

# EMENTA

13 A 17 DE ABRIL DE 2026

SEGUNDA-FEIRA

## SOPA

CREME DE ABÓBORA<sup>12</sup>

VE. 69KCAL / PROT. 1,9G / LÍP. 1,2G / A.G. SAT. 0,2 G  
HC\* 12,6G / AÇÚCAR 4,7 G / SAL 0,1 G

## PRATO

ALMÔNDEGAS DE AVES<sup>1, 3,7,9</sup> COM  
ESPARGUETE<sup>1,6,10</sup>, ALFACE, BETERRABA E PEPINO  
HAMBURGUER DE LEGUMES<sup>1,3,7,9</sup> COM ESPARGUETE<sup>1,6,10</sup>,  
ALFACE, BETERRABA E PEPINO

VE. 327 KCAL / PROT. 19,9G / LÍP. 16,5G / A.G. SAT. 4,5 G HC\* 29,6G / AÇÚCAR 7,4G / SAL 2,0 G  
VE. 353KCAL / PROT. 11,9G / LÍP. 14,1G / A.G. SAT. 2,6G HC\* 43,1G / AÇÚCAR 6 G / SAL 1,4 G

## SOBREMESA

FRUTA DA ÉPOCA

VE. 38 KCAL / PROT. 0,7G / LÍP. 0,2 G / A.G. SAT. 0,0 G / HC\* 8,4 G / AÇÚCAR 8,3 G / SAL 0,0 G

TERÇA-FEIRA

## SOPA

LEGUMES<sup>12</sup>

VE. 81KCAL / PROT. 4,0 G / LÍP. 1,5G / A.G. SAT. 0,3G  
HC\* 15,6G / AÇÚCAR 7,3 G / SAL 0,1 G

## PRATO

ATUM<sup>2,4</sup> COM MOLHO DE CENOURA E ALHO FRANCÊS E ARROZ, COUVE  
ROXA, ALFACE E TOMATE

LENTILHAS DE TOMADA COM ARROZ DE ERVILHAS, COUVE  
ROXA, ALFACE E TOMATE

VE. 429 KCAL / PROT. 26,5G / LÍP. 18,4G / A.G. SAT. 2,4 G HC\* 38,6G / AÇÚCAR 4,8G / SAL 2,2G  
VE. 378KCAL / PROT. 16,9G / LÍP. 10,8G / A.G. SAT. 1,6G HC\* 51,9G / AÇÚCAR 2,9 G / SAL 0,3 G

## SOBREMESA

FRUTA DA ÉPOCA/GELATINA<sup>12</sup>

VE. 38 KCAL / PROT. 0,7G / LÍP. 0,2 G / A.G. SAT. 0,0 G / HC\* 8,4 G / AÇÚCAR 8,3 G / SAL 0,0 G  
VE. 60 KCAL / PROT. 2G / LÍP. 0,1 G / A.G. SAT. 0,0 G / HC\* 8,4 G / AÇÚCAR 13,1 G / SAL 0,0 G

QUARTA-FEIRA

## SOPA

REPOLHO<sup>12</sup>

VE. 79 KCAL / PROT. 3,6G / LÍP. 1,2G / A.G. SAT. 0,1G  
HC\* 13,2G / AÇÚCAR 5,4 G / SAL 0,1G

## PRATO

GRATINADO DE ESPIRAL<sup>1</sup> COM CARNE PICADA DE AVES<sup>1,7,12</sup>, COUVE  
LOMBARDA, NABO E CENOURA

GRATINADO DE ESPIRAL<sup>1</sup> COM SOJA<sup>3</sup>, COUVE LOMBARDA, NABO E  
CENOURA

VE. 352KCAL / PROT. 23,1G / LÍP. 15,8G / A.G. SAT. 2,2G HC\* 30,6G / AÇÚCAR 13,7G / SAL 0,3G

## SOBREMESA

FRUTA DA ÉPOCA

VE. 38 KCAL / PROT. 0,7G / LÍP. 0,2 G / A.G. SAT. 0,0 G / HC\* 8,4 G / AÇÚCAR 8,3 G / SAL 0,0 G

QUINTA-FEIRA

## SOPA

CAMPONESA COM FEIJÃO<sup>12</sup>

VE. 95 KCAL / PROT. 4,3G / LÍP. 1,4G / A.G. SAT. 0,2 G  
HC\* 16,5G / AÇÚCAR 5,9G / SAL 0,1 G

## PRATO

PESCADA<sup>4</sup>, BATATA, CENOURA, ERVILHA, FEIJÃO VERDE E  
OVO<sup>3</sup> RALADO, CENOURA, FEIJÃO VERDE E ERVILHA  
SALADA DE FEIJÃO, BATATA, CENOURA E FEIJÃO-VERDE,  
CENOURA, FEIJÃO VERDE E ERVILHA

