Ementa escolar mediterrânica
Dezembro 2025

			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Segunda-feira (01/12)	Sopa					
	Prato					
	Salada	**FERIADO**				
	Sobremesa					
	Pão					

			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Terça-feira (02/12)	Sopa	Grelos [12]	88,0	2,0	13,0	3,0
	Prato	Panadinhos de frango [1][3] no forno com esparguete [1]	561,0	17,0	60,0	41,0
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	21,0	0,0	3,0	1,0
	Sobremesa	Fruta da época	65,0	0,0	13,0	1,0
	Pão	Pão de mistura [1]	136,0	0,7	26,9	4,5

			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quarta-feira (03/12)	Sopa	Creme de cenoura com massinhas [1][12]	123,0	2,0	20,0	4,0
	Prato	Filetes de pescada [4] gratinados [7] com legumes acompanhados de arroz	254,0	3,0	35,0	20,0
	Salada	Cenoura, couve-roxa e tomate	25,0	0,0	4,0	1,0
	Sobremesa	Fruta da época	65,0	0,0	13,0	1,0
	Pão	Pão de mistura [1]	136,0	0,7	26,9	4,5

			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quinta-feira (04/12)	Sopa	Alho-francês com cenoura [12]	85,0	2,0	13,0	3,0
	Prato	Carne de frango à lavrador (feijão, massa e couve) [1]	321,0	6,0	36,0	27,0
	Salada	Cenoura, couve-roxa e pepino	25,0	0,0	4,0	1,0
	Sobremesa	Fruta da época	65,0	0,0	13,0	1,0
	Pão	Pão de mistura [1]	136,0	0,7	26,9	4,5

			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Sexta-feira (05/12)	Sopa	Feijão frade com nabiça [12]	139,0	2,0	21,0	7,0
	Prato	Abrótea [4] no forno com ervas aromáticas, batata assada e feijão-verde	171,0	2,0	21,0	15,0
	Salada	Milho, alface e beterraba	127,0	2,0	23,0	4,0
	Sobremesa	Fruta da época	65,0	0,0	13,0	1,0
	Pão	Pão de mistura [1]	136,0	0,7	26,9	4,5

A refeição pode conter ou contém um dos seguintes alergénios: (1) Cereais que contêm glúten; (2) Crustáceos e produtos à base de crustáceos; (3) Ovos e produtos à base de ovos; (4) Peixe e produtos à base de peixe; (5) Amendoins e produtos à base de amendoins; (6) Soja e produtos à base de soja; (7) Leite e produtos à base de leite; (8) Frutos de casca rija; (9) Aipo e produtos à base de aipo; (10) Mostarda e produtos à base de mostarda; (11) Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; (12) Dióxido de enxofre e sulfitos; (13) Tremoço e produtos à base de tremoço; (14) Moluscos e produtos à base de moluscos.
O VE (valor energético), Líp (lípidos), H.C (hidratos de carbono) e Prot (proteínas) foram calculados a partir de valores médios dos ingredientes utilizados tendo em conta a Tabela da Composição de Alimentos (2007) do Instituto Ricardo Jorge.

Portel, 27 de outubro de 2025

A Nutricionista,

Lara Carrasco 1212 N

Ementa escolar mediterrânica
Dezembro 2025

			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Segunda-feira (08/12)	Sopa		85,0	2,0	13,0	3,0
	Prato		418,0	13,0	48,0	25,0
	Salada	**FERIADO**	24,0	0,0	3,0	2,0
	Sobremesa		65,0	0,0	13,0	1,0
	Pão		136,0	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Terça-feira (09/12)	Sopa	Creme de abóbora e espinafres (12)	86,0	2,0	12,0	3,0
	Prato	Arroz de atum com cenoura e milho (4)	418,0	13,0	48,0	25,0
	Salada	Alface, couve em juliana e couve-roxa	24,0	0,0	3,0	2,0
	Sobremesa	Fruta da época	65,0	0,0	13,0	1,0
	Pão	Pão de mistura (1)	136,0	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quarta-feira (10/12)	Sopa	Creme de ervilhas com coentros (12)	140,0	2,0	19,0	7,0
	Prato	Bifinhos de peru com cogumelos acompanhados de massa (1)	326,0	5,0	38,0	32,0
	Salada	Curgete, pimento e beringela	23,0	0,0	2,0	1,0
	Sobremesa	Fruta da época	65,0	0,0	13,0	1,0
	Pão	Pão de mistura (1)	136,0	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quinta-feira (11/12)	Sopa	Couve branca com cenoura ripada (12)	83,0	2,0	12,0	3,0
	Prato	Grão com bacalhau, ovo e batata (3)(4)	290,0	6,0	35,0	22,0
	Salada	Couve, cenoura e feijão-verde	27,0	0,0	3,0	2,0
	Sobremesa	Fruta da época	65,0	0,0	13,0	1,0
	Pão	Pão de mistura (1)	136,0	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Sexta-feira (12/12)	Sopa	Caldo verde (12)	160,0	3,0	26,0	4,0
	Prato	Arroz de pato (3)	492,0	17,0	56,0	28,0
	Salada	Cenoura, tomate e beterraba	24,0	0,0	4,0	1,0
	Sobremesa	Fruta da época	65,0	0,0	13,0	1,0
	Pão	Pão de mistura (1)	136,0	0,7	26,9	4,5

