VE (kcal)	707	708	-
Mediterrâneo	Cozido simples de frango (lombardo, nabo, cenoura, batata, arroz)	Prot (g)	30	23	-
Veggie	Cozido simples de feijão manteiga (lombardo, nabo, cenoura, batata, arroz)	HC (g)	86	100	-
Cool fast	-	Gord (g)	27	24	-
Vegetais	Pepino, couve roxa e tomate	Fibra (g)	13	17	-
Sobremesa	Ameixa	-	-	-	-



É servido pão de mistura e água à refeição.
A fruta poderá sofrer alterações.

Para mais informação sobre os alergénios contactar o NEQA da CMS.

Alimentar um futuro saudável

Ementa Escolar

Escolas EB 2,3 e Secundárias

Almoço da semana 8 - 26/07/21 a 30/07/21

Segunda-feira

			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Creme de cenoura	VE (kcal)	722	719	-
Mediterrâneo	Veggie burger (hambúrguer de espinafres) no forno com massa espiral	Prot (g)	24	23	-
Veggie	Massada de seitan com curgete, cenoura e ervilhas	HC (g)	89	90	-
Cool fast	-	Gord (g)	30	28	-
Vegetais	Tomate, milho e pepino	Fibra (g)	18	17	-
Sobremesa	Melão	-	-	-	-

Terça-feira

			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Primavera	VE (kcal)	791	782	-
Mediterrâneo	Caldo de peixe (tamboril, pescada e tinrreira) à moda da Guiné-Bissau com arroz	Prot (g)	37	29	-
Veggie	Arroz estilo "risotto" de ervilhas e cogumelos	HC (g)	91	99	-
Cool fast	-	Gord (g)	31	30	-
Vegetais	Brócolos, couve-flor e cenoura	Fibra (g)	15	18	-
Sobremesa	Leite creme + Laranja	-	-	-	-

Quarta-feira

			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Brócolos	VE (kcal)	748	732	-
Mediterrâneo	Arroz de pato	Prot (g)	35	24	-
Veggie	Estufadinho de lentilhas com fusilli tricolor	HC (g)	80	96	-
Cool fast	-	Gord (g)	32	28	-
Vegetais	Couve roxa, milho e tomate	Fibra (g)	10	16	-
Sobremesa	Pera	-	-	-	-

Quinta-feira

			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Grão e grelos	VE (kcal)	698	700	-
Mediterrâneo	Bacalhau com broa no forno (cebola, batata, pimento vermelho e couve lombarda)	Prot (g)	27	22	-
Veggie	Jardineira de grão com cenoura, ervilhas e couve lombarda	HC (g)	80	90	-
Cool fast	-	Gord (g)	30	28	-
Vegetais	Alface, couve roxa e beterraba	Fibra (g)	9	14	-
Sobremesa	Ameixa	-	-	-	-

Sexta-feira

			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Agrião	VE (kcal)	799	768	-
Mediterrâneo	Feijoada de carne (frango, porco, lombardo, cenoura) com arroz branco	Prot (g)	29	24	-
Veggie	Feijoada de legumes (feijão vermelho, cenoura, lombardo) com arroz branco	HC (g)	92	96	-
Cool fast	-	Gord (g)	35	32	-
Vegetais	Tomate, pepino e cenoura ralada	Fibra (g)	9	14	-
Sobremesa	Maçã Golden	-	-	-	-



É servido pão de mistura e água à refeição.
A fruta poderá sofrer alterações.

Para mais informação sobre os alergénios
contactar o NEQA da CMS.

Alimentar um futuro saudável