

# ementa escolar

semana de  
2 a 6 de março



## Dia Mundial da Água

Sabias que: No dia 22 de Março,  
comemora-se o Dia Mundial da Água.

### segunda feira

|                                                             | Pré-escolar e 1.º CEB |        |         |           | 2.º e 3.º CEB e Secundária |        |         |           |
|-------------------------------------------------------------|-----------------------|--------|---------|-----------|----------------------------|--------|---------|-----------|
|                                                             | Prot (g)              | HC (g) | Lip (g) | VE (Kcal) | Prot (g)                   | HC (g) | Lip (g) | VE (Kcal) |
| <b>Sopa</b> Couve flor                                      | 2,3                   | 11,5   | 1,2     | 74        | 4,4                        | 15,3   | 1,3     | 97        |
| <b>Prato</b> Almondégas estufadas com arroz simples         | 19,7                  | 25,8   | 19,2    | 361       | 28,3                       | 27,6   | 30,8    | 506       |
| <b>Hortícolas</b> Alface, couve roxa e tomate <sup>12</sup> | 1,4                   | 2,9    | 1,1     | 32        | 2,3                        | 4,8    | 1,2     | 46        |
| <b>Sobremesa</b> Kiwi e outras 2 variedades                 | 0,6                   | 8,3    | 0,3     | 42,7      | 1                          | 12,5   | 0,4     | 64,1      |

### terça feira

|                                                                                            | Pré-escolar e 1.º CEB |        |         |           | 2.º e 3.º CEB e Secundária |        |         |           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|--------|---------|-----------|----------------------------|--------|---------|-----------|
|                                                                                            | Prot (g)              | HC (g) | Lip (g) | VE (Kcal) | Prot (g)                   | HC (g) | Lip (g) | VE (Kcal) |
| <b>Sopa</b> Abóbora e feijão verde                                                         | 2,6                   | 12,3   | 1,3     | 81        | 4,8                        | 16,4   | 1,3     | 106       |
| <b>Prato</b> Pescada à Gomes de Sá (pescada, batata, ovo, salsa e azeitona) <sup>3,4</sup> | 24,8                  | 15,7   | 11,5    | 270       | 34,8                       | 22,3   | 18,8    | 403       |
| <b>Hortícolas</b> Cenoura, brócolos e couve coração cozidos                                | 1,4                   | 3,2    | 1,3     | 36        | 2,0                        | 4,4    | 1,5     | 52        |
| <b>Sobremesa</b> Banana e outras 2 variedades                                              | 0,6                   | 8,3    | 0,3     | 42,7      | 1                          | 12,5   | 0,4     | 64,1      |

### quarta feira

|                                                                                | Pré-escolar e 1.º CEB |        |         |           | 2.º e 3.º CEB e Secundária |        |         |           |
|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|--------|---------|-----------|----------------------------|--------|---------|-----------|
|                                                                                | Prot (g)              | HC (g) | Lip (g) | VE (Kcal) | Prot (g)                   | HC (g) | Lip (g) | VE (Kcal) |
| <b>Sopa</b> Creme de lentilhas                                                 | 4,5                   | 15,8   | 1,2     | 101       | 6,3                        | 19,2   | 1,2     | 121       |
| <b>Prato</b> Frango assado no forno com cenoura e massa espiral <sup>1,3</sup> | 20,3                  | 11,3   | 7,6     | 187       | 28,3                       | 20,4   | 11,0    | 307       |
| <b>Hortícolas</b> Alface, tomate e pepino <sup>12</sup>                        | 0,9                   | 1,4    | 1,2     | 22        | 1,7                        | 2,7    | 1,4     | 34        |
| <b>Sobremesa</b> Maça e outras 2 variedades                                    | 0,6                   | 8,3    | 0,3     | 42,7      | 1                          | 12,5   | 0,4     | 64,1      |

