

Ementa escolar mediterrânica outubro 2025



			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Segunda- feira (06/10)	Sopa	Nabo com espinafres ⁽¹²⁾	86,0	2,0	12,0	3,0
	Prato	Esparguete à bolonhesa ⁽¹⁾	405,0	13,0	42,0	29,0
	Salada	Alface, cenoura e beterraba	21,0	0,0	3,0	1,0
	Sobremesa	Fruta da época	65,0	0,0	13,0	1,0
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	136,0	1,0	27,0	5,0
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Terça-feira (07/10)	Sopa	Crema de ervilhas e couve-flor ⁽¹²⁾	88,0	2,0	12,0	4,0
	Prato	Bacalhau com broa e batata ⁽⁴⁾	190,0	2,0	26,0	17,0
	Salada	Curgete, pimento e beringela	23,0	0,0	2,0	1,0
	Sobremesa	Fruta da época	65,0	0,0	13,0	1,0
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	136,0	1,0	27,0	5,0
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quarta-feira (08/10)	Sopa	Cenoura com couve-flor ⁽¹²⁾	87,0	2,0	13,0	3,0
	Prato	Feijoada	267,0	11,0	13,0	25,0
	Salada	Alface, cenoura e tomate	21,0	0,0	3,0	1,0
	Sobremesa	Fruta da época	65,0	0,0	13,0	1,0
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	136,0	1,0	27,0	5,0
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quinta-feira (09/10)	Sopa	Agrião ⁽¹²⁾	90,0	2,0	14,0	3,0
	Prato	Filetes de pescada ⁽⁴⁾ gratinados ⁽⁷⁾ com alecrim e batata	177,0	2,0	22,0	16,0
	Salada	Milho, pepino e tomate	141,0	2,0	26,0	4,0
	Sobremesa	Fruta da época	65,0	0,0	13,0	1,0
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	136,0	1,0	27,0	5,0
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Sexta-feira (10/10)	Sopa	Caldo verde ⁽¹²⁾	160,0	3,0	26,0	4,0
	Sopa	Frango estufado com alho-francês e arroz	336,0	5,0	44,0	29,0
	Salada	Curgete, pimento e beringela	23,0	0,0	2,0	1,0
	Sobremesa	Fruta da época	65,0	0,0	13,0	1,0
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	136,0	1,0	27,0	5,0

A refeição pode conter ou contém um dos seguintes alergénios: (1) Cereais que contêm glúten; (2) Crustáceos e produtos à base de crustáceos; (3) Ovos e produtos à base de ovos; (4) Peixe e produtos à base de peixe; (5) Amendoins e produtos à base de amendoins; (6) Soja e produtos à base de soja; (7) Leite e produtos à base de leite; (8) Frutos de casca rijas; (9) Aipo e produtos à base de aipo; (10) Mostarda e produtos à base de mostarda; (11) Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; (12) Dióxido de enxofre e sulfitos; (13) Tremço e produtos à base de tremço; (14) Moluscos e produtos à base de moluscos.

O VE (valor energético), Líp (lípidos), H.C (hidratos de carbono) e Prot (proteínas) foram calculados a partir de valores médios dos ingredientes utilizados tendo em conta a Tabela da Composição de Alimentos (2007) do Instituto Ricardo Jorge.

Ementa escolar mediterrânica outubro 2025



agrupamento de escolas de portel | município

			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Segunda- feira (13/10)	Sopa	Brócolos ⁽¹²⁾	87,0	2,0	12,0	3,0
	Prato	Salada russa de pescada e ovo ⁽³⁾⁽⁴⁾	222,0	6,0	17,0	22,0
	Salada	Couve em juliana, beterraba e milho	114,0	1,0	21,0	3,0
	Sobremesa	Fruta da época	65,0	0,0	13,0	1,0
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	136,0	1,0	27,0	5,0
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Terça-feira (14/10)	Sopa	Feijão-verde ⁽¹²⁾	87,0	2,0	13,0	3,0
	Prato	Empadão de batata de vitela ⁽³⁾⁽⁴⁾	204,0	6,0	22,0	14,0
	Salada	Tomate, couve-roxa e cenoura	25,0	0,0	4,0	1,0
	Sobremesa	Fruta da época	65,0	0,0	13,0	1,0
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	136,0	1,0	27,0	5,0
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quarta-feira (15/10)	Sopa	Grelas ⁽¹²⁾	88,0	2,0	13,0	3,0
	Prato	Abrótea no forno com molho de cenoura e arroz ⁽⁴⁾⁽⁷⁾	263,0	2,0	38,0	21,0
	Salada	Curgete, pimento e beringela	23,0	0,0	2,0	1,0
	Sobremesa	Fruta da época	65,0	0,0	13,0	1,0
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	136,0	1,0	27,0	5,0
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quinta-feira (16/10)	Sopa	Crema de abóbora com espinafres ⁽¹²⁾	86,0	2,0	12,0	3,0
	Prato	Perna de peru assada com laranja e puré de batata ⁽¹⁾⁽⁷⁾	199,0	4,0	20,0	21,0
	Salada	Alface, cenoura e beterraba	21,0	0,0	3,0	1,0
	Sobremesa	Fruta da época	65,0	0,0	13,0	1,0
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	136,0	1,0	27,0	5,0
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Sexta-feira (17/10)	Sopa	Feijão vermelho com juliana ⁽¹²⁾	130,0	2,0	18,0	7,0
	Prato	Massa de peixe ⁽¹⁾⁽⁴⁾ com tomate	335,0	6,0	40,0	28,0
	Salada	Alface, cenoura e tomate	21,0	0,0	3,0	1,0
	Sobremesa	Fruta da época	65,0	0,0	13,0	1,0
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	136,0	1,0	27,0	5,0

A refeição pode conter ou contém um dos seguintes alergénios: (1) Cereais que contêm glúten; (2) Crustáceos e produtos à base de crustáceos; (3) Ovos e produtos à base de ovos; (4) Peixe e produtos à base de peixe; (5) Amendoins e produtos à base de amendoins; (6) Soja e produtos à base de soja; (7) Leite e produtos à base de leite; (8) Frutos de casca rijas; (9) Aipo e produtos à base de aipo; (10) Mostarda e produtos à base de mostarda; (11) Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; (12) Dióxido de enxofre e sulfitos; (13) Tremoço e produtos à base de tremoço; (14) Moluscos e produtos à base de moluscos.

O VE (valor energético), Líp (lípidos), H.C (hidratos de carbono) e Prot (proteínas) foram calculados a partir de valores médios dos ingredientes utilizados tendo em conta a Tabela da Composição de Alimentos (2007) do Instituto Ricardo Jorge.

Ementa escolar mediterrânica outubro 2025



			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Segunda-feira (20/10)	Sopa	Alho-francês ⁽¹²⁾	85,0	2,0	13,0	3,0
	Prato	Rolo de carne com cenoura acompanhado de esparguete ⁽¹⁾	394,0	10,0	46,0	28,0
	Salada	Alface, couve em juliana e couve-roxa	24,0	0,0	3,0	2,0
	Sobremesa	Fruta da época	65,0	0,0	13,0	1,0
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	136,0	1,0	27,0	5,0
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Terça-feira (21/10)	Sopa	Crema de abóbora com massinhas ⁽¹²⁾	117,0	2,0	19,0	4,0
	Prato	Caldeirada de peixe ⁽⁴⁾	340,0	4,0	48,0	27,0
	Salada	Couve lombarda, cenoura e feijão-verde	27,0	0,0	3,0	2,0
	Sobremesa	Fruta da época	65,0	0,0	13,0	1,0
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	136,0	1,0	27,0	5,0
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quarta-feira (22/10)	Sopa	Macedónia de legumes ⁽¹²⁾	88,0	2,0	12,0	4,0
	Prato	Bifinhos de frango de cogumelos com puré de batata	177,0	2,0	20,0	18,0
	Salada	Curgete, beringela e pepino	20,0	0,0	2,0	1,0
	Sobremesa	Fruta da época	65,0	0,0	13,0	1,0
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	136,0	1,0	27,0	5,0
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quinta-feira (23/10)	Sopa	Crema de couve-flor com coentros ⁽¹²⁾	87,0	2,0	13,0	3,0
	Prato	Red-fish ⁽⁴⁾ de coentrada com arroz de legumes	346,0	6,0	48,0	25,0
	Salada	Alface, cenoura e tomate	21,0	0,0	3,0	1,0
	Sobremesa	Fruta da época	65,0	0,0	13,0	1,0
		Gelatina vegetal	120,0	0,0	30,0	0,0
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	136,0	1,0	27,0	5,0
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Sexta-feira (24/10)	Sopa	Crema de brócolos com feijão branco ⁽¹²⁾	140,0	2,0	19,0	7,0
	Prato	Cubos de peru com macarrão ⁽¹⁾ e macedónia de legumes	278,0	4,0	33,0	26,0
	Salada	Milho, pepino e tomate	141,0	2,0	26,0	4,0
	Sobremesa	Fruta da época	65,0	0,0	13,0	1,0
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	136,0	1,0	27,0	5,0

A refeição pode conter ou contém um dos seguintes alergénios: (1) Cereais que contêm glúten; (2) Crustáceos e produtos à base de crustáceos; (3) Ovos e produtos à base de ovos; (4) Peixe e produtos à base de peixe; (5) Amendoins e produtos à base de amendoins; (6) Soja e produtos à base de soja; (7) Leite e produtos à base de leite; (8) Frutos de casca rijas; (9) Aipo e produtos à base de aipo; (10) Mostarda e produtos à base de mostarda; (11) Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; (12) Dióxido de enxofre e sulfitos; (13) Tremço e produtos à base de tremço; (14) Moluscos e produtos à base de moluscos.

O VE (valor energético), Líp (lípidos), H.C (hidratos de carbono) e Prot (proteínas) foram calculados a partir de valores médios dos ingredientes utilizados tendo em conta a Tabela da Composição de Alimentos (2007) do Instituto Ricardo Jorge.

Ementa escolar mediterrânica outubro 2025



			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Segunda- feira (27/10)	Sopa	Couve branca com cenoura ripada ⁽¹²⁾	83,0	2,0	12,0	3,0
	Prato	Arroz de atum com cenoura e milho ⁽⁴⁾	418,0	13,0	48,0	25,0
	Salada	Cenoura, couve-roxa e tomate	25,0	0,0	4,0	1,0
	Sobremesa	Fruta da época	65,0	0,0	13,0	1,0
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	136,0	1,0	27,0	5,0
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Terça-feira (28/10)	Sopa	Feijão frade com nabiça ⁽¹²⁾	139,0	2,0	21,0	7,0
	Prato	Frango no forno com limão acompanhado de esparguete ⁽¹⁾	368,0	6,0	38,0	40,0
	Salada	Couve em juliana, pepino e tomate	25,0	0,0	3,0	1,0
	Sobremesa	Fruta da época	65,0	0,0	13,0	1,0
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	136,0	1,0	27,0	5,0
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quarta-feira (29/10)	Sopa	Couve-coração ⁽¹²⁾	83,0	2,0	12,0	3,0
	Prato	Pota guisada com batata, ervilhas e cenoura ⁽¹⁴⁾	224,0	1,0	35,0	17,0
	Salada	Alface, cenoura e beterraba	21,0	0,0	3,0	1,0
	Sobremesa	Fruta da época	65,0	0,0	13,0	1,0
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	136,0	1,0	27,0	5,0
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quinta-feira (30/10)	Sopa	Espinafres ⁽¹²⁾	90,0	2,0	14,0	2,0
	Prato	Carne de porco assada com arroz de feijão	361,0	7,0	44,0	28,0
	Salada	Curgete, pimento e beringela	23,0	0,0	2,0	1,0
	Sobremesa	Fruta da época	65,0	0,0	13,0	1,0
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	136,0	1,0	27,0	5,0
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Sexta-feira (31/10)	Sopa	Crema de cenoura com couve-branca ⁽¹²⁾	83,0	2,0	12,0	2,0
	Prato	Bacalhau à Gomes de Sá ⁽³⁾⁽⁴⁾	190,0	3,0	22,0	17,0
	Salada	Milho, pepino e tomate	141,0	2,0	26,0	4,0
	Sobremesa	Fruta da época	65,0	0,0	13,0	1,0
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	136,0	1,0	27,0	5,0

A refeição pode conter ou contém um dos seguintes alergénios: (1) Cereais que contêm glúten; (2) Crustáceos e produtos à base de crustáceos; (3) Ovos e produtos à base de ovos; (4) Peixe e produtos à base de peixe; (5) Amendoins e produtos à base de amendoins; (6) Soja e produtos à base de soja; (7) Leite e produtos à base de leite; (8) Frutos de casca rijia; (9) Aipo e produtos à base de aipo; (10) Mostarda e produtos à base de mostarda; (11) Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; (12) Dióxido de enxofre e sulfitos; (13) Tremoço e produtos à base de tremoço; (14) Moluscos e produtos à base de moluscos.

O VE (valor energético), Líp (lípidos), H.C (hidratos de carbono) e Prot (proteínas) foram calculados a partir de valores médios dos ingredientes utilizados tendo em conta a Tabela da Composição de Alimentos (2007) do Instituto Ricardo Jorge.