VE. 510 KCAL / PROT. 43,8G / LÍP. 15,8G / A.G. SAT. 3G HC\* 47,3G / AÇÚCAR 9,6G / SAL 0,8G  
VE. 389KCAL / PROT. 22,2G / LÍP. 6,4G / A.G. SAT. 1,1 G HC\* 59,6G / AÇÚCAR 10,1G / SAL 0,4G

## SOBREMESA

FRUTA DA ÉPOCA

VE. 38 KCAL / PROT. 0,7G / LÍP. 0,2 G / A.G. SAT. 0,0 G / HC\* 8,4 G / AÇÚCAR 8,3 G / SAL 0,0 G

SEXTA-FEIRA

## SOPA

FEIJÃO-VERDE<sup>12</sup>

VE. 79 KCAL / PROT. 2,7G / LÍP. 1,3G / A.G. SAT. 0,2G  
HC\* 14,1G / AÇÚCAR 5,8 G / SAL 0,1G

## PRATO

BIFE DE FRANGO COM ARROZ DE LEGUMES, PEPINO,  
BETERRABA E CENOURA RALADA  
TIRINHAS DE SEITAN<sup>1,6</sup>, COM ARROZ DE LEGUMES, PEPINO,  
BETERRABA E CENOURA RALADA

VE. 389 KCAL / PROT. 28,8G / LÍP. 12G / A.G. SAT. 1,8 G HC\* 40,9G / AÇÚCAR 10,3G / SAL 0,8G  
VE. 444KCAL / PROT. 34,1G / LÍP. 6,4G / A.G. SAT. 1,06G HC\* 62,6G / AÇÚCAR 13,3 G / SAL 0,4 G

## SOBREMESA

FRUTA DA ÉPOCA

VE. 38 KCAL / PROT. 0,7G / LÍP. 0,2 G / A.G. SAT. 0,0 G / HC\* 8,4 G / AÇÚCAR 8,3 G / SAL 0,0 G

AO ABRIGO DA LEI Nº 11/2017 DE 17 DE ABRIL, INFORMA-SE OS ENCARGADOS DE EDUCAÇÃO QUE CASO PRETENDAM PRATO VEGETARIANO, DEVEM DIRIGIR-SE AOS SERVIÇOS MUNICIPAIS DA EDUCAÇÃO. ALERGENÍOS: 1 - GLÚTEN; 2 - CRUSTÁCEOS/MARISCOS; 3 - OVOS; 4 - PEIXE E PRODUTOS À BASE DE PEIXE; 5 - AMENDOIM; 6 - SOJA; 7 - LEITE/LACTOSE; 8 - FRUTOS DE CASCA RUA; 9 - AIPÓ; 10 - MOSTARDA; 11 - SEMENTES DE SÉSAMO; 12 - DÍÓXIDO DE ENXOFRE E SULFITOS; 13 - TREMOÇOS; 14 - MOLLUSCOS. / DECLARAÇÃO NUTRICIONAL POR 100G/100ML DE PRODUTO. VE - VALOR ENERGÉTICO; LÍP. - LÍPIDOS; A.G.SAT. - ÁCIDOS GORDOS SATURADOS; HC\* - HIDRATOS DE CARBONO (1%CILO)

# EMENTA

20 A 24 DE ABRIL DE 2026

SEGUNDA-FEIRA

## SOPA

CREME DE CENOURA E MASSINHAS<sup>1,6,10,12</sup>

VE. 106KCAL / PROT. 3,26 / LÍP. 1,36 / A.G. SAT. 0,2 G  
HC\* 20,36 / AÇÚCAR 5,7 G / SAL 0,2 G

## PRATO

DOURADINHOS<sup>1,4</sup> COM ARROZ DE ERVILHAS E CENOURA, MILHO, CENOURA E ALFACE

SOJA<sup>6</sup> ESTUFADA COM LOMBARDO, CENOURA E ARROZ DE ERVILHAS, COUVE ROXA, CENOURA E ALFACE

VE. 406 KCAL / PROT. 16,6 / LÍP. 12,56 / A.G. SAT. 0,86 HC\* 55,76 / AÇÚCAR 4,36 / SAL 0,5 G  
VE. 487KCAL / PROT. 24,86 / LÍP. 20,76 / A.G. SAT. 2,8 G HC\* 49,86 / AÇÚCAR 11,1 G / SAL 0,6 G