### quinta feira

|                                                                 | Pré-escolar e 1.º CEB |        |         |           | 2.º e 3.º CEB e Secundária |        |         |           |
|-----------------------------------------------------------------|-----------------------|--------|---------|-----------|----------------------------|--------|---------|-----------|
|                                                                 | Prot (g)              | HC (g) | Lip (g) | VE (Kcal) | Prot (g)                   | HC (g) | Lip (g) | VE (Kcal) |
| <b>Sopa</b> Alface                                              | 2,3                   | 12,1   | 1,3     | 79        | 4,5                        | 16,1   | 1,5     | 104       |
| <b>Prato</b> Dourada grelhada com arroz de cenoura <sup>4</sup> | 14,0                  | 22,0   | 10,1    | 240       | 19,4                       | 38,0   | 16,1    | 381       |
| <b>Hortícolas</b> Couve roxa, cenoura e tomate <sup>12</sup>    | 1,2                   | 3,9    | 1,1     | 37        | 2,2                        | 6,4    | 1,1     | 54        |
| <b>Sobremesa</b> Gelatina e 3 variedades de fruta               | 0,6                   | 8,3    | 0,3     | 42,7      | 1                          | 12,5   | 0,4     | 64,1      |

### sexta feira

|                                                                    | Pré-escolar e 1.º CEB |        |         |           | 2.º e 3.º CEB e Secundária |        |         |           |
|--------------------------------------------------------------------|-----------------------|--------|---------|-----------|----------------------------|--------|---------|-----------|
|                                                                    | Prot (g)              | HC (g) | Lip (g) | VE (Kcal) | Prot (g)                   | HC (g) | Lip (g) | VE (Kcal) |
| <b>Sopa</b> Nabo                                                   | 1,9                   | 10,8   | 1,3     | 69        | 3,7                        | 13,8   | 1,4     | 87        |
| <b>Prato</b> Bifanas estufadas com massa esparguete <sup>1,3</sup> | 20,5                  | 6,3    | 8,3     | 187       | 29,4                       | 10,0   | 14,2    | 291       |
| <b>Hortícolas</b> Pepino, milho e cebola <sup>12</sup>             | 1,5                   | 7,5    | 1,7     | 54        | 1,9                        | 10,0   | 2,1     | 70        |
| <b>Sobremesa</b> Pera e outras 2 variedades                        | 0,6                   | 8,3    | 0,3     | 42,7      | 1                          | 12,5   | 0,4     | 64,1      |

A EMENTA PODERÁ SOFRER ALTERAÇÕES POR MOTIVOS HIGIÉNICO-SANITÁRIOS, POR FALHA DO FORNECIMENTO DE MATÉRIAS-PRIMAS NECESSÁRIAS À CONFEÇÃO DAS REFEIÇÕES, OU POR OUTRO MOTIVO DEVIDAMENTE JUSTIFICADO.

Fonte dos valores de referência energética: U.S. Department of Agriculture e U.S. Department of Health and Human Services (2010) citado em Orientações sobre ementas e refeitórios escolares 2018. Circular n.º 5097/DGE/2018, Direção-Geral da Educação. Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados segundo a Plataforma de Informação alimentar em Portugal e a informação disponibilizada pelos fornecedores. // Legenda: HC - Hidratos de carbono, Lip - Lipídios, Prot - Proteína, Kcal - Quilocaloria; VE - Valor energético. // 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 do Agrupamento de Escolas ou dos Serviços de Educação do Município. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

Ementa Elaborada por Nutricionista  
Ana Rio CP 4414N

Ana Rio

# ementa escolar

semana de  
9 a 13 de março



## Dia Mundial da Água

*Desafio: para assinalar o Dia Mundial da Água, este domingo, 22 de março, faz o Movimento **H2Off**, ou seja, fechar a torneira às 22h00 durante 60 minutos*

### segunda feira

|                                                                    | Pré-escolar e 1.º CEB |        |         |           | 2.º e 3.º CEB e Secundária |        |         |           |
|--------------------------------------------------------------------|-----------------------|--------|---------|-----------|----------------------------|--------|---------|-----------|
|                                                                    | Prot (g)              | HC (g) | Lip (g) | VE (Kcal) | Prot (g)                   | HC (g) | Lip (g) | VE (Kcal) |
| <b>Sopa</b> Brócolos                                               | 2,7                   | 11,4   | 1,3     | 77        | 5,1                        | 15,0   | 1,5     | 101       |
| <b>Prato</b> Bolonhesa de atum e massa esparguete <sup>1,3,4</sup> | 22,7                  | 6,2    | 15,6    | 259       | 27,7                       | 9,8    | 22,1    | 354       |
| <b>Hortícolas</b> Alface, tomate e cebola <sup>12</sup>            | 0,7                   | 1,3    | 1,1     | 20        | 1,4                        | 2,4    | 1,3     | 29        |
| <b>Sobremesa</b> Laranja e outras 2 variedades                     | 0,6                   | 8,3    | 0,3     | 42,7      | 1                          | 12,5   | 0,4     | 64,1      |

