



Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade



Município de Santa Marta de Penaguião
Escola Básica de 2º e 3º ciclo
Semana de 13 a 17 de abril de 2026
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de abóbora (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	534	128	6,4	1,0	15,0	1,6	2,1	0,7
Prato	Strogonoff de porco com cogumelos e esparguete com esparguete ^{1,3,6,7}	940	224	11,7	4,1	15,5	0,6	13,8	0,3
Salada	Salada de alface, couve roxa e milho	105	213	0,6	0,1	10,3	3,1	2,5	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	223	53	0,4	0,0	10,6	10,6	0,6	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
Terça									
Sopa	Sopa de feijão catarino e nabo (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	761	182	5,2	0,8	25,8	2,1	6,7	0,5
Prato	Douradinhos no forno panados com arroz de cenoura ^{1,2,3,4,6,7,9,10}	931	220	2,9	0,4	40,5	1,2	7,3	0,4
Salada	Abóbora, beterraba e cenouras assadas	354	85	7,0	1,0	4,4	2,7	0,8	0,3
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	290	69	0,4	0,1	14,2	13,6	0,6	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
Quarta									
Sopa	Sopa de couve-lombarda (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	375	89	3,5	0,6	11,2	1,7	2,1	0,4
Prato	Rancho (porco, frango, cenoura, repolho, grão-de-bico e macarronete) ^{1,6,10}	821	195	5,5	1,4	21,7	1,7	13,6	0,2
Salada	Legumes incorporados	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	282	67	0,4	0,1	13,6	13,1	0,9	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
Quinta									
Sopa	Creme de brócolos (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	474	113	3,7	0,6	15,6	2,4	2,4	0,4
Prato	Cavala lascada com arroz, ervilhas e cenoura ^{4,6}	822	195	6,5	0,8	25,2	1,3	8,5	0,5
Salada	Salada de alface, cenoura e couve roxa	100	24	0,1	0,0	3,1	1,4	1,4	0,1
Sobremesa	Gelatina de morango / fruta da época (3 variedades)	299	71	0,0	0,0	18,0	15,0	0,0	0,2
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
Sexta									
Sopa	Sopa de alho-francês (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	368	88	3,5	0,6	11,2	1,6	1,8	0,4
Prato	Frango assado com batata alourada	465	110	2,8	0,5	12,0	0,8	8,8	0,2
Salada	Salada de alface, couve roxa e tomate	93	22	0,2	0,0	2,6	1,1	1,5	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	223	53	0,4	0,0	10,6	10,6	0,6	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade



Município de Santa Marta de Penaguião Escola Básica de 2º e 3º ciclo Semana de 20 a 24 de abril de 2026 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de alho-francês e cenoura (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	496	118	4,2	0,7	16,4	2,1	2,3	0,5
Prato	Ovos mexidos com fiambre, cogumelos, cenoura e salsa (sem adição de gordura) acompanha com arroz ^{1,3,6,7}	744	177	5,7	1,6	21,6	1,0	8,9	0,6
Salada	Salada de alface, beterraba e cenoura	88	21	0,1	0,0	2,9	2,5	1,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	223	53	0,4	0,0	10,6	10,6	0,6	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
Terça									
Sopa	Creme de espinafres e grão-de-bico (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	643	153	4,7	0,7	20,1	2,0	5,6	0,4
Prato	Bolonhesa de atum com molho de cenoura ^{1,3,4}	954	227	9,7	1,5	23,7	1,8	10,6	0,9
Salada	Brócolos, curgete e feijão-verde	126	30	0,1	0,0	2,4	1,0	2,1	0,4
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	290	69	0,4	0,1	14,2	13,6	0,6	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
Quarta									
Sopa	Caldo verde ^{1,6,7,12}	667	159	7,5	2,0	16,8	0,8	4,6	0,9
Prato	Feijoada caseira (feijão branco, porco e frango, repolho) com arroz	847	201	6,6	1,8	18,1	0,2	15,1	0,2
Salada	Salada de alface, cenoura e couve roxa	100	24	0,1	0,0	3,1	1,4	1,4	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	282	67	0,4	0,1	13,6	13,1	0,9	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
Quinta									
Sopa	Creme de curgete (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	345	82	3,3	0,6	10,4	1,5	1,9	0,3
Prato	Tirinhas de pota panadas no forno com arroz de tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	891	212	8,6	1,2	24,9	1,3	8,1	0,7
Salada	Salada de alface, beterraba e pepino	78	19	0,3	0,1	1,8	1,5	1,4	0,0
Sobremesa	Mousse de chocolate / fruta da época (3 variedades) ⁷	922	221	12,6	8,2	20,5	19,6	5,2	0,1
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
Sexta									
Sopa	Sopa de cenoura e nabo (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	417	99	4,0	0,7	12,6	2,2	1,7	0,4
Prato	Jardineira de aves (peru, frango, cenoura, ervilhas e batata) ^{1,6}	504	120	4,4	1,2	9,9	0,8	9,7	0,3
Salada	Salada de alface, couve roxa e milho	105	213	0,6	0,1	10,3	3,1	2,5	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	290	69	0,4	0,1	14,3	13,6	0,7	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade



Município de Santa Marta de Penaguião
Escola Básica de 2º e 3º ciclo
Semana de 27 de abril a 1 de maio de 2026
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de couve-lombarda e feijão catarino (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	640	153	3,4	0,5	22,7	1,3	6,6	0,3
Prato	Almôndegas de aves envoltas em molho de tomate com massa fusilli tricolor ^{1,3,6,10,12}	911	217	7,8	3,4	25,0	1,6	11,1	0,8
Salada	Macedónia (cenoura, feijão-verde e nabo)	216	52	0,2	0,0	8,2	2,9	0,0	0,7
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	223	53	0,4	0,0	10,6	10,6	0,6	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
Terça									
Sopa	Sopa de couve branca (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	455	108	3,7	0,7	15,1	1,7	2,2	0,4
Prato	Lombo de fogaonero assado com molho de legumes e arroz branco ^{4,9,10,11}	640	152	4,1	0,6	18,9	0,6	9,0	0,6
Salada	Salada de alface, beterraba e cenoura	88	21	0,1	0,0	2,9	2,5	1,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	223	53	0,4	0,0	10,6	10,6	0,6	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
Quarta									
Sopa	Creme de brócolos (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	474	113	3,7	0,6	15,6	2,4	2,4	0,4
Prato	Frango assado com esparguete salteado com cenoura ^{1,3}	803	191	5,7	1,0	19,5	1,2	14,8	0,5
Salada	Salada de cenoura, couve roxa e tomate	112	26	0,1	0,0	3,9	2,2	1,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	282	67	0,4	0,1	13,6	13,1	0,9	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
Quinta									
Sopa	Sopa de nabo (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	564	135	6,3	1,0	15,8	2,0	2,1	0,7
Prato	Salmão gratinado com arroz de ervilhas ^{2,4,14}	1055	252	15,8	2,9	15,5	0,3	11,9	0,2
Salada	Feijão-verde, repolho e abóbora	176	42	0,2	0,0	5,3	0,7	2,0	0,4
Sobremesa	Gelatina ananás / fruta da época (3 variedades)	299	71	0,0	0,0	18,0	15,0	0,0	0,2
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
Sexta									
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Feriado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Salada		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Pão		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade



Município de Santa Marta de Penaguião
Escola Básica de 2º e 3º ciclo
Semana de 4 a 8 de maio de 2026
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de alho-francês (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	368	88	3,5	0,6	11,2	1,6	1,8	0,4
Prato	Hambúrguer de aves com massa espiral estufada com cenoura ^{1,3,6,12}	850	202	5,0	0,2	23,9	1,0	14,7	0,2
Salada	Salada de alface, beterraba e cenoura	88	21	0,1	0,0	2,9	2,5	1,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	223	53	0,4	0,0	10,6	10,6	0,6	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
Terça									
Sopa	Sopa de couve branca (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	455	108	3,7	0,7	15,1	1,7	2,2	0,4
Prato	Filetes de pescada com arroz de cenoura ⁴	717	170	4,2	0,7	20,8	0,8	11,5	0,5
Salada	Salada de alface, couve roxa e milho	105	213	0,6	0,1	10,3	3,1	2,5	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	223	53	0,4	0,0	10,6	10,6	0,6	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
Quarta									
Sopa	Sopa de feijão catarino e nabo (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	761	182	5,2	0,8	25,8	2,1	6,7	0,5
Prato	Peru estufado com esparguete e ervilhas ^{1,3}	820	195	6,7	1,7	20,4	0,8	12,9	0,3
Salada	Macedónia (cenoura, feijão-verde e nabo)	634	153	12,0	1,7	7,5	2,4	0,3	0,8
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	311	74	0,5	0,1	15,5	14,9	0,5	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
Quinta									
Sopa	Sopa de espinafres (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	360	86	3,4	0,6	10,7	1,4	2,2	0,4
Prato	Paloco com natas ^{4,7}	586	140	5,6	2,4	13,8	1,0	7,7	0,7
Salada	Abóbora, brócolos e repolho	125	30	0,2	0,1	4,3	1,0	1,7	0,4
Sobremesa	Mousse de chocolate / fruta da época (3 variedades) ⁷	922	221	12,6	8,2	20,5	19,6	5,2	0,1
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
Sexta									
Sopa	Canja e sopa de feijão-verde (cebola, cenoura e repolho) ^{1,6,7,10,12}	556	132	3,3	0,6	16,9	2,0	6,5	0,6
Prato	Pá de porco assada com arroz de cenoura	928	221	10,1	2,9	19,1	0,7	13,1	0,3
Salada	Salada de alface, cenoura e couve roxa	100	24	0,1	0,0	3,1	1,4	1,4	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	223	53	0,4	0,0	10,6	10,6	0,6	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade



