



Escola E.B.2,3 D. Afonso III

Ementa Semanal – 1º Ciclos

2.ª Feira – 29/09/2025

Valor nutricional da refeição

|                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                |                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| <b>Sopa:</b> Sopa de legumes<br><b>Prato:</b> Medalhões de salmão no forno com batata e legumes<br><b>Prato Vegetariano:</b> -Lentilhas Estufada com Molho de Cogumelos e Arroz Branco<br><b>Sobremesa:</b> Fruta da época | <b>Valor energético (kcal):</b> 684,4<br><b>Proteína (g):</b> 25,0<br><b>Lípidos (g):</b> 26,7 | <b>Hidratos de Carbono (g):</b> 73,2<br><b>Sal (g):</b> 1,0 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|

**Alergénios:** Salmão (peixe)

3.ª Feira – 30/09/2025

Valor nutricional da refeição

|                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                |                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| <b>Sopa:</b> Sopa de feijão com couve<br><b>Prato:</b> Frango estufado com esparguete<br><b>Prato Vegetariano:</b> Jardineira de Cogumelos c/ Ervilhas, Feijão Verde e Cenoura<br><b>Salada:</b> Alface/Cenoura/ Pepino<br><b>Sobremesa:</b> Fruta da época | <b>Valor energético (kcal):</b> 633,1<br><b>Proteína (g):</b> 33,8<br><b>Lípidos (g):</b> 11,6 | <b>Hidratos de Carbono (g):</b> 83,5<br><b>Sal (g):</b> 1,0 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|

**Alergénios:** Esparguete (glúten)

4.ª Feira – 01/10/2025

Valor nutricional da refeição

|                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                          |                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| <b>Sopa:</b> Alho Francês<br><b>Prato:</b> Peixe Espada Frito c/ Arroz de Coentros<br><b>Prato Vegetariano:</b> Rancho Vegetariano (Soja, Grão de bico, cenoura, couve e macarronete<br><b>Salada:</b> Alface/ Pimento/Cenoura, Cenoura<br><b>Sobremesa:</b> Fruta da Época | <b>Valor energético (kcal):</b> 750<br><b>Proteína (g):</b> 36<br><b>Lípidos (g):</b> 19 | <b>Hidratos de Carbono (g):</b> 92<br><b>Sal (g):</b> 1,0 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|

**Alergénios:** Prato Principal: Glúten, peixe – Prato Vegetariano: Soja, glúten

5ª Feira – 02/10/2025

Valor nutricional da refeição

|                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                         |                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| <b>Sopa:</b> Agrião<br><b>Prato:</b> Empadão de Carne c/ Puré de Batata<br><b>Prato Vegetariano:</b> Massa espiral c/ grão e Tomate estufado<br><b>Salada:</b> Alface/Cenoura/Beterraba<br><b>Sobremesa:</b> Fruta da época | <b>Valor energético (Kcal)</b> 700<br><b>Proteína (g):</b> 33<br><b>Lípidos (g):</b> 17 | <b>Hidratos de Carbono (g):</b> 87<br><b>Sal (g):</b> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|

**Alergénios:** Carne picada (sulfitos), leite (lactose) e ovo

6.ª Feira – 03/10/2025

|                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                           |                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| <b>Sopa:</b> Nabiça<br><b>Prato:</b> Feijoada de choco<br><b>Prato Vegetariano:</b> Estufado de Feijão c/massa Espiral e Cenoura<br><b>Salada:</b> Agrião, Pepino, Beterraba<br><b>Sobremesa:</b> Banana/Kiwi/Laranja | <b>Valor energético (kcal):</b> 487<br><b>Proteína (g):</b> 24<br><b>Lípidos (g):</b> 113 | <b>Hidratos de Carbono (g):</b> 61<br><b>Sal (g):</b> 1,0 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|

**Alergénios:** Moluscos

NOTAS: Todas as refeições são acompanhadas de pão de mistura (contém glúten).

Revisto por: Ângela Neto e Cláudia Nunes

Esta ementa está sujeita a alterações, sem aviso prévio.