



Município de Santa Marta de Penaguião
Escola Básica de Santa Marta de Penaguião
Semana de 13 a 17 de outubro de 2025
Almoço



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de brócolos com feijão catarino (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	312	75	1,9	0,3	10,8	0,6	3,2	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa (carne de vaca picada estufada em tomate com esparguete) ^{1,3}	1014	241	10,1	3,3	23,8	1,0	13,4	0,2
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de soja (soja estufada em tomate com esparguete) ^{1,3,6,8,10,11,12}	1161	275	3,2	0,6	32,8	6,8	24,6	0,2
Salada	Feijão-verde, couve branca e abóbora	165	40	0,3	0,1	6,6	0,3	2,0	0,4
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	290	69	0,4	0,1	14,2	13,6	0,6	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
Terça									
Sopa	Sopa de nabo (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	166	40	1,9	0,3	4,7	0,6	0,6	0,2
Prato	Filetes de solha assados com molho de tomate e salada de batata ⁴	410	97	2,4	0,4	9,3	0,7	9,1	0,3
Vegetariana	Salada de feijão-frade, brócolos, cenoura, cebola e curgete com batata aos cubos ³	617	146	2,7	0,6	21,4	0,9	7,4	0,3
Salada	Salada de couve roxa, cenoura raspada e milho	183	43	0,8	0,0	5,0	1,3	3,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	213	50	0,3	0,1	10,1	10,1	0,7	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
Quarta									
Sopa	Sopa de alho-francês (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	195	46	1,6	0,3	6,5	0,7	0,9	0,2
Prato	Peru corado com cenoura e espirais ^{1,3}	785	187	8,1	2,3	12,7	0,7	15,4	0,3
Vegetariana	Grão-de-bico crocante no forno com molho de tomate e espirais ^{1,6,9,10,11}	1403	333	9,4	1,7	49,5	3,0	11,1	1,5
Salada	Brócolos, curgete e feijão-verde	116	28	0,6	0,1	2,0	0,6	2,6	0,4
Sobremesa	Mousse de manga /fruta da época (3 variedades) ⁷	599	142	2,6	1,5	26,2	13,5	3,4	0,2
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
Quinta									
Sopa	Creme de abóbora (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	193	46	1,5	0,3	6,6	0,8	0,9	0,2
Prato	Feijoada à mineira de aves (feijão preto, frango e peru, cenoura e repolho) com arroz ^{1,6}	777	184	6,8	1,9	15,9	0,6	14,6	0,5
Vegetariana	Feijoada de cogumelos (feijão preto, cenoura e repolho) com arroz	968	229	8,4	1,2	30,1	0,7	7,8	0,6
Salada	Salada de cebola, couve roxa e tomate	104	25	0,2	0,0	3,5	1,8	1,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	169	40	0,3	0,0	8,3	8,3	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
Sexta									
Sopa	Sopa de curgete (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	150	36	1,8	0,3	3,8	0,4	0,7	0,2
Prato	Bacalhau à Brás de legumes (bacalhau, ovo, alho francês e cenoura) ^{3,4}	551	132	8,4	2,0	0,9	0,5	12,4	1,6
Vegetariana	Gratinado de massa colorida de lentilhas com cenoura, milho e ervilhas com molho de cenoura ^{1,6,10}	1002	238	5,9	0,9	34,6	2,7	9,9	0,4
Salada	Salada de alface, beterraba e pepino	78	19	0,3	0,1	1,8	1,5	1,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	223	53	0,4	0,0	10,6	10,6	0,6	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijas, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremço. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



Município de Santa Marta de Penaguião
Escola Básica de Santa Marta de Penaguião
Semana de 20 a 24 de outubro de 2025
Almoço



Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de espinafres e grão-de-bico (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	269	64	2,0	0,3	8,3	0,9	2,2	0,2
Prato	Ovos mexidos com fiambre e cogumelos (sem adição de gordura) com arroz branco ^{1,3,6,7}	791	188	6,1	1,7	22,8	0,8	9,5	0,6
Vegetariana	Arroz enriquecido com tofu, cenoura e curgete ^{1,6}	888	212	8,2	1,6	25,4	0,9	8,0	0,3
Salada	Salada de alface, beterraba e tomate	86	21	0,2	0,0	2,7	2,5	1,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	223	53	0,4	0,0	10,6	10,6	0,6	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho-francês (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	164	39	1,5	0,3	5,0	0,6	0,8	0,2
Prato	Alabote no forno com molho de legumes e batata ensalsada ^{4,9,10,11}	428	102	3,2	0,5	10,5	0,9	7,2	0,3
Vegetariana	Salada camponesa (feijão-frade, batata, cenoura e ervilhas)	588	139	1,4	0,3	23,9	1,0	6,1	0,1
Salada	Feijão-verde, abóbora e couve branca	165	40	0,3	0,1	6,6	0,3	2,0	0,4
Sobremesa	Gelatina de morango / fruta da época (3 variedades) ^{1,3,6,7,8,12}	442	104	0,0	0,0	23,4	23,3	2,5	0,9
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de brócolos (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	168	40	1,6	0,3	4,9	0,9	1,0	0,2
Prato	Ranchinho à beirã (carne de porco, grão-de-bico, massa, cenoura e repolho) ^{1,6,10}	896	213	8,8	2,5	19,0	1,5	13,6	0,2
Vegetariana	Grão-de-bico crocante com cogumelos e cenoura com macarrão ^{1,6,9,10,11}	1281	304	7,8	1,4	46,4	3,0	10,5	1,3
Salada	Salada de couve roxa, milho e cebola	241	57	1,6	0,0	5,5	0,6	4,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	282	67	0,4	0,1	13,6	13,1	0,9	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-lombarda (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	163	39	1,5	0,2	4,9	0,7	0,9	0,2
Prato	Douradinhos de pescada no forno com arroz de tomate ^{1,2,3,4,6,7,9,10}	938	222	3,0	0,4	40,7	1,0	7,5	0,3
Vegetariana	Arroz com soja e legumes (cenoura, abóbora, brócolos e pimento verde) no forno ^{1,6,8,11}	894	212	2,3	0,4	26,9	4,5	18,1	0,2
Salada	Salada de alface, beterraba e pepino	78	19	0,3	0,1	1,8	1,5	1,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	248	59	0,5	0,1	12,2	12,2	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Caldo verde ^{1,6,7,12}	260	62	2,9	0,8	6,5	0,3	1,8	0,4
Prato	Massinha de aves (peru, frango, cotovelinhos, ervilhas, cenoura) ^{1,3,6,10}	682	162	5,4	1,3	14,4	1,0	13,4	0,2
Vegetariana	Lasanha de beringela e cogumelos ^{1,3,6,7,10}	951	226	6,8	2,7	32,3	1,7	8,5	0,4
Salada	Salada de alface, beterraba e cenoura	88	21	0,1	0,0	2,9	2,5	1,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	223	53	0,4	0,0	10,6	10,6	0,6	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0

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

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



Município de Santa Marta de Penaguião
Escola Básica de Santa Marta de Penaguião
Semana de 27 a 31 de outubro de 2025
Almoço