## SOBREMESA

FRUTA DA ÉPOCA

VE. 38 KCAL / PROT. 0,76 / LÍP. 0,2 G / A.G. SAT. 0,0 G / HC\* 8,4 G / AÇÚCAR 8,3 G / SAL 0,0 G

TERÇA-FEIRA

## SOPA

GRELOS<sup>12</sup>

VE. 92 KCAL / PROT. 4,6 G / LÍP. 1,66 / A.G. SAT. 0,36  
HC\* 14,86 / AÇÚCAR 6,6 G / SAL 0,2 G

## PRATO

MASSA DE CARNES À LAVRADOR (CARNE DE PORCO, FEIJÃO, CENOURA, MACARRONETE<sup>1</sup> E LOMBARDO)

MASSA À LAVRADOR VEGETARIANA (FEIJÃO, CENOURA, LOMBARDO E MASSA<sup>1</sup>)

VE. 335 KCAL / PROT. 29,26 / LÍP. 9,86 / A.G. SAT. 2,2 G HC\* 32,26 / AÇÚCAR 4,26 / SAL 0,36  
VE. 323KCAL / PROT. 19,56 / LÍP. 6,56 / A.G. SAT. 1,06 HC\* 45,86 / AÇÚCAR 6,6 G / SAL 0,6 G

## SOBREMESA

FRUTA DA ÉPOCA

VE. 38 KCAL / PROT. 0,76 / LÍP. 0,2 G / A.G. SAT. 0,0 G / HC\* 8,4 G / AÇÚCAR 8,3 G / SAL 0,0 G

QUARTA-FEIRA

## SOPA

FEIJÃO BRANCO COM ESPINAFRES<sup>12</sup>

VE. 104 KCAL / PROT. 5,46 / LÍP. 1,86 / A.G. SAT. 0,26  
HC\* 16,46 / AÇÚCAR 4,5 G / SAL 0,4 G

## PRATO

PESCADA<sup>4</sup> NO FORNO C/ ARROZ DE CENOURA, CENOURA, FEIJÃO VERDE E MILHO

SALADINHA DE GRÃO, BATATA, CENOURA E BRÓCOLOS, CENOURA, FEIJÃO VERDE E MILHO

VE. 309KCAL / PROT. 26,26 / LÍP. 7,26 / A.G. SAT. 1,16 HC\* 34,66 / AÇÚCAR 8,4 G / SAL 0,76  
VE. 370KCAL / PROT. 16,16 / LÍP. 8,46 / A.G. SAT. 1,1 HC\* 56,56 / AÇÚCAR 8,56 / SAL 0,6 G

## SOBREMESA

FRUTA DA ÉPOCA

VE. 38 KCAL / PROT. 0,76 / LÍP. 0,2 G / A.G. SAT. 0,0 G / HC\* 8,4 G / AÇÚCAR 8,3 G / SAL 0,0 G

QUINTA-FEIRA

## SOPA

ALHO-FRANCÊS<sup>12</sup>

VE. 87 KCAL / PROT. 3,96 / LÍP. 1,46 / A.G. SAT. 0,3 G  
HC\* 14,76 / AÇÚCAR 6,36 / SAL 0,1 G

## PRATO

ARROZ DE AVES (PERU E FRANGO) NO FORNO, ALFACE, TOMATE E BETERRABA

ARROZ DE SOJA<sup>6</sup> COM CENOURA RALADA, ALFACE, TOMATE E BETERRABA

VE. 452 KCAL / PROT. 29,36 / LÍP. 18,36 / A.G. SAT. 4,36 HC\* 40,76 / AÇÚCAR 8,76 / SAL 0,76  
VE. 414KCAL / PROT. 31,96 / LÍP. 5,96 / A.G. SAT. 0,8 HC\* 57,96 / AÇÚCAR 9,66 / SAL 0,36