Município de Santa Marta de Penaguião
Escola Básica de 2º e 3º ciclo
Semana de 11 a 15 de maio de 2026
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de brócolos com feijão catarino (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	753	180	4,5	0,6	26,2	1,4	7,6	0,4
Prato	Esparguete à bolonhesa (carne de vaca picada estufada em tomate com esparguete) ^{1,3}	1014	241	10,1	3,3	23,8	1,0	13,4	0,2
Salada	Salada de alface, milho e tomate	95	207	0,7	0,1	10,0	4,2	2,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	290	69	0,4	0,1	14,2	13,6	0,6	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
Terça									
Sopa	Sopa de nabo (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	564	135	6,3	1,0	15,8	2,0	2,1	0,7
Prato	Filetes de solha assados com molho de tomate e arroz de ervilhas ⁴	644	153	4,6	0,7	14,4	0,5	13,2	0,4
Salada	Salada de alface, cenoura e couve roxa	100	24	0,1	0,0	3,1	1,4	1,4	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	223	53	0,4	0,0	10,6	10,6	0,6	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
Quarta									
Sopa	Sopa de alho-francês (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	455	108	3,7	0,7	15,1	1,7	2,2	0,4
Prato	Feijoada à mineira de aves (feijão preto, frango e peru, cenoura e repolho) com arroz ^{1,6}	777	184	6,8	1,9	15,9	0,6	14,6	0,5
Salada	Salada de alface, couve roxa e tomate	93	22	0,2	0,0	2,6	1,1	1,5	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	223	53	0,4	0,0	10,6	10,6	0,6	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
Quinta									
Sopa	Creme de abóbora (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	193	46	1,5	0,3	6,6	0,8	0,9	0,2
Prato	Bacalhau á Brás (bacalhau, ovo, alho francês e cenoura) ^{3,4}	841	202	12,4	1,7	11,2	0,6	10,6	1,8
Salada	Salada de alface, beterraba e milho	95	240	0,7	0,1	11,1	4,3	2,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	225	53	0,4	0,0	10,9	10,9	0,3	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
Sexta									
Sopa	Sopa de curgete (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	469	112	5,6	0,9	12,0	1,3	2,2	0,6
Prato	Rojõezinhos estufados com arroz de cenoura	943	224	9,2	2,5	23,6	0,8	11,5	0,3
Salada	Salada de alface, beterraba e pepino	78	19	0,3	0,1	1,8	1,5	1,4	0,0
Sobremesa	Mousse de chocolate / fruta da época (3 variedades) ⁷	922	221	12,6	8,2	20,5	19,6	5,2	0,1
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade



Município de Santa Marta de Penaguião
Escola Básica de 2º e 3º ciclo
Semana de 18 a 22 de maio de 2026
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de espinafres e grão-de-bico (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	643	153	4,7	0,7	20,1	2,0	5,6	0,4
Prato	Ovos mexidos com fiambre e cogumelos (sem adição de gordura) com arroz de cenoura ^{1,3,6,7}	733	174	5,6	1,6	21,3	1,1	8,8	0,6
Salada	Salada de alface, beterraba e tomate	86	21	0,2	0,0	2,7	2,5	1,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	223	53	0,4	0,0	10,6	10,6	0,6	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
Terça									
Sopa	Sopa de alho-francês (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	368	88	3,5	0,6	11,2	1,6	1,8	0,4
Prato	Bolonhesa de cavala com ervilhas ^{1,3,4,6}	935	222	7,3	0,9	27,6	1,3	10,9	0,3
Salada	Feijão-verde, abóbora e couve branca	176	42	0,2	0,0	5,3	0,7	2,0	0,4
Sobremesa	Gelatina de morango / fruta da época (3 variedades)	299	71	0,0	0,0	18,0	15,0	0,0	0,2
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
Quarta									
Sopa	Sopa de brócolos (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	404	96	3,8	0,6	12,0	2,2	2,2	0,4
Prato	Coxa de peru assada com batata alourada	518	123	4,8	1,2	11,6	0,8	8,0	0,2
Salada	Salada de alface, couve roxa e milho	105	213	0,6	0,1	10,3	3,1	2,5	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	282	67	0,4	0,1	13,6	13,1	0,9	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
Quinta									
Sopa	Sopa de couve-lombarda (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	375	89	3,5	0,6	11,2	1,7	2,1	0,4
Prato	Bolinhos de bacalhau no forno com arroz de tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	935	222	5,9	0,8	31,8	0,9	9,8	0,8
Salada	Salada de alface, beterraba e pepino	78	19	0,3	0,1	1,8	1,5	1,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	248	59	0,5	0,1	12,2	12,2	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
Sexta									
Sopa	Caldo verde ^{1,6,7,12}	667	159	7,5	2,0	16,8	0,8	4,6	0,9
Prato	Massinha de aves (peru, frango, cotovelinhos, ervilhas, cenoura) ^{1,3}	690	164	5,4	1,4	15,5	0,8	12,8	0,2
Salada	Salada de alface, cenoura e couve roxa	100	24	0,1	0,0	3,1	1,4	1,4	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	223	53	0,4	0,0	10,6	10,6	0,6	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade



Município de Santa Marta de Penaguião Escola Básica de 2º e 3º ciclo Semana de 25 a 29 de maio de 2026 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de alho-francês (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	496	118	4,2	0,7	16,4	2,1	2,3	0,5
Prato	Hambúrguer de aves no forno com molho de tomate e esparguete ^{1,3,6,12}	861	205	7,4	0,5	19,3	0,7	14,9	0,3
Vegetariana	Favas estufadas com abóbora, cenoura e brócolos e arroz branco	631	150	3,1	0,5	25,6	1,2	4,4	0,4
Salada	Salada de alface, beterraba e pepino	78	19	0,3	0,1	1,8	1,5	1,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	223	53	0,4	0,0	10,6	10,6	0,6	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
Terça									
Sopa	Canja e sopa de feijão catarino e nabo (cebola, cenoura e repolho) ^{1,6,7,10,12}	811	193	4,2	0,7	27,3	1,9	10,4	0,7
Prato	Tranches de pescada panados com pão ralado com arroz de ervilhas ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	756	180	4,4	0,7	21,7	0,6	12,4	0,6
Vegetariana	Soja assada com molho de tomate e batata assada ^{1,6,8,11}	690	164	4,2	0,6	17,5	3,5	11,9	0,3
Salada	Salada de alface, cenoura e couve roxa	100	24	0,1	0,0	3,1	1,4	1,4	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	290	69	0,4	0,1	14,2	13,6	0,6	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
Quarta									
Sopa	Sopa de espinafres (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	360	86	3,4	0,6	10,7	1,4	2,2	0,4
Prato	Frango assado com massa fusilli tricolor ^{1,3,6,10}	889	210	4,2	0,8	26,3	1,1	16,2	0,4
Vegetariana	Parrilhada de legumes com feijão e massa cotovelinhos ^{1,6,10}	1026	244	5,5	0,9	38,1	1,7	10,6	0,4
Salada	Brócolos, curgete e feijão-verde	126	30	0,1	0,0	2,4	1,0	2,1	0,4
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	282	67	0,4	0,1	13,6	13,1	0,9	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
Quinta									
Sopa	Sopa de couve branca (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	455	108	3,7	0,7	15,1	1,7	2,2	0,4
Prato	Empadão de atum com macedónia de legumes ^{4,7,12}	836	199	8,3	1,3	18,0	1,2	11,6	1,1
Vegetariana	Empadão de arroz com estufado de legumes (repolho, pimento e curgete) e lentilhas	988	235	4,0	0,6	39,4	1,3	8,4	0,1
Salada	Salada de alface, cenoura e couve roxa	100	24	0,1	0,0	3,1	1,4	1,4	0,1
Sobremesa	Gelatina de morango / fruta da época (3 variedades) ^{1,3,6,7,8,12}	442	104	0,0	0,0	23,4	23,3	2,5	0,9
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
Sexta									
Sopa	Sopa de nabo (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	564	135	6,3	1,0	15,8	2,0	2,1	0,7
Prato	Bifaninhas estufadas com arroz branco ¹²	807	192	5,4	1,3	20,4	0,4	15,1	0,3
Vegetariana	Grão-de-bico estufado com cogumelos, cenoura e massa esparguete ^{1,6,10}	1276	303	8,1	1,3	43,9	2,8	11,3	0,5
Salada	Juliana de legumes salteada (cenoura, couve branca e lombarda)	713	173	16,7	2,4	3,7	1,7	1,0	0,7
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	223	53	0,4	0,0	10,6	10,6	0,6	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal