

Ementa escolar vegetariana abril 2026



agrupamento de escolas de portel



			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Segunda- feira (13/04)	Sopa	Agrião ⁽¹²⁾	90,0	2,0	14,0	3,0
	Prato	Massa fusili ⁽¹⁾ de cogumelos com grão	504,0	7,0	81,0	22,0
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	21,0	1,0	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)
Terça-feira (14/04)	Sopa	Couve branca com cenoura ripada ⁽¹²⁾	83,0	2,0	12,0	3,0
	Prato	Estufado de batata, cenoura, ervilhas e milho	315,0	4,0	58,0	10,0
	Salada	Tomate, couve-roxa e cenoura	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)
Quarta-feira (15/04)	Sopa	Feijão frade com nabiça ⁽¹²⁾	139,0	2,0	21,0	7,0
	Prato	Arroz tostado de lentilhas e legumes	342,0	3,0	60,0	15,0
	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 (16/04)	Sopa	Cenoura com couve-flor ⁽¹²⁾	87,0	2,0	13,0	3,0
	Prato	Massinha com feijão preto e cenoura, milho e pimento	502,0	6,0	84,0	21,0
	Salada	Alface, tomate 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)
Sexta-feira (17/04)	Sopa	Nabo com espinafres ⁽¹²⁾	86,0	2,0	12,0	3,0
	Prato	Soja ⁽⁷⁾ de cogumelos e puré de batata	220,0	6,0	29,0	11,0
	Salada	Alface, milho e pepino	138,0	2,0	25,0	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 rijas; (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) Tremçoço e produtos à base de tremçoço; (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.

Ementa escolar vegetariana abril 2026



agrupamento de escolas de portel município



			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Segunda-feira (20/04)	Sopa	Caldo verde ⁽¹²⁾	160,0	3,0	26,0	4,0
	Prato	Assado de batatas com feijão manteiga e legumes	237,0	3,0	38,0	11,0
	Salada	Milho, couve-roxa e tomate	149,0	2,0	28,0	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
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Terça-feira (21/04)	Sopa	Nabiça ⁽¹²⁾	81,0	2,0	12,0	3,0
	Prato	Feijão branco, lombardo, cenoura e massa ⁽¹⁾	364,0	4,0	61,0	15,0
	Salada	Alface, cenoura e beterraba	21,0	0,0	3,0	1,0
	Sobremesa	Fruta da época	65,0	0,0	13,0	1,0
	Pão	Pão de mistura	136,0	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quarta-feira (22/04)	Sopa	Ervilhas com cenoura ⁽¹²⁾	140,0	2,0	19,0	7,0
	Prato	Curgete recheada com legumes e ervilhas acompanhada de batata	205,0	2,0	36,0	7,0
	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
		Maçã assada	52,5	0,4	10,9	0,2
Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	136,0	0,7	26,9	4,5	
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quinta-feira (23/04)	Sopa	Creme de cenoura com massinhas ⁽¹²⁾	123,0	2,0	20,0	4,0
	Prato	Massa ⁽¹⁾ de lentilhas com espinafres, cenouras e azeitonas	423,0	5,0	72,0	17,0
	Salada	Curgete, cenoura e alface	20,0	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)
Sexta-feira (24/04)	Sopa	Macedónia de legumes ⁽¹²⁾	88,0	2,0	12,0	4,0
	Prato	Estufado de grão com beringela e arroz	539,0	7,0	94,0	19,0
	Salada	Alface, tomate 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

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 rijia; (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.

Ementa escolar vegetariana abril 2026



agrupamento de escolas de portel



			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Segunda-feira (27/04)	Sopa	Creme de abóbora e espinafres ⁽¹²⁾	86,0	2,0	12,0	3,0
	Prato	Favas salteadas com massa, espinafres, cogumelos e cenoura ⁽¹⁾⁽¹²⁾	258,0	3,0	46,0	9,0
	Salada	Curgete, cenoura e alface	20,0	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)
Terça-feira (28/04)	Sopa	Alho-francês ⁽¹²⁾	85,0	2,0	13,0	3,0
	Prato	Grão, batata, cenoura e abóbora no forno	242,0	3,0	41,0	9,0
	Salada	Couve lombarda, cenoura e feijão-verde	27,0	0,3	5,1	2,9
	Sobremesa	Fruta da época	65,0	0,0	3,0	2,0
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	136,0	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quarta-feira (29/04)	Sopa	Agrião com grão ⁽¹²⁾	147,0	3,0	20,0	7,0
	Prato	Empadão de ervilhas e legumes com arroz	244,0	3,0	44,0	7,0
	Salada	Alface, cenoura e couve-roxa	23,0	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)
Quinta-feira (30/04)	Sopa	Juliana ⁽¹²⁾	87,0	2,0	12,0	3,0
	Salada	Massa fusili gratinada com couve-flor, cogumelos, ervilhas e espinafres ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾	240,0	4,0	37,0	12,0
	Salada	Alface, cenoura e beterraba	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)
Sexta-feira (01/05)	Sopa					
	Prato					
	Salada	FERIADO				
	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 rijia; (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) Tremçoço e produtos à base de tremçoço; (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.