### terça feira

|                                                                    | Pré-escolar e 1.º CEB |        |         |           | 2.º e 3.º CEB e Secundária |        |         |           |
|--------------------------------------------------------------------|-----------------------|--------|---------|-----------|----------------------------|--------|---------|-----------|
|                                                                    | Prot (g)              | HC (g) | Lip (g) | VE (Kcal) | Prot (g)                   | HC (g) | Lip (g) | VE (Kcal) |
| <b>Sopa</b> Abóbora e nabo                                         | 1,8                   | 10,5   | 1,3     | 68        | 4,1                        | 15,9   | 1,4     | 100       |
| <b>Prato</b> Rojões com ameijoas e batata no forno <sup>2,14</sup> | 14,3                  | 11,9   | 8,7     | 186       | 29,9                       | 19,4   | 21,8    | 358       |
| <b>Hortícolas</b> Alface, couve roxa e pepino <sup>12</sup>        | 1,5                   | 2,4    | 1,2     | 31        | 2,7                        | 3,7    | 1,3     | 44        |
| <b>Sobremesa</b> Maça e outras 2 variedades                        | 0,6                   | 8,3    | 0,3     | 42,7      | 1                          | 12,5   | 0,4     | 64,1      |

### quarta feira

|                                                                                                   | Pré-escolar e 1.º CEB |        |         |           | 2.º e 3.º CEB e Secundária |        |         |           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|--------|---------|-----------|----------------------------|--------|---------|-----------|
|                                                                                                   | Prot (g)              | HC (g) | Lip (g) | VE (Kcal) | Prot (g)                   | HC (g) | Lip (g) | VE (Kcal) |
| <b>Sopa</b> Cenoura e espinafres                                                                  | 2,8                   | 11,1   | 1,6     | 79        | 4,7                        | 12,8   | 1,6     | 88        |
| <b>Prato</b> Medalhões de abrêtea assada com cebola, pimentos, tomate e arroz branco <sup>4</sup> | 13,5                  | 29,4   | 4,4     | 222       | 21,2                       | 47,4   | 8,8     | 360       |
| <b>Hortícolas</b> Brócolos, feijão verde e couve coração                                          | 1,6                   | 1,8    | 1,3     | 29        | 2,6                        | 3,8    | 1,5     | 46        |
| <b>Sobremesa</b> Pera e outras 2 variedades                                                       | 0,6                   | 8,3    | 0,3     | 42,7      | 1                          | 12,5   | 0,4     | 64,1      |

### quinta feira

|                   | Pré-escolar e 1.º CEB |        |         |           | 2.º e 3.º CEB e Secundária |        |         |           |
|-------------------|-----------------------|--------|---------|-----------|----------------------------|--------|---------|-----------|
|                   | Prot (g)              | HC (g) | Lip (g) | VE (Kcal) | Prot (g)                   | HC (g) | Lip (g) | VE (Kcal) |
| <b>Sopa</b>       |                       |        |         |           |                            |        |         |           |
| <b>Prato</b>      |                       |        |         |           |                            |        |         |           |
| <b>Hortícolas</b> |                       |        |         |           |                            |        |         |           |
| <b>Sobremesa</b>  |                       |        |         |           |                            |        |         |           |

