

EMENTA

SETEMBRO 2025 – Semana de 9 a 12

TERÇA-FEIRA, 9 de SETEMBRO

Sopa	Alho-francês
Prato Ementa Geral	Hambúrguer de vitela (100% carne de bovino) com batata frita
Prato Ementa Vegetariana	Hambúrguer vegetariano com batata frita
Hortícolas	Salada de alface, tomate e pepino com orégãos
