



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

Ementa Semanal – 1º Ciclos

2.ª Feira – 22/09/2025

Valor nutricional da refeição

Sopa: Espinafres Prato: Lombo de porco c/ batatas e legumes no forno Prato Vegetariano: Rancho (Soja, grão de bico, cenoura, couve e Macarronete Sobremesa: Fruta da época (Maçã/Pera/Laranja	Valor energético (kcal): 720 Proteína (g): 35 Lípidos (g): 18	Hidratos de Carbono (g): 89 Sal (g): 1,0
--	--	---

Alergénios: Massa (glúten)

3.ª Feira – 23/09 /2025

Valor nutricional da refeição

Sopa: Creme de Cenoura c/ Massinha Prato: Calamares no Forno c/ Arroz de Ervilhas Prato Vegetariano: Ervilhas c/Ovos Salada: Alface/Pepino/Tomate Sobremesa: Abacaxi/Laranja/Pera	Valor energético (kcal): 690 Proteína (g): 33 Lípidos (g): 16,2	Hidratos de Carbono (g): 86 Sal (g): 1,0
--	--	---

4.ª Feira – 24/09/2025

Valor nutricional da refeição

Sopa: Brócolos Prato: Esparguete à bolonhesa (porco) Prato Vegetariano: Arroz de cogumelos c/ cenoura, curgete e ervilhas Salada: Agrião, Beterraba, Cenoura Sobremesa: Gelatina de Morango/Maçã/Pera	Valor energético (kcal): 750 Proteína (g): 36 Lípidos (g): 19	Hidratos de Carbono (g): 92 Sal (g): 1,0
--	--	---

Alergénios: Esparguete (glúten) e carne picada (sulfitos)

5ª Feira – 25/09/2025

Valor nutricional da refeição

Sopa: Agrião Prato: Grão de Bico c/ Bacalhau, Cenoura e Ovo Prato Vegetariano: Rancho (soja, grão de bico e couve Salada: Alface, Couve Rocha, Pimento Sobremesa: Banana/Laranja/Maçã	Valor energético (kcal): 473 Proteína (g): 23 Lípidos (g): 12	Hidratos de Carbono (g): 59 Sal (g): 1,0
--	--	---

Alergénios: Peixe

6.ª Feira – 26/09/2025

Sopa: Couve Flor Prato: Arroz de Pato Prato Vegetariano: Salada Russa com Ervilhas Salada: Alface/Pimento/Cenoura Sobremesa: Fruta da Época	Valor energético (Proteína (g): Lípidos (g):	Hidratos de Carbono (g): Sal (g):
--	--	--

Alergénios:

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.