

## Ementa Centros escolares



**Semana de 8 a 12 junho 2026**

**EMENTA  
SEMANAL**  
J. 1.º / 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        | Couve branca                                          | 43,0    | 1,9     | 0,3        | 5,3   | 0,8     | 0,7      | 0,2    |
|               | Prato       | Ranchinho de aves com cenoura e couve <sup>1,12</sup> | 451,0   | 22,9    | 5,5        | 31,4  | 5,7     | 29,4     | 0,4    |
|               | Vegetariano | Rancho vegetariano                                    | 400,0   | 8,7     |            | 62,2  |         | 18,8     | 0,2    |
|               | Salada      | incluído                                              |         |         |            |       |         |          |        |
|               | Sobremesa   | Fruta da época (min. 3 variedades)/ Gelado            | 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        | Repolho                                                                        | 43,0    | 1,9     | 0,3        | 5,3   | 0,8     | 0,7      | 0,2    |
|             | Prato       | Medalhões de salmão no forno com puré de batata/batata cozida <sup>3,4,7</sup> | 310,7   | 8,9     | 0,9        | 29,7  | 1,3     | 25,9     | 0,6    |
|             | Vegetariano | salada de feijão frade com brócolos, cenoura, milho e batata cozida aos cubos  | 419,3   | 11,4    | 1,6        | 57,8  | 13,5    | 20,8     | 0,4    |
|             | Salada      | Brócolos e cenoura cozidos                                                     | 67,9    | 0,5     | 0,1        | 10,8  | 6,4     | 5,2      | 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) |
|--------------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------|-----------|-------|---------|----------|--------|
| Quarta-Feira | Sopa        |  |         |         |           |       |         |          |        |
|              | Prato       |                                                                                     |         |         |           |       |         |          |        |
|              | Vegetariano |                                                                                     |         |         |           |       |         |          |        |
|              | Salada      |                                                                                     |         |         |           |       |         |          |        |
|              | Sobremesa   |                                                                                     |         |         |           |       |         |          |        |
|              | Pão         |                                                                                     |         |         |           |       |         |          |        |

|              |             |                                                                | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|--------------|-------------|----------------------------------------------------------------|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|
| Quinta-Feira | Sopa        | Alface                                                         | 61,2      | 1,5      | 0,3         | 6,8    | 6,1          | 2,9           | 0,2     |
|              | Prato       | Panados de peixe no forno com arroz de cenoura <sup>1,12</sup> | 359,7     | 9,2      | 1,3         | 41,3   | 1,9          | 26,8          | 0,5     |
|              | Vegetariano | Cogumelos estufados com cenoura e arroz de tomate e feijão     | 331,4     | 8,4      | 1,2         | 38,9   | 6,6          | 15,6          | 0,3     |
|              | Salada      | Salada alface e tomate                                         | 32,1      | 0,7      | 0,1         | 3,8    | 3,7          | 3,0           | 0,0     |
|              | 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        | Abóbora com massinhas                                                | 105,8   | 1,7     | 0,3        | 19,4  | 9,8     | 3,5      | 0,2    |
|             | Prato       | Chili (carne picada, feijão vermelho ou preto) e arroz <sup>12</sup> | 387,2   | 16,1    | 4,4        | 30,3  | 2,7     | 29,6     | 0,3    |
|             | Vegetariano | Chili vegetariano                                                    | 443,5   | 19,5    | 2,7        | 41,3  | 6,7     | 25       | 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 <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 rijas, 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.

A nutricionista, Dr<sup>a</sup> Ana Sofia Rebelo (3162 N)