

## Ementa Centros escolares



**Semana de 18 a 22 maio 2026**

**EMENTA SEMANAL**  
J. 1. / 1.º Ciclo

CEL 1; CEL 2; CE  
Penude; CE  
Ferreirim: Escola  
Básica Cambres

			VE(Kca)	Lip.(g)	AG Sat.(g)	HC(g)	Açúc(g)	Prot (g)	Sal(g)
Segunda-Feira	Sopa	Canja <sup>1</sup>	85,9	1,8	0,2	14,2	5,3	3,1	0,4
	Prato	Fêveras de porco estufadas com arroz de ervilhas	422,3	14,2	3,3	36,9	8,2	36,2	0,5
	Vegetariano	Hamburguer vegetariano grelhado com arroz de cenoura , ervilhas e milho	385,5	1,0	0,5	70,8	7,2	21,6	0,2
	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 <sup>1</sup>							

			VE(Kca)	Lip.(g)	AG Sat.(g)	HC(g)	Açúc(g)	Prot (g)	Sal(g)
Terça-Feira	Sopa	Minestrone	85,9	1,8	0,2	14,2	5,3	3,1	0,4
	Prato	Bacalhau com natas	209,0	13,1	2,1	11,8	0,6	9,9	1,6
	Vegetariano	Legumes com natas	434,0	21,4	0,8	30,4	3,3	30,4	0,6
	Salada	Cenoura e couve roxa ralada	40,6	0,5	0,1	6,5	5,9	3,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / gelatina	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>							

			VE(Kca)	Lip.(g)	AG SAT(g)	HC(g)	Açúc(g)	Prot (g)	Sal(g)
Quarta-Feira	Sopa	Creme de couve flor	119,1	5,0	1,4	13,2	4,1	5,4	0,7
	Prato	Esparguete à Bolonhesa <sup>1,12</sup>	362,0	13,6	4,3	38,0	2,3	21,0	0,4
	Vegetariano	Bolonhesa vegetariana	276,0	4,3	0,6	46,2	2,0	11,8	0,2
	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 <sup>1</sup>							

			VE (Kcal)	Lip. (e)	AG Sat. (e)	HC (e)	Açúcares (e)	Proteínas (e)	Sal (e)
Quinta-Feira	Sopa	Cenoura e couve ripada	63,0	2,1	0,3	9,0	1,2	1,4	0,2
	Prato	Abrótea no forno em cama de legumes com arroz de tomate <sup>4</sup>	297,4	8,2	1,4	46,6	10,3	33,3	0,7
	Vegetariano	Salada de leguminosas (grão-de-bico, feijão catarrino, batata com cenoura, feijão verde e pimento)	373,5	9,4	1,6	46,3	12,6	25,6	0,4
	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 <sup>1</sup>							

			VE(Kca)	Lip.(g)	AG Sat.(g)	HC(g)	Açúc(g)	Prot (g)	Sal(g)
Sexta-Feira	Sopa	Feijão branco e couve	154,0	2,2	0,3	27,6	3,4	4,1	0,3
	Prato	Vitela assada no tacho e fatiada com massa espiral salteada a azeite e alho <sup>1,12</sup>	389,9	16,3	4,5	29,2	1,8	30,9	1,2
	Vegetariano	Massa de grão-de-bico com legumes (curgete, cogumelos, couve lombarda e cenoura)	361,3	8,7	1,3	53,0	9,0	16,9	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 <sup>1</sup>							

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, 9Alho, 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 da 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.