### sexta feira

|                                                                       | Pré-escolar e 1.º CEB |        |         |           | 2.º e 3.º CEB e Secundária |        |         |           |
|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------|--------|---------|-----------|----------------------------|--------|---------|-----------|
|                                                                       | Prot (g)              | HC (g) | Lip (g) | VE (Kcal) | Prot (g)                   | HC (g) | Lip (g) | VE (Kcal) |
| <b>Sopa</b> Feijão manteiga                                           | 3,0                   | 13,2   | 1,2     | 85        | 4,9                        | 16,6   | 1,2     | 1040      |
| <b>Prato</b> Carapau assado com arroz de feijão manteiga <sup>4</sup> | 15,6                  | 23,4   | 6,1     | 217       | 21,5                       | 39,4   | 10,9    | 348       |
| <b>Hortícolas</b> Alface, tomate e pepino <sup>12</sup>               | 0,9                   | 1,4    | 1,2     | 22        | 1,7                        | 2,7    | 1,4     | 34        |
| <b>Sobremesa</b> Banana e outras 2 variedades                         | 0,6                   | 8,3    | 0,3     | 42,7      | 1                          | 12,5   | 0,4     | 64,1      |

A EMENTA PODERÁ SOFRER ALTERAÇÕES POR MOTIVOS HIGIÊNICO-SANITÁRIOS, POR FALHA DO FORNECIMENTO DE MATÉRIAS-PRIMAS NECESSÁRIAS À CONFEÇÃO DAS REFEIÇÕES, OU POR OUTRO MOTIVO DEVIDAMENTE JUSTIFICADO.

Fonte dos valores de referência energética: U.S. Department of Agriculture e U.S. Department of Health and Human Services (2010) citado em Orientações sobre ementas e refeitórios escolares 2018. Circular n.º 5097/DGE/2018, Direção-Geral da Educação. Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados segundo a Plataforma de Informação alimentar em Portugal e a informação disponibilizada pelos fornecedores. // Legenda: HC - Hidratos de carbono, Lip - Lipídios, Prot - Proteína, Kcal - Quilocaloria; VE - Valor energético. // 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 do Agrupamento de Escolas ou dos Serviços de Educação do Município. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

Ementa Elaborada por Nutricionista  
Ana Rio CP 4414N

Ana Rio

# ementa escolar

semana de  
16 a 20 de março



## Dia Mundial da Água

Sabias que: O tema deste ano é “Água e Gênero”?

### segunda feira

| Pré-escolar e 1.º CEB                                                                  |          |        |         |           | 2.º e 3.º CEB e Secundária |        |         |           |
|----------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------|---------|-----------|----------------------------|--------|---------|-----------|
|                                                                                        | Prot (g) | HC (g) | Lip (g) | VE (Kcal) | Prot (g)                   | HC (g) | Lip (g) | VE (Kcal) |
| <b>Sopa</b> Couve flor e cenoura                                                       | 2,1      | 10,4   | 1,2     | 67        | 4,4                        | 15,3   | 1,3     | 97        |
| <b>Prato</b> Chili de carne de vaca picada, feijão encarnado, milho, cenoura com arroz | 18,4     | 30,9   | 12,5    | 317       | 19,9                       | 31,5   | 16,9    | 415       |
| <b>Hortícolas</b> Alface, tomate e pepino <sup>12</sup>                                | 0,9      | 1,4    | 1,2     | 22        | 1,7                        | 2,7    | 1,4     | 34        |
| <b>Sobremesa</b> Tangerina e outras 2 variedades                                       | 0,6      | 8,3    | 0,3     | 42,7      | 1                          | 12,5   | 0,4     | 64,1      |

### terça feira

|                   |                                                     | Pré-escolar e 1.º CEB |        |         |           | 2.º e 3.º CEB e Secundária |        |         |           |
|-------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------|--------|---------|-----------|----------------------------|--------|---------|-----------|
|                   |                                                     | Prot (g)              | HC (g) | Lip (g) | VE (Kcal) | Prot (g)                   | HC (g) | Lip (g) | VE (Kcal) |
| <b>Sopa</b>       | Couve coração e feijão verde                        | 3,5                   | 13,5   | 1,5     | 93        | 5,9                        | 17,8   | 1,6     | 119       |
| <b>Prato</b>      | Pescada à lagareiro com batata à murro <sup>4</sup> | 17,5                  | 11,9   | 5,3     | 169       | 24,0                       | 18,7   | 9,7     | 263       |
| <b>Hortícolas</b> | Alface, tomate e cenoura <sup>12</sup>              | 0,9                   | 2,3    | 1,1     | 26        | 1,6                        | 3,9    | 1,2     | 39        |
| <b>Sobremesa</b>  | Banana e outras 2 variedades                        | 0,6                   | 8,3    | 0,3     | 42,7      | 1                          | 12,5   | 0,4     | 64,1      |