A refeição pode conter ou contém um dos seguintes alergénios: (1) Cereais que contêm glúten; (2) Crustáceos e produtos à base de crustáceos; (3) Ovos e produtos à base de ovos; (4) Peixe e produtos à base de peixe; (5) Amendoins e produtos à base de amendoins; (6) Soja e produtos à base de soja; (7) Leite e produtos à base de leite; (8) Frutos de casca rija; (9) Aipo e produtos à base de aipo; (10) Mostarda e produtos à base de mostarda; (11) Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; (12) Dióxido de enxofre e sulfitos; (13) Tremoço e produtos à base de tremoço; (14) Moluscos e produtos à base de moluscos.
O VE (valor energético), Líp (lípidos), H.C (hidratos de carbono) e Prot (proteínas) foram calculados a partir de valores médios dos ingredientes utilizados tendo em conta a Tabela da Composição de Alimentos (2007) do Instituto Ricardo Jorge.

Portel, 27 de outubro de 2025

A Nutricionista,

Lara Carrasco 1212 N

Ementa escolar mediterrânica
Dezembro 2025

			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Segunda-feira (15/12)	Sopa	Brócolos [12]	87,0	2,0	12,0	3,0
	Prato	Salada de frango (massa, frango, ovo e ervilhas) [1][3]	576,0	12,8	64,3	50,9
	Salada	Alface, pepino e tomate	19,0	0,0	2,0	1,0
	Sobremesa	Fruta da época	65,0	0,0	13,0	1,0
	Pão	Pão de mistura [1]	136,0	0,7	26,9	4,5

			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Terça-feira (16/12)	Sopa	Macedónia de legumes [12]	88,0	2,0	12,0	4,0
	Prato	Bacalhau espiritual [4][7]	207,0	2,0	22,0	23,0
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate	24,0	0,0	4,0	1,0
	Sobremesa	Fruta da época	65,0	0,0	13,0	1,0
	Pão	Pão de mistura [1]	136,0	0,7	26,9	4,5

			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quarta-feira (17/12)	Sopa					
	Prato					
	Salada	**FÉRIAS**				
	Sobremesa					
	Pão					

			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quinta-feira (18/12)	Sopa					
	Prato					
	Salada	**FÉRIAS**				
	Sobremesa					
	Pão					

			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Sexta-feira (19/12)	Sopa					
	Prato					
	Salada	**FÉRIAS**				
	Sobremesa					
	Pão					

A refeição pode conter ou contém um dos seguintes alergénios: (1) Cereais que contêm glúten; (2) Crustáceos e produtos à base de crustáceos; (3) Ovos e produtos à base de ovos; (4) Peixe e produtos à base de peixe; (5) Amendoins e produtos à base de amendoins; (6) Soja e produtos à base de soja; (7) Leite e produtos à base de leite; (8) Frutos de casca rija; (9) Aipo e produtos à base de aipo; (10) Mostarda e produtos à base de mostarda; (11) Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; (12) Dióxido de enxofre e sulfitos; (13) Tremoço e produtos à base de tremoço; (14) Moluscos e produtos à base de moluscos.

O VE (valor energético), Líp (lípidos), H.C (hidratos de carbono) e Prot (proteínas) foram calculados a partir de valores médios dos ingredientes utilizados tendo em conta a Tabela da Composição de Alimentos (2007) do Instituto Ricardo Jorge.

Portel, 27 de outubro de 2025

A Nutricionista,

Lara Carrasco 1212 N