## SOBREMESA

FRUTA DA ÉPOCA

VE. 38 KCAL / PROT. 0,76 / LÍP. 0,2 G / A.G. SAT. 0,0 G / HC\* 8,4 G / AÇÚCAR 8,3 G / SAL 0,0 G

SEXTA-FEIRA

## SOPA

CURGETE E CENOURA RALADA<sup>12</sup>

VE. 81 KCAL / PROT. 2,96 / LÍP. 1,36 / A.G. SAT. 0,26  
HC\* 14,56 / AÇÚCAR 6,6 G / SAL 0,26

## PRATO

BACALHAU FRESCO<sup>4</sup> ESTUFADO C/ PIMENTOS E MASSA COTOVELINHOS<sup>1</sup>, PEPINO, COUVE ROXA E CENOURA RALADA  
MASSA DE COTOVELINHOS<sup>1,6,10</sup> COM ERVILHAS, CENOURA E COGUMELOS<sup>12</sup>, PEPINO, COUVE ROXA E CENOURA RALADA

VE. 272KCAL / PROT. 24,36 / LÍP. 6,56 / A.G. SAT. 1,16 HC\* 28,76 / AÇÚCAR 7,36 / SAL 0,46  
VE. 294KCAL / PROT. 16,06 / LÍP. 6,96 / A.G. SAT. 1,16 HC\* 41,76 / AÇÚCAR 10,3 G / SAL 0,4 G

## SOBREMESA

FRUTA DA ÉPOCA/PUDIM<sup>7</sup>

VE. 38 KCAL / PROT. 0,76 / LÍP. 0,2 G / A.G. SAT. 0,0 G / HC\* 8,4 G / AÇÚCAR 8,3 G / SAL 0,0 G  
VE. 84 KCAL / PROT. 2,36 / LÍP. 2,3 G / A.G. SAT. 1,7 G / HC\* 13,7 G / AÇÚCAR 10,4 G / SAL 0,36

AO ABRIGO DA LEI Nº 11/2017 DE 17 DE ABRIL, INFORMA-SE OS ENCARGADOS DE EDUCAÇÃO QUE CASO PRETENDAM PRATO VEGETARIANO, DEVEM DIRIGIR-SE AOS SERVIÇOS MUNICIPAIS DA EDUCAÇÃO. ALERGENÍOS: 1 - GLÚTEN; 2 - CRUSTÁCEOS/MARISCOS; 3 - OVOS; 4 - PEIXE E PRODUTOS À BASE DE PEIXE; 5 - AMENDOIM; 6 - SOJA; 7 - LEITE/LACTOSE; 8 - FRUTOS DE CASCA RUA; 9 - AIPÓ; 10 - MOSTARDA; 11 - SEMENTES DE SÊSAMO; 12 - DÍÓXIDO DE ENXOFRE E SULFITOS; 13 - TREMOÇOS; 14 - MOLLUSCOS. / DECLARAÇÃO NUTRICIONAL POR 100G/100ML DE PRODUTO. VE - VALOR ENERGÉTICO; LÍP - LÍPIDOS; A.G.SAT. - ÁCIDOS GORDOS SATURADOS; HC\* - HIDRATOS DE CARBONO (1%ICLDO)

# EMENTA

27 ABRIL A 1 MAIO DE 2026

SEGUNDA-FEIRA

## SOPA

CREME DE BRÓCOLOS<sup>12</sup>

VE. 79KCAL / PROT. 3,86 / LÍP. 1,66 / A.G. SAT. 0,26  
HC\* 12,56 / AÇÚCAR 4,5 G / SAL 0,1 G

## PRATO

ESPARGUETE À BOLONHESA<sup>1,6,10,12</sup>, ALFACE, COUVE-ROXA E PEPINO

BOLONHESA DE SOJA<sup>1,6,10</sup> COM CENOURA RALADA, ALFACE, COUVE-ROXA E PEPINO

VE. 335KCAL / PROT. 22,46 / LÍP. 14,56 / A.G. SAT. 5,7 G HC\* 29,96 / AÇÚCAR 7,66 / SAL 0,2 G  
VE. 372KCAL / PROT. 33,16 / LÍP. 6,46 / A.G. SAT. 0,9 G HC\* 45,56 / AÇÚCAR 7,66 / SAL 0,26

## SOBREMESA

FRUTA DA ÉPOCA

VE. 38 KCAL / PROT. 0,76 / LÍP. 0,2 G / A.G. SAT. 0,0 G / HC\* 8,4 G / AÇÚCAR 8,3 G / SAL 0,0 G

TERÇA-FEIRA

## SOPA

PURÉ DE FEIJÃO COM CUBINHOS DE CENOURA

VE. 106KCAL / PROT. 3,96 / LÍP. 1,56 / A.G. SAT. 0,16  
HC\* 19,26 / AÇÚCAR 6,1 G / SAL 0,2 G

## PRATO

LOMBO DE SALMÃO<sup>4</sup> COM ERVAS AROMÁTICAS, BATATA COZIDA, CENOURA, COUVE-FLORES E CURGETE

FEIJOADA DE LEGUMES, CENOURA, COUVE-FLORES E CURGETE

VE. 439 KCAL / PROT. 22,46 / LÍP. 27,36 / A.G. SAT. 5,6 HC\* 25,16 / AÇÚCAR 6,56 / SAL 0,46  
VE. 356KCAL / PROT. 10,16 / LÍP. 13,16 / A.G. SAT. 1,66 HC\* 47,56 / AÇÚCAR 5,76 / SAL 1,0 G

## SOBREMESA

FRUTA DA ÉPOCA

VE. 38 KCAL / PROT. 0,76 / LÍP. 0,2 G / A.G. SAT. 0,0 G / HC\* 8,4 G / AÇÚCAR 8,3 G / SAL 0,0 G

QUARTA-FEIRA

## SOPA

CREME DE CENOURA COM COUVE-FLORES

VE. 94 KCAL / PROT. 4,46 / LÍP. 1,36 / A.G. SAT. 0,26  
HC\* 16,36 / AÇÚCAR 8,06 / SAL 0,26

## PRATO

SALADA RUSSA COM OVO COZIDO<sup>3</sup>, CENOURA, TOMATE E MILHO

VE. 319,9KCAL / PROT. 15,86 / LÍP. 12,96 / A.G. SAT. 2,66 HC\* 34,86 / AÇÚCAR 7,2 G / SAL 0,86

## SOBREMESA

FRUTA DA ÉPOCA

VE. 38 KCAL / PROT. 0,76 / LÍP. 0,2 G / A.G. SAT. 0,0 G / HC\* 8,4 G / AÇÚCAR 8,3 G / SAL 0,0 G

QUINTA-FEIRA

## SOPA

NABIÇAS<sup>12</sup>

VE. 89 KCAL / PROT. 4,16 / LÍP. 1,76 / A.G. SAT. 0,26  
HC\* 12,86 / AÇÚCAR 5,0 G / SAL 0,16

## PRATO

RED-FISH<sup>4</sup> ESTUFADO COM BATATA, JARDINEIRA DE LEGUMES

SALADINHA DE GRÃO, BATATA, CENOURA E BRÓCOLOS,

VE. 306KCAL / PROT. 15,06 / LÍP. 8,66 / A.G. SAT. 1,16 HC\* 31,46 / AÇÚCAR 5,66 / SAL 0,56  
VE. 392KCAL / PROT. 18,26 / LÍP. 8,66 / A.G. SAT. 1,1 HC\* 59,36 / AÇÚCAR 9,16 / SAL 0,56

## SOBREMESA

FRUTA DA ÉPOCA/GELATINA<sup>12</sup>

VE. 38 KCAL / PROT. 0,76 / LÍP. 0,2 G / A.G. SAT. 0,0 G / HC\* 8,4 G / AÇÚCAR 8,3 G / SAL 0,0 G  
VE. 60 KCAL / PROT. 26 / LÍP. 0,1 G / A.G. SAT. 0,0 G / HC\* 13,1 G / AÇÚCAR 13,1 G / SAL 0,0 G

SEXTA-FEIRA

## SOPA

## PRATO

FERIADO

## SOBREMESA

AO ABRIGO DA LEI Nº 11/2017 DE 17 DE ABRIL, INFORMA-SE OS ENCARGADOS DE EDUCAÇÃO QUE CASO PRETENDAM PRATO VEGETARIANO, DEVEM DIRIGIR-SE AOS SERVIÇOS MUNICIPAIS DA EDUCAÇÃO. ALERGENÍOS: 1 - GLÚTEN; 2 - CRUSTÁCEOS/MARISCOS; 3 - OVOS; 4 - PEIXE E PRODUTOS À BASE DE PEIXE; 5 - AMENDOIM; 6 - SOJA; 7 - LEITE/LACTOSE; 8 - FRUTOS DE CASCA RUA; 9 - AIPÓ; 10 - MOSTARDA; 11 - SEMENTES DE SÉSAMO; 12 - DÍOXIDO DE ENXOFRE E SULFITOS; 13 - TREMOÇOS; 14 - MOLLUSCOS. / DECLARAÇÃO NUTRICIONAL POR 100G/100ML DE PRODUTO. VE - VALOR ENERGÉTICO; LÍP. - LÍPIDOS; A.G. SAT. - ÁCIDOS GORDOS SATURADOS; HC\* - HIDRATOS DE CARBONO (1%ICLQ)