### quarta feira

| quarta-feira |  |  |  |  | Prot (g)                                        |  |  |  | HC (g) |  |  |  | Lip (g) |  |  |  | VE (Kcal) |  |  |  |      |  |  |  |
|--------------|--|--|--|--|-------------------------------------------------|--|--|--|--------|--|--|--|---------|--|--|--|-----------|--|--|--|------|--|--|--|
|              |  |  |  |  | Prot (g)                                        |  |  |  | HC (g) |  |  |  | Lip (g) |  |  |  | VE (Kcal) |  |  |  |      |  |  |  |
| Sopa         |  |  |  |  | Abóbora e feijão manteiga                       |  |  |  | 3,0    |  |  |  | 13,2    |  |  |  | 1,2       |  |  |  | 85   |  |  |  |
| Prato        |  |  |  |  | Arroz de pato gratinado com queijo <sup>7</sup> |  |  |  | 20,5   |  |  |  | 10,3    |  |  |  | 11,2      |  |  |  | 228  |  |  |  |
| Hortícolas   |  |  |  |  | Alface, pepino e couve roxa <sup>12</sup>       |  |  |  | 1,5    |  |  |  | 2,4     |  |  |  | 1,2       |  |  |  | 31   |  |  |  |
| Sobremesa    |  |  |  |  | Pera e outras 2 variedades                      |  |  |  | 0,6    |  |  |  | 8,3     |  |  |  | 0,3       |  |  |  | 42,7 |  |  |  |

### quinta feira

| quinta-feira                                                                                |          |        |         |           |          |        |         |           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------|---------|-----------|----------|--------|---------|-----------|
|                                                                                             | Prot (g) | HC (g) | Lip (g) | VE (Kcal) | Prot (g) | HC (g) | Lip (g) | VE (Kcal) |
| Sopa Couve portuguesa                                                                       | 3,2      | 12,5   | 1,4     | 85        | 5,1      | 16,5   | 1,5     | 111       |
| Prato Jardineira de potas (potas, batata, ervilhas, cenoura e feijão verde) <sup>2,14</sup> | 19,2     | 19,6   | 5,4     | 218       | 27,3     | 28,5   | 9,7     | 211       |
| Hortícolas Legumes incorporados no prato                                                    | 3,0      | 5,3    | 1,3     | 55        | 4,9      | 8,6    | 1,4     | 84        |
| Sobremesa Maça e outras 2 variedades                                                        | 0,6      | 8,3    | 0,3     | 42,7      | 1        | 12,5   | 0,4     | 64,1      |

### sexta feira

| Pré-escolar e 1.º CEB                                                           |          |        |         | 2.º e 3.º CEB e Secundária |          |        |         |           |
|---------------------------------------------------------------------------------|----------|--------|---------|----------------------------|----------|--------|---------|-----------|
|                                                                                 | Prot (g) | HC (g) | Lip (g) | VE (Kcal)                  | Prot (g) | HC (g) | Lip (g) | VE (Kcal) |
| <b>Sopa</b> Lentilhas                                                           | 3,2      | 13,4   | 1,2     | 85                         | 5,1      | 16,8   | 1,2     | 105       |
| <b>Prato</b> Perna de peru assada com laranja e massa esparguete <sup>1,3</sup> | 24,8     | 10,7   | 11,7    | 233                        | 28,1     | 20,4   | 19,2    | 380       |
| <b>Hortícolas</b> Alface, pepino e cenoura <sup>12</sup>                        | 0,9      | 1,7    | 1,2     | 24                         | 1,6      | 2,7    | 1,3     | 33        |
| <b>Sobremesa</b> Laranja e outras 2 variedades                                  | 0,6      | 8,3    | 0,3     | 42,7                       | 1        | 12,5   | 0,4     | 64,1      |

A EMENTA PODERÁ SOFRER ALTERAÇÕES POR MOTIVOS HIGIÊNICO-SANITÁRIOS, POR FALHA DO FORNECIMENTO DE MATÉRIAS-PRIMAS NECESSÁRIAS À CONFEÇÃO DAS REFEIÇÕES, OU POR OUTRO MOTIVO DEVIDAMENTE JUSTIFICADO.

