

Ementa Centros escolares



Semana de 27 a 30 abril 2026

EMENTA SEMANAL
J. 1. / 1.º Ciclo

CEL 1; CEL 2;
Escola Básica
Cambres

		VE(Kca)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC(g)	Açúc(g)	Prot (g)	Sal(g)	
Segunda-Feira	Sopa	Canja ¹	107,0	4,0	1,0	9,0	1,0	7,0	0,0
	Prato	Fêveras de porco estufadas com arroz branco	344,7	9,3	1,5	30,1	2,7	34,2	0,3
	Vegetariano	Grão estufado com cenoura, alho francês e massa ¹	482,6	7,1	0,8	81,3	5,7	21,1	0,3
	Salada	Salada de alface, tomate e cebola	35,0	0,4	0,0	5,5	5,4	2,6	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹							

		VE(Kca)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC(g)	Açúc(g)	Prot (g)	Sal(g)	
Terça-Feira	Sopa	Caldo-verde	93,0	1,3	0,2	16,3	5,7	4,0	0,2
	Prato	Bacalhau com natas ^{3,4,7}	209,0	13,1	2,1	11,8	0,6	9,9	1,6
	Vegetariano	Salada de legumes colorida (batata, cogumelos, pimento, ervilhas e cenoura)	331,4	8,4	1,2	38,9	6,6	15,6	0,3
	Salada	Salada mista	35,0	0,4	0,0	5,5	5,4	2,6	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹							

		VE(Kca)	Lip. (g)	AG SAT(g)	HC(g)	Açúc(g)	Prot (g)	Sal(g)	
Quarta-Feira	Sopa	Sopa de couve-penca	47,0	1,9	0,3	5,6	0,6	1,1	0,2
	Prato	Esparguete à bolonhesa ^{1,12}	372,5	13,5	3,1	30,1	2,7	31,9	0,4
	Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas com cogumelos ^{1,12}	227,0	4,1	0,5	33,7	1,8	11,5	0,1
	Salada	Salada mista	35,0	0,4	0,0	5,5	5,4	2,6	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹							

		VE(Kca)	Lip. (g)	AG SAT(g)	HC(g)	Açúc(g)	Prot (g)	Sal(g)	
Quinta-Feira	Sopa	Abóbora com espinafres	47,0	1,9	0,3	5,6	0,6	1,1	0,2
	Prato	Filetes de pescada panados (forno) com arroz de feijão e tomate ^{1,3,4,7}	501,4	20,5	1,1	56,8	1,1	21,8	0,1
	Vegetariano	Barrinhas de vegetais (forno) com arroz de tomate ¹	322,7	13,5	2,2	43,4	5,4	5,8	0,2
	Salada	Salada de alface, tomate e cebola	35,0	0,4	0,0	5,5	5,4	2,6	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ Leite creme ^{3,7}	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹							

Sexta-Feira	Sopa							
	Prato							
	Vegetariano							
	Salada							
	Sobremesa							
	Pão							

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, 13Tremço, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

Declaração nutricional: 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 de Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.