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de alho-francês (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	199	47	1,6	0,3	6,6	0,8	0,9	0,2
Prato	Hambúrguer de aves no forno com molho de tomate e esparguete ^{1,3,6,7,12}	417	99	3,0	0,5	15,3	0,7	2,2	0,3
Vegetariana	Favas estufadas com abóbora, cenoura e brócolos e arroz branco	664	157	3,3	0,5	26,0	1,5	4,8	0,4
Salada	Salada de alface, beterraba e pepino	78	19	0,3	0,1	1,8	1,5	1,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	223	53	0,4	0,0	10,6	10,6	0,6	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
Terça									
Sopa	Canja e sopa de feijão catarino e nabo (cebola, cenoura e repolho) ^{1,6,7,10,12}	244	58	1,3	0,2	8,2	0,6	3,1	0,2
Prato	Tranches de pescada panados com pão ralado com arroz de ervilhas ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	738	175	4,4	0,7	21,3	0,6	12,1	0,4
Vegetariana	Soja assada com molho de tomate e batata assada ^{1,6,8,11}	690	164	4,2	0,6	17,5	3,5	11,9	0,3
Salada	Salada de cenoura, couve roxa e tomate	112	26	0,1	0,0	3,9	2,2	1,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	290	69	0,4	0,1	14,2	13,6	0,6	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
Quarta									
Sopa	Sopa de espinafres (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	164	39	1,6	0,3	4,8	0,7	0,9	0,2
Prato	Frango assado com massa fusilli tricolor ^{1,3,6,10}	889	210	4,2	0,8	26,3	1,1	16,2	0,4
Vegetariana	Parrilhada de legumes com feijão e massa cotovelinhos ^{1,6,10}	1026	244	5,5	0,9	38,1	1,7	10,6	0,4
Salada	Brócolos, curgete e feijão-verde	116	28	0,6	0,1	2,0	0,6	2,6	0,4
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	282	67	0,4	0,1	13,6	13,1	0,9	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
Quinta									
Sopa	Sopa de couve branca (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	195	46	1,6	0,3	6,5	0,7	0,9	0,2
Prato	Empadão de atum com macedónia de legumes ^{3,4,7,12}	397	95	4,0	0,7	8,2	0,3	5,8	0,5
Vegetariana	Empadão de arroz com estufado de legumes (repolho, pimento e curgete) e lentilhas	988	235	4,0	0,6	39,4	1,3	8,4	0,1
Salada	Salada de alface, beterraba e cenoura	88	21	0,1	0,0	2,9	2,5	1,1	0,1
Sobremesa	Gelatina de morango / fruta da época (3 variedades) ^{1,3,6,7,8,12}	442	104	0,0	0,0	23,4	23,3	2,5	0,9
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
Sexta									
Sopa	Sopa de nabo (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	166	40	1,9	0,3	4,7	0,6	0,6	0,2
Prato	Bifaninhas estufadas com arroz branco ¹²	807	192	5,4	1,3	20,4	0,4	15,1	0,3
Vegetariana	Grão-de-bico estufado com cogumelos, cenoura e massa esparguete ^{1,6,10}	1276	303	8,1	1,3	43,9	2,8	11,3	0,5
Salada	Juliana de legumes salteada (cenoura, couve branca e lombarda)	713	173	16,7	2,4	3,7	1,7	1,0	0,7
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	223	53	0,4	0,0	10,6	10,6	0,6	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade



Município de Santa Marta de Penaguião Escola Básica de Santa Marta de Penaguião Semana de 3 a 7 de novembro de 2025 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de alho-francês (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	195	46	1,6	0,3	6,5	0,7	0,9	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa ^{1,3}	1014	241	10,1	3,3	23,8	1,0	13,4	0,2
Vegetariana	Lentilhas estufadas com cogumelos e arroz de cenoura e milho	884	210	5,7	0,8	30,6	1,3	7,4	0,4
Salada	Salada de cenoura, milho e tomate	168	40	0,8	0,0	4,9	3,1	2,3	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	223	53	0,4	0,0	10,6	10,6	0,6	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
Terça									
Sopa	Sopa de curgete com favas (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	193	46	1,3	0,2	6,1	0,7	1,6	0,1
Prato	Arroz de bacalhau com cenoura ⁴	828	196	3,0	0,5	29,4	1,3	12,5	1,1
Vegetariana	Gratinado de soja com batata, cenoura e repolho ^{1,6,7,8,11}	662	158	4,3	1,6	17,4	3,3	10,5	0,1
Salada	Salada de alface, beterraba e pepino	78	19	0,3	0,1	1,8	1,5	1,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	290	69	0,4	0,1	14,2	13,6	0,6	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
Quarta									
Sopa	Sopa de brócolos (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	195	46	1,6	0,3	6,5	0,7	0,9	0,2
Prato	Pá de porco assada com batata dourada	599	143	6,9	2,0	10,8	0,7	8,9	0,2
Vegetariana	Ratattouille de legumes (beringela, tomate e alho-francês) e feijão catarino estufado com massa espiral ^{1,6,10}	885	211	5,0	0,8	31,8	1,6	9,0	0,3
Salada	Salada de cenoura, couve roxa e tomate	112	26	0,1	0,0	3,9	2,2	1,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	282	67	0,4	0,1	13,6	13,1	0,9	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
Quinta									
Sopa	Creme de feijão-verde (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	195	46	1,6	0,3	6,5	0,7	0,9	0,2
Prato	Tirinhas de porco no forno com arroz de feijão ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1043	249	8,1	1,0	32,1	1,0	11,3	0,6
Vegetariana	Arroz de feijão com legumes salteados (curgete, repolho e pimento)	885	211	4,9	0,7	33,4	0,5	7,7	0,3
Salada	Feijão-verde, repolho e abóbora	165	40	0,3	0,1	6,6	0,3	2,0	0,4
Sobremesa	Mousse de chocolate / fruta da época (3 variedades) ⁷	922	221	12,6	8,2	20,5	19,6	5,2	0,1
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
Sexta									
Sopa	Sopa de couve lombarda (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	163	39	1,5	0,2	4,9	0,7	0,9	0,2
Prato	Massada de peru com massa cotovelinhos e legumes (cenoura e ervilhas) ^{1,3,6,10}	658	156	2,8	0,5	16,6	1,2	15,5	0,3
Vegetariana	Massada de lentilhas estufadas com legumes (abóbora, cenoura e brócolo) ^{1,6,10}	942	223	3,8	0,7	35,7	2,6	10,0	0,4
Salada	Salada de alface, beterraba e cenoura	88	21	0,1	0,0	2,9	2,5	1,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	290	69	0,4	0,1	14,2	13,6	0,6	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0

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.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade



Município de Santa Marta de Penaguião Escola Básica de Santa Marta de Penaguião Semana de 10 a 14 de novembro de 2025 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Caldo verde (sem chouriço) ^{7,12}	208	50	1,8	0,3	6,6	0,3	1,2	0,2
Prato	Fêveras de porco estufadas com molho de castanhas e massa espiral ^{1,3,8}	870	207	6,4	1,5	22,1	1,2	14,5	0,3
Vegetariana	Estufado de lentilhas em molho de tomate com pimento e massa espiral ^{1,6,10}	1213	288	4,3	0,8	47,3	2,8	12,9	0,3
Salada	Salada de cebola, couve roxa e tomate	104	25	0,2	0,0	3,5	1,8	1,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	223	53	0,4	0,0	10,6	10,6	0,6	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
Terça									
Sopa	Creme de cenoura e feijão branco (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	262	62	1,7	0,3	8,1	0,6	2,3	0,2
Prato	Bolinhos de bacalhau no forno com arroz de tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	935	222	5,9	0,8	31,8	0,9	9,8	0,8
Vegetariana	Seitan assado com arroz de tomate ^{1,6}	934	221	5,2	0,9	28,3	0,8	15,0	0,3
Salada	Salada de alface, beterraba e cenoura	88	21	0,1	0,0	2,9	2,5	1,1	0,1
Sobremesa	Doce de são martinho / fruta da época (3 variedades)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
Quarta									
Sopa	Sopa de nabo (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	195	46	1,6	0,3	6,5	0,7	0,9	0,2
Prato	Feijoada de aves (feijão catarino, repolho, frango, peru, cenoura) com arroz ^{1,6}	718	171	6,1	1,7	14,1	0,6	14,8	0,4
Vegetariana	Feijoada de legumes (feijão catarino, brócolos, cenoura, abóbora e repolho) com arroz	716	171	3,3	0,4	27,0	0,9	7,7	0,1
Salada	Legumes incorporados	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	282	67	0,4	0,1	13,6	13,1	0,9	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
Quinta									
Sopa	Creme de abóbora ^{7,12}	198	47	1,6	0,3	6,9	1,0	0,8	0,2
Prato	Salada de pescada com batata e feijão-verde ⁴	354	84	0,6	0,1	10,4	0,6	8,6	0,2
Vegetariana	Salada de grão-de-bico com batata, cenoura e feijão-verde	494	117	0,7	0,1	21,5	1,5	4,5	0,3
Salada	Salada de alface, beterraba e pepino	78	19	0,3	0,1	1,8	1,5	1,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	223	53	0,4	0,0	10,6	10,6	0,6	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
Sexta									
Sopa	Sopa de couve branca (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	195	46	1,6	0,3	6,5	0,7	0,9	0,2
Prato	Frango assado com massa cotovelinhos salteada com cenoura ^{1,3,6,10}	816	194	5,7	1,0	19,8	1,4	15,3	0,5
Vegetariana	Gratinado de macarrão, favas e legumes (repolho, cogumelos, cenoura, curgete e ervilhas) com creme de soja ^{1,6,10}	525	125	2,9	0,5	18,4	1,7	5,0	0,3
Salada	Salada de alface, cenoura e milho	227	54	1,6	0,0	5,0	1,3	4,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	290	69	0,4	0,1	14,2	13,6	0,6	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0

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

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade



Município de Santa Marta de Penaguião Escola Básica de Santa Marta de Penaguião Semana de 17 a 21 de novembro de 2025 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de espinafres e feijão branco (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	219	52	1,9	0,3	6,2	0,5	1,6	0,2
Prato	Ovos mexidos com cogumelos (sem adição de gordura) com arroz de cenoura ³	697	166	5,3	1,5	20,2	0,9	8,2	0,5
Vegetariana	Soja estufada com arroz de cogumelos e cenoura ^{1,6,8,11}	1043	247	3,7	0,6	32,0	4,9	18,6	0,3
Salada	Salada de cenoura, milho e repolho	177	42	0,9	0,0	4,9	2,0	2,6	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	223	53	0,4	0,0	10,6	10,6	0,6	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
Terça									
Sopa	Crema de abóbora (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	195	46	1,6	0,3	6,5	0,7	0,9	0,2
Prato	Filete de fogaño corado com batata ensalsada ⁴	414	98	2,6	0,4	10,7	0,7	7,1	0,3
Vegetariana	Salada quente de feijão-frade com batata e macedónia de legumes ¹²	564	133	1,4	0,3	22,9	0,9	5,8	0,2
Salada	Salada de alface, beterraba e tomate	86	21	0,2	0,0	2,7	2,5	1,1	0,1
Sobremesa	Leite crema / fruta da época (3 variedades) ^{1,3,7,8,12}	1131	266	0,2	0,1	59,1	47,7	7,0	0,3
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
Quarta									
Sopa	Sopa de couve lombarda (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	163	39	1,5	0,2	4,9	0,7	0,9	0,2
Prato	Rolo de peru assado com molho de tomate e massa fusilli tricolor ^{1,3,6,10,12}	961	228	8,9	2,9	25,6	1,6	10,9	0,6
Vegetariana	Massa colorida de lentilhas estufadas com cenoura e milho ^{1,6,10}	1093	259	4,0	0,7	42,1	2,7	11,9	0,3
Salada	Salada de milho, pepino e cenoura raspada	204	48	1,4	0,1	4,8	2,0	3,6	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	290	69	0,4	0,1	14,3	13,6	0,7	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
Quinta									
Sopa	Sopa de nabo (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	195	46	1,6	0,3	6,5	0,7	0,9	0,2
Prato	Arroz de atum com cenoura e ervilhas ⁴	871	207	5,9	0,9	27,3	1,2	10,4	1,0
Vegetariana	Paelha de feijão branco, cenoura, ervilhas e repolho	1096	260	5,1	0,8	39,8	0,9	9,6	0,4
Salada	Salada de cebola, couve roxa e tomate	104	25	0,2	0,0	3,5	1,8	1,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	223	53	0,4	0,0	10,6	10,6	0,6	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
Sexta									
Sopa	Sopa de curgete (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	195	46	1,6	0,3	6,5	0,7	0,9	0,2
Prato	Rancho (macarronete, grão-de-bico, porco, frango, cenoura, repolho) ^{1,6,10}	821	195	5,5	1,4	21,7	1,7	13,6	0,2
Vegetariana	Rancho vegetariano (legumes e grão-de-bico) ^{1,6,10}	1048	249	7,0	1,1	35,3	2,1	9,2	0,4
Salada	Salada de alface, beterraba e pepino	78	19	0,3	0,1	1,8	1,5	1,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	223	53	0,4	0,0	10,6	10,6	0,6	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremço. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade



Município de Santa Marta de Penaguião Escola Básica de Santa Marta de Penaguião Semana de 24 a 28 de novembro de 2025 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de brócolos (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	195	46	1,6	0,3	6,5	0,7	0,9	0,2
Prato	Almôndegas de aves estufadas com esparguete ^{1,3,6,12}	861	205	8,3	3,6	21,1	1,4	11,0	0,9
Vegetariana	Feijão catarino, cogumelos e curgete no forno com molho de tomate e esparguete ^{1,6,10}	1051	250	7,0	1,1	36,3	1,4	10,4	0,6
Salada	Salada de cenoura, couve roxa e tomate	112	26	0,1	0,0	3,9	2,2	1,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	290	69	0,4	0,1	14,2	13,6	0,6	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
Terça									
Sopa	Sopa de alho-francês (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	195	46	1,6	0,3	6,5	0,7	0,9	0,2
Prato	Filetes de pescada envoltos em farinha amarela no forno com arroz de cenoura ^{1,4}	784	186	4,1	0,6	25,9	0,9	11,1	0,4
Vegetariana	Salteado de lentilhas, cenoura e beringela com arroz ^{1,6,10,11}	938	222	3,9	0,5	37,7	1,5	7,8	0,5
Salada	Feijão-verde, repolho e abóbora	165	40	0,3	0,1	6,6	0,3	2,0	0,4
Sobremesa	Gelatina de ananás / fruta da época (3 variedades) ^{1,3,6,7,8,12}	441	104	0,0	0,0	23,4	23,3	2,5	0,9
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
Quarta									
Sopa	Sopa de curgete (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	195	46	1,6	0,3	6,5	0,7	0,9	0,2
Prato	Frango corado com massa cotovelinhos salteada com ervilhas ^{1,3,6,10}	838	199	5,4	0,9	21,7	1,3	15,0	0,5
Vegetariana	Grão-de-bico no forno com abóbora e curgete com massa espiral ^{1,6,9,10,11}	1349	320	9,7	1,7	46,4	2,6	10,4	1,4
Salada	Salada de alface, beterraba e cenoura	88	21	0,1	0,0	2,9	2,5	1,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	213	50	0,3	0,1	10,1	10,1	0,7	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
Quinta									
Sopa	Sopa de feijão catarino e penca (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	263	63	1,7	0,2	8,8	0,6	2,5	0,2
Prato	Lascado de paloco gratinado com salada de batata e molho branco ^{1,4,6,7}	545	129	3,4	0,9	16,1	1,2	8,0	0,7
Vegetariana	Tofu gratinado com batata e legumes (alho francês e cenoura) ^{1,6}	447	106	3,8	0,8	12,4	1,0	4,7	0,3
Salada	Salada de couve roxa, milho e pepino	182	43	1,0	0,1	4,3	0,4	3,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	290	69	0,4	0,1	14,2	13,6	0,6	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
Sexta									
Sopa	Caldo verde ^{1,6,7,12}	260	62	2,9	0,8	6,5	0,3	1,8	0,4
Prato	Chili de carne (feijão catarino, pimento)	1081	258	9,8	2,9	26,6	0,5	15,8	0,2
Vegetariana	Chili vegetariano (feijão catarino, cenoura, milho e pimento)	1151	274	5,3	0,6	44,9	0,9	11,2	0,3
Salada	Salada de alface, beterraba e tomate	86	21	0,2	0,0	2,7	2,5	1,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	223	53	0,4	0,0	10,6	10,6	0,6	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijas, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade



Município de Santa Marta de Penaguião Escola Básica de Santa Marta de Penaguião Semana de 1 a 5 de dezembro de 2025 Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Feriado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Vegetariana		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Salada		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Pão		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de curgete e favas (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	218	52	1,5	0,3	6,9	0,9	1,7	0,2
Prato	Hambúrguer de aves com arroz de ervilhas ^{1,6,12}	827	197	6,3	2,0	18,5	0,7	16,5	0,2
Vegetariana	Massada de tofu com molho de tomate, cenoura e curgete ^{1,6,10}	821	195	7,9	1,4	21,1	1,8	9,3	0,4
Salada	Salada de cenoura, couve roxa e tomate	112	26	0,1	0,0	3,9	2,2	1,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	282	67	0,4	0,1	13,6	13,1	0,9	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve branca (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	195	46	1,6	0,3	6,5	0,7	0,9	0,2
Prato	Bolonhesa de cavala ^{1,3,4,6}	1070	255	11,1	1,5	27,1	1,5	11,0	0,4
Vegetariana	Cogumelos salteados com legumes (cenoura e repolho) com arroz de feijão	963	229	6,5	0,9	34,3	0,6	7,9	0,5
Salada	Salada de cebola, milho e pepino	177	42	1,3	0,1	3,8	1,3	3,3	0,0
Sobremesa	Pudim de caramelo / fruta da época (3 variedades) ⁷	419	99	1,4	0,8	18,8	15,1	2,9	0,2
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho-francês e abóbora (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	186	44	1,4	0,2	4,4	0,7	3,0	0,2
Prato	Jardineira de peru	641	154	9,4	1,4	9,9	1,2	6,5	0,1
Vegetariana	Caldeirada de lentilhas (batata, cebola, pimento, feijão verde, cenoura e lentilhas)	530	126	2,2	0,3	19,9	1,6	5,0	0,2
Salada	Salada de alface, beterraba e cenoura	88	21	0,1	0,0	2,9	2,5	1,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	248	59	0,5	0,1	12,2	12,2	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve lombarda (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	163	39	1,5	0,2	4,9	0,7	0,9	0,2
Prato	Douradinhos de pescada com arroz de feijão ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1184	281	4,4	0,5	48,0	1,3	11,7	0,4
Vegetariana	Arroz enriquecido (milho, cenoura, ervilhas) com feijão	1032	245	5,3	0,8	35,3	0,9	9,9	0,3
Salada	Abóbora, brócolos e couve branca	121	29	0,5	0,1	3,5	0,9	2,1	0,4
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	223	53	0,4	0,0	10,6	10,6	0,6	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0

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.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade



Município de Santa Marta de Penaguião Escola Básica de Santa Marta de Penaguião Semana de 8 a 12 de dezembro de 2025 Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Feriado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Vegetariana		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Salada		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Pão		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de grão-de-bico e nabo (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	258	62	1,8	0,3	8,3	0,8	2,0	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa ^{1,3}	1014	241	10,1	3,3	23,8	1,0	13,4	0,2
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de soja ^{1,3,6,8,10,11,12}	1161	275	3,2	0,6	32,8	6,8	24,6	0,2
Salada	Abóbora, feijão-verde e repolho	121	29	0,5	0,1	3,5	0,9	2,1	0,4
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	282	67	0,4	0,1	13,6	13,1	0,9	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	195	46	1,6	0,3	6,5	0,7	0,9	0,2
Prato	Filetes de pescada no forno com molho de tomate e arroz branco ⁴	739	175	5,2	0,8	20,6	0,6	11,3	0,4
Vegetariana	Caçarola vegetariana com estufado de lentilhas, cenoura, curgete e cogumelos com arroz branco	960	228	6,3	0,9	33,7	1,6	7,6	0,4
Salada	Salada de alface, milho e pepino	230	54	1,8	0,1	4,3	0,4	4,8	0,0
Sobremesa	Gelatina de morango / fruta da época (3 variedades) ^{1,3,6,7,8,12}	442	104	0,0	0,0	23,4	23,3	2,5	0,9
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de curgete (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	195	46	1,6	0,3	6,5	0,7	0,9	0,2
Prato	Frango assado com batata dourada	468	111	2,9	0,5	11,6	0,8	9,1	0,2
Vegetariana	Salteado de legumes (alho-francês, cenoura e grão-de-bico) com massa espiral ^{1,6,10}	1384	328	8,0	1,4	50,0	3,0	11,9	0,6
Salada	Salada de cenoura, couve roxa e tomate	112	26	0,1	0,0	3,9	2,2	1,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	290	69	0,4	0,1	14,2	13,6	0,6	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	195	46	1,6	0,3	6,5	0,7	0,9	0,2
Prato	Atum com salada de feijão-frade e arroz ⁴	1086	258	7,6	1,2	28,3	0,3	17,8	1,2
Vegetariana	Salada de feijão-frade, abóbora, brócolos e repolho com arroz	1007	238	2,1	0,5	42,7	0,7	10,1	0,4
Salada	Salada de alface, beterraba e pepino	78	19	0,3	0,1	1,8	1,5	1,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	223	53	0,4	0,0	10,6	10,6	0,6	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade



Município de Santa Marta de Penaguião Escola Básica de Santa Marta de Penaguião Semana de 15 a 19 de dezembro de 2025 Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	195	46	1,6	0,3	6,5	0,7	0,9	0,2
Prato	Bolinhos de bacalhau no forno com arroz de ervilhas ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	943	224	6,5	0,9	30,0	0,7	10,5	0,9
Vegetariana	Feijão-frade cozido com pimento, cenoura e abóbora com arroz	1241	293	3,9	0,7	51,0	0,9	11,5	0,5
Salada	Brócolos, abóbora e couve branca	121	29	0,5	0,1	3,5	0,9	2,1	0,4
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	223	53	0,4	0,0	10,6	10,6	0,6	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja de galinha / sopa de legumes (cebola, cenoura e repolho) ^{1,6,10}	206	49	0,5	0,1	6,9	0,3	4,0	0,2
Prato	Peru corado com batata aos cubos no forno ^{5,6}	632	151	8,4	1,8	7,3	0,1	11,8	0,2
Vegetariana	Tofu corado com batata aos cubos no forno ^{1,5,6}	642	155	8,1	0,9	13,3	0,2	6,3	0,3
Salada	Salada de alface, couve roxa e tomate	93	22	0,2	0,0	2,6	1,1	1,5	0,0
Sobremesa	Sobremesa natalina / fruta da época (3 variedades)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)

Férias

Quinta	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
--------	------------	--------------	-------------	----------------	-----------	---------------	--------------	------------

Férias

Sexta	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
-------	------------	--------------	-------------	----------------	-----------	---------------	--------------	------------

Férias

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

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal