

Semana

08/06/2026 a 12/06/2026

Dia	Número	Nome do Prato	Descrição	1.º Ciclo						2.º e 3.º CEB/Sec.						Alérgicas
				V.E.T (Kcal)	Prot. (g)	Lip. (g)	H.C. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	V.E.T (Kcal)	Prot. (g)	Lip. (g)	H.C. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Segunda-Feira	8	Sopa	Penca	86,9	2,5	3,3	12	0,2		95,4	2,7	3,3	13,8	0,2		
		Prato	Costeletas de grelh. c/massa de feijão	693,6	49,3	38,8	35,8	0,2		863,2	64,4	47,6	43,3	0,4		Contém glúten
		Salada	Penca/coração/cenoura	incorporado						incorporado						
		Sobremesa	Nectarina/maçã/banana	34.70/87,1	0.50/0.30/1,	0.30/0.80/0,	7.40/20.50/			34.70/87,1	0.50/0.30/1,	0.30/0.80/0,	7.40/20.50/			
		Pão	Pão de mistura	0/84.20	40	40	19.30			0/84.20	40	40	19.30			Contém glúten
Terça-Feira	9	Sopa	Feijão verde	87,8	2,4	3,2	12,4	0,2		96,3	2,6	3,2	14,2	0,2		
		Prato	Filetes de pescada c/salada russa	473,7	34,6	21,3	35,3	0,4		551,3	40,2	23	45	0,4		Contém /ovo
		Salada	Cenoura/ervilha/feijão verde	incorporado						incorporado						
		Sobremesa	Melancia/maçã/banana	49.60/87,1	1.30/0.30/1,	0.20/0.80/0,	10.40/20.50/			49.60/87,1	1.30/0.30/1,	0.20/0.80/0,	10.40/20.50/			
		Pão	Pão de mistura	0/84.20	40	40	19.30			0/84.20	40	40	19.30			Contém glúten
Quarta-Feira	10	Dia de Portugal														
Quinta-Feira	11	Sopa	Espinafres	83,4	2,3	3,3	11,2	0,2		91,9	2,5	3,3	13	0,2		
		Prato	Frango assado no forno c/esparguete	609,2	52,4	34,8	21,3	0,4		756,4	68,7	41,2	24,6	0,4		Contém glúten
		Vegetais	Ervilhas/cenoura	incorporado						incorporado						
		Sobremesa	Ameixa/maçã/banana	41.00/87,1	0.90/0.30/1,	0.20/0.80/0,	8.90/20.50/			41.00/87,1	0.90/0.30/1,	0.20/0.80/0,	8.90/20.50/			
		Pão	Pão de mistura	0/84.20	40	40	19.30			0/84.20	40	40	19.30			Contém glúten
Sexta-Feira	12	Sopa	Alho francês c/feijão	86,9	2,5	3,2	11,8	0,2		92,7	2,4	3,2	13,6	0,2		
		Prato	Dourada grelh.c/batata cozida	576	38,4	29,8	37,1	0,4		734,8	51,2	34,7	50,1	0,4		
		Salada	Grelos/cenoura	69,1	1,9	5,4	2,6	0,2		75,7	2,5	5,5	3,3	0,2		
		Sobremesa	Melancia/maçã/pêra	49.60/87,1	1.30/0.30/0,	0.20/0.80/0,	10.40/20.50/			49.60/87,1	1.30/0.30/0,	0.20/0.80/0,	10.40/20.50/			
		Pão	Pão de mistura	0/53.80	40	50	12.50			0/53.80	40	50	12.50			Contém glúten

Aprovada em: 21 / 05 / 2026

Adjunta: [Assinatura]

Afixada em: 22 / 05 / 2026

O(a) Funcionário(a): [Assinatura]

Semana			1.º Ciclo						2.º e 3.º CEB/Sec.						Alérgicas		
15/06/2025 a 19/06/2025			V.E.T (Kcal)	Prot. (g)	Lip. (g)	H.C. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	V.E.T (Kcal)	Prot. (g)	Lip. (g)	H.C. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)			
Segunda-Feira	15	Sopa	Penca	86,9	2,5	3,3	12	0,2		95,4	2,7	3,3	13,8	0,2			
		Prato	Bife de peru grelh.c/esparguete	225,5	13,3	12,1	15,7	0,4		308,6	17,2	14,7	26,1	0,4			Contém glúten
		Vegetais	Cenoura/ervilha	incorporado						incorporado							
		Sobremesa	Melancia/maçã/banana	49,60/87,10/84,20	1,30/0,30/1,40	0,20/0,80/0,40	10,40/20,50/19,30			49,60/87,10/84,20	1,30/0,30/1,40	0,20/0,80/0,40	10,40/20,50/19,30				
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2			121	4,1	0,6	24,2				Contém glúten
Terça-Feira	16	Sopa	Coração c/feijão	121,8	5	3,5	17,7	0,2		130,3	5,2	3,5	19,5	0,2			
		Prato	Peixe espada grelhado c/arroz de legumes	532,9	21,2	26,9	49,2	0,4		640,4	26,4	30,3	62	0,4			
		Vegetais	Coração/cenoura/lombarda	incorporado						incorporado							
		Sobremesa	Laranja/banana/maçã	49,60/84,20/87,10	1,30/1,40/0,30	0,20/0,40/0,80	10,40/19,30/20,50			49,60/84,20/87,10	1,30/1,40/0,30	0,20/0,40/0,80	10,40/19,30/20,50				
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2			121	4,1	0,6	24,2				Contém glúten
Quarta-Feira	17	Sopa	Nabos	87,5	2,5	3,4	12	0,2		96	2,7	3,4	13,8	0,2			
		Prato	Jardineira	485,2	23,3	24,6	36,1	0,4		595	37	29,2	45,2	0,4			
		Salada	Cenoura/ervilha/feijão verde	incorporado						incorporado							
		Sobremesa	Melancia/maçã/banana	49,60/87,10/84,20	1,30/0,30/1,40	0,20/0,80/0,40	10,40/20,50/19,30			49,60/87,10/84,20	1,30/0,30/1,40	0,20/0,80/0,40	10,40/20,50/19,30				
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2			121	4,1	0,6	24,2				Contém glúten
Quinta-Feira	18	Sopa	Alho francês	86,9	2,5	3,2	11,8	0,2		92,7	2,4	3,2	13,6	0,2			
		Prato	Bacalhau à Gomes de Sá	449,1	12,8	20,2	52,4	0,4		556,4	16,9	22,5	70	0,4		Contém ovo	
		Salada	Alface/milho /cenoura	57,9	0,6	4,9	2	0,2		60,4	0,7	4,9	2,4	0,2			
		Sobremesa	Laranja/pêssego/banana	49,60/46,20/84,20	1,30/0,70/1,40	0,20/0,40/0,80	10,40/9,80/19,30			49,60/46,20/84,20	1,30/0,70/1,40	0,20/0,40/0,80	10,40/9,80/19,30				
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2			121	4,1	0,6	24,2				Contém glúten
Sexta-Feira	19	Sopa	Espinafres	83,4	2,3	3,3	11,2	0,2		91,9	2,5	3,3	13	0,2			
		Prato	Massa à lavrador	579,3	31,2	30,6	46,5	0,4		681,9	36,9	34	56,9	0,4		Contém glúten	
		Salada	Penca/coração/cenoura	incorporado						incorporado							
		Sobremesa	Laranja/pêssego/maçã	49,60/46,20/87,10	1,30/0,70/0,30	0,20/0,40/0,80	10,40/9,80/20,50			49,60/46,20/87,10	1,30/0,70/0,30	0,20/0,40/0,80	10,40/9,80/20,50				
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2			121	4,1	0,6	24,2				Contém glúten

Aprovada em: 21/05/2026

Adjunta: [Assinatura]

Afixada em: 22/05/2026

O(a) Funcionário(a): [Assinatura]

Semana		22/06/2026 a 26/06/2026		1.º Ciclo					2.º e 3.º CEB/Sec.					Alérgicas		
				V.E.T (Kcal)	Prot. (g)	Lip. (g)	H.C. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	V.E.T (Kcal)	Prot. (g)	Lip. (g)	H.C. (g)		Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda-Feira	22	Sopa	Juliana	121,8	5	3,5	17,7	0,2		130,3	5,2	3,5	19,5	0,2		
		Prato	Douradinhos no forno c/arroz de cenoura	545,4	23,2	26,9	50,3	0,4		652,9	28,4	30,6	63,1	0,4		Contém glúten ovo
		Salada	Alface/tomate/pepino	60,1	1	5,1	1,7	0,2		62,8	1	5,1	2,2	0,2		
		Sobremesa	Ameixa/banana/pêra	49,6/87,10/53,80	1,3/0,30/0,40	0,2/0,8/0,50	10,40/20,50/12,50			49,6/87,10/53,80	1,3/0,30/0,40	0,2/0,8/0,50	10,40/20,50/12,50			
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2			121	4,1	0,6	24,2			Contém glúten
Terça-Feira	23	Sopa	Nabos	87,5	2,5	3,4	12	0,2		96	2,7	3,4	13,8	0,2		
		Prato	Carne de vaca estufada c/espirais	531,5	41,2	33,7	15,8	0,4		663,7	54,6	40,6	19,8	0,4		Contém glúten
		Vegetais	Cenoura/ervilha				incorporado						incorporado			
		Sobremesa	Pêra/maçã/ameixa	53,80/87,10/41,00	0,40/0,30/0,90	0,50/0,80/0,20	12,50/20,50/8,40			53,80/87,10/41,00	0,40/0,30/0,90	0,50/0,80/0,20	12,50/20,50/8,40			
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2			121	4,1	0,6	24,2			Contém glúten
Quarta-Feira	24	Sopa	Penca	86,9	2,5	3,3	12	0,2		95,4	2,7	3,3	13,8	0,2		
		Prato	Filetes de pescada c/salada russa	473,7	34,6	21,3	35,3	0,4		551,3	40,2	23	45	0,4		Contém /ovo
		Vegetais	Cenoura/ervilha/feijão verde				incorporado						incorporado			
		Sobremesa	Banana/maçã/pêra	49,60/87,10/84,20	1,30/0,30/1,40	0,20/0,80/0,40	10,40/20,50/19,30			49,60/87,10/84,20	1,30/0,30/1,40	0,20/0,80/0,40	10,40/20,50/19,30			
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2			121	4,1	0,6	24,2			Contém glúten
Quinta-Feira	25	Sopa	Coração	158,3	4,4	10,8	10,9	0,2		166,8	4,6	10,8	12,7	0,2		
		Prato	Frango assado no forno c/arroz de ervilhas	703,5	49,2	47,7	19,2	0,4		849,2	64,4	55,2	23,4	0,4		
		Salada	Alface/milho /cenoura	60,1	1	5,1	1,7	0,2		62,8	1	5,1	2,2	0,2		
		Sobremesa	Nectarina/maçã/laranja	46,20/87,10/49,60	0,70/0,30/1,30	0,40/0,80/0,20	9,80/20,50/10,40			46,20/87,10/49,60	0,70/0,30/1,30	0,40/0,80/0,20	9,80/20,50/10,40			
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2			121	4,1	0,6	24,2			Contém glúten
Sexta-Feira	26	Sopa	Alho francês c/feijão	123	5,1	3,4	17,6	0,2		129	5	3,4	19,4	0,2		
		Prato	Hamburguer c/cogumelos e arroz de cenoura	325,3	26,6	16,3	17,9	0,2		401,4	36,2	19	22,1	0,4		Lactose
		Salada	Alface/tomate/pepino	60,1	1	5,1	1,7	0,2		62,8	1	5,1	2,2	0,2		
		Sobremesa	Laranja/nectarina/banana	49,60/46,20/84,20	1,30/0,70/1,40	0,20/0,40/0,40	10,40/9,80/19,30			49,60/46,20/84,20	1,30/0,70/1,40	0,20/0,40/0,40	10,40/9,80/19,30			
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2			121	4,1	0,6	24,2			Contém glúten

Aprovada em: 21/05/2026

Adjunta: [Assinatura]

Afixada em: 02/05/2026

O(a) Funcionário(a): [Assinatura]

Semana

29/06/2026 a 30/06/2026

			1.º Ciclo					2.º e 3.º CEB/Sec.					Alérgicas			
			V.E.T (Kcal)	Prot. (g)	Lip. (g)	H.C. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	V.E.T (Kcal)	Prot. (g)	Lip. (g)	H.C. (g)		Sal (g)	Açúcar (g)	
Segunda-Feira	29	Sopa	Penca c/ feijão	122,9	5,1	3,5	17,8	0,2		131,4	5,3	3,5	19,6	0,2		
		Prato	Pescada assada no forno c/ arroz de cenoura	325,7	9,7	17,2	30,7	0,4		398,8	12,5	18,7	42,9	0,4		
		Salada	Alface/tomate/pepino	60,1	1	5,1	1,7	0,2		62,8	1	5,1	2,2	0,2		
		Sobremesa	Melancia/maçã/banana	49.60/87,10/84.20	1.30/0.30/1.40	0.20/0.80/0.40	10.40/20.50/19.30			49.60/87,10/84.20	1.30/0.30/1.40	0.20/0.80/0.40	10.40/20.50/19.30			
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2			121	4,1	0,6	24,2			Contém glúten
Terça-Feira	30	Sopa	Caldo verde	158,3	4,4	10,8	10,9	0,2		166,8	4,6	10,8	12,7	0,2		
		Prato	Esparguete à bolonhesa	321	24,3	17,7	16	0,4		375,1	30,7	18,9	20	0,4		Contém glúten
		Salada	Alface/milho/cenoura	57,9	0,6	4,9	2	0,2		60,4	0,7	4,9	2,4	0,2		
		Sobremesa	Nectarina/maçã/pêra	34.70/87,10/53.80	0.50/0.30/0.40	0.80/0.80/0.50	7.40/20.50/12.50			34.70/87,10/53.80	0.50/0.30/0.40	0.80/0.80/0.50	7.40/20.50/12.50			
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2			121	4,1	0,6	24,2			Contém glúten
Quarta-Feira		Sopa														
		Prato														
		vegetais														
		Sobremesa														
		Pão														
Quinta-Feira		Sopa	Férias de Verão!!!													
		Prato														
		Salada														
		Sobremesa														
		Pão														
Sexta-Feira		Sopa														
		Prato														
		Salada														
		Sobremesa														
		Pão														

Aprovada em: 21/05/2026

Adjunta: 

Afixada em: 22/05/2026

O(a) Funcionário(a): 