Fonte dos valores de referência energética: U.S. Department of Agriculture e U.S. Department of Health and Human Services (2010) citado em Orientações sobre ementas e refeitórios escolares 2018. Circular n.º 5097/DGE/2018, Direção-Geral da Educação. Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados segundo a Plataforma de Informação alimentar em Portugal e a informação disponibilizada pelos fornecedores. // Legenda: HC - Hidratos de carbono, Lip - Lipídios, Prot - Proteína, Kcal - Quilocaloria; VE - Valor energético. // 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 do Agrupamento de Escolas ou dos Serviços de Educação do Município. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

Ementa Elaborada por Nutricionista  
Ana Rio CP 4414N

Ana Rio

# ementa escolar

semana de  
23 a 27 de março



## Dia Mundial da Água

*O tema deste ano aborda a relação entre água e equidade de gênero, destacando que a falta de acesso à água potável, saneamento e higiene afeta principalmente as mulheres.*

### segunda feira

|                                                                                | Pré-escolar e 1.º CEB |        |         |           | 2.º e 3.º CEB e Secundária |        |         |           |
|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|--------|---------|-----------|----------------------------|--------|---------|-----------|
|                                                                                | Prot (g)              | HC (g) | Lip (g) | VE (Kcal) | Prot (g)                   | HC (g) | Lip (g) | VE (Kcal) |
| <b>Sopa</b> Juliana de couve coração e cenoura                                 | 3,2                   | 11,7   | 1,5     | 81        | 4,7                        | 15,2   | 1,7     | 101       |
| <b>Prato</b> Salada de massa macarrão com atum, ovo e azeitonas <sup>3,4</sup> | 32,0                  | 16,9   | 18,6    | 364       | 42,8                       | 30,4   | 24,5    | 516       |
| <b>Hortícolas</b> Alface, couve roxa e tomate <sup>12</sup>                    | 1,4                   | 2,9    | 1,1     | 32        | 2,3                        | 4,8    | 1,2     | 46        |
| <b>Sobremesa</b> Maça e outras 2 variedades                                    | 0,6                   | 8,3    | 0,3     | 42,7      | 1                          | 12,5   | 0,4     | 64,1      |

### terça feira

|                                                                                                                    | Pré-escolar e 1.º CEB |        |         |           | 2.º e 3.º CEB e Secundária |        |         |           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|--------|---------|-----------|----------------------------|--------|---------|-----------|
|                                                                                                                    | Prot (g)              | HC (g) | Lip (g) | VE (Kcal) | Prot (g)                   | HC (g) | Lip (g) | VE (Kcal) |
| <b>Sopa</b> Curgete                                                                                                | 2,5                   | 11,8   | 1,3     | 76        | 4,7                        | 15,6   | 1,3     | 99        |
| <b>Prato</b> Feijoada (carne de porco, vaca e frango, cenoura, feijão vermelho e couve lombarda) com arroz simples | 29,1                  | 11,8   | 7,7     | 238       | 33,5                       | 16,4   | 12,6    | 316       |
| <b>Hortícolas</b> Alface, cenoura e cebola <sup>12</sup>                                                           | 0,7                   | 1,6    | 1,1     | 22        | 1,3                        | 2,4    | 1,1     | 29        |
| <b>Sobremesa</b> Laranja e outras 2 variedades de fruta                                                            | 0,6                   | 8,3    | 0,3     | 42,7      | 1                          | 12,5   | 0,4     | 64,1      |

### quarta feira

|                                                                                | Pré-escolar e 1.º CEB |        |         |           | 2.º e 3.º CEB e Secundária |        |         |           |
|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|--------|---------|-----------|----------------------------|--------|---------|-----------|
|                                                                                | Prot (g)              | HC (g) | Lip (g) | VE (Kcal) | Prot (g)                   | HC (g) | Lip (g) | VE (Kcal) |
| <b>Sopa</b> Alface                                                             | 2,3                   | 12,1   | 1,3     | 79        | 4,5                        | 16,1   | 1,5     | 104       |
| <b>Prato</b> Paloco à Brás (paloco, batata, ovo, salsa, cebola) <sup>3,4</sup> | 15,9                  | 20,3   | 23,5    | 359       | 22,9                       | 20,1   | 30,8    | 452       |
| <b>Hortícolas</b> Alface, milho e pepino <sup>12</sup>                         | 1,8                   | 9,7    | 1,7     | 69        | 2,7                        | 10,1   | 2,1     | 75        |
| <b>Sobremesa</b> Pera e outras 2 variedades                                    | 0,6                   | 8,3    | 0,3     | 42,7      | 1                          | 12,5   | 0,4     | 64,1      |

### quinta feira

|                                                                                                   | Pré-escolar e 1.º CEB |        |         |           | 2.º e 3.º CEB e Secundária |        |         |           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|--------|---------|-----------|----------------------------|--------|---------|-----------|
|                                                                                                   | Prot (g)              | HC (g) | Lip (g) | VE (Kcal) | Prot (g)                   | HC (g) | Lip (g) | VE (Kcal) |
| <b>Sopa</b> Espinafres                                                                            | 2,9                   | 11,3   | 1,5     | 79        | 5,1                        | 14,8   | 1,6     | 101       |
| <b>Prato</b> Coelho estufado com cenoura e arroz branco                                           | 18,3                  | 13,2   | 4,5     | 200       | 25,4                       | 18,1   | 13,0    | 300       |
| <b>Hortícolas</b> Ratatouille de legumes (beringela, tomate, curgete, pimento e cebola) salteados | 2,5                   | 6,0    | 1,6     | 50        | 4,2                        | 8,0    | 1,9     | 78        |
| <b>Sobremesa</b> Kiwi e outras 2 variedades                                                       | 0,6                   | 8,3    | 0,3     | 42,7      | 1                          | 12,5   | 0,4     | 64,1      |

### sexta feira

|                                                                                     | Pré-escolar e 1.º CEB |        |         |           | 2.º e 3.º CEB e Secundária |        |         |           |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|--------|---------|-----------|----------------------------|--------|---------|-----------|
|                                                                                     | Prot (g)              | HC (g) | Lip (g) | VE (Kcal) | Prot (g)                   | HC (g) | Lip (g) | VE (Kcal) |
| <b>Sopa</b> Cenoura                                                                 | 1,8                   | 10,8   | 1,3     | 69        | 3,8                        | 14,5   | 1,2     | 89        |
| <b>Prato</b> Empadão de pescada (puré de batata, pescada e tomate) <sup>3,4,7</sup> | 21,3                  | 15,7   | 6,3     | 202       | 29,4                       | 28,0   | 12,2    | 347       |
| <b>Hortícolas</b> Alface, cenoura e pepino <sup>12</sup>                            | 0,9                   | 1,7    | 1,2     | 24        | 1,6                        | 2,7    | 1,3     | 33        |
| <b>Sobremesa</b> Gelatina e 3 variedades de fruta                                   | 0,6                   | 8,3    | 0,3     | 42,7      | 1                          | 12,5   | 0,4     | 64,1      |

A EMENTA PODERÁ SOFRER ALTERAÇÕES POR MOTIVOS HIGIÊNICO-SANITÁRIOS, POR FALHA DO FORNECIMENTO DE MATÉRIAS-PRIMAS NECESSÁRIAS À CONFEÇÃO DAS REFEIÇÕES, OU POR OUTRO MOTIVO DEVIDAMENTE JUSTIFICADO.

Fonte dos valores de referência energética: U.S. Department of Agriculture e U.S. Department of Health and Human Services (2010) citado em Orientações sobre ementas e refeitórios escolares 2018. Circular n.º 5097/DGE/2018, Direção-Geral da Educação. Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados segundo a Plataforma de Informação alimentar em Portugal e a informação disponibilizada pelos fornecedores. // Legenda: HC - Hidratos de carbono, Lip - Lipídios, Prot - Proteína, Kcal - Quilocaloria; VE - Valor energético. // 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 do Agrupamento de Escolas ou dos Serviços de Educação do Município. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

Ementa Elaborada por Nutricionista  
Ana Rio CP 4414N

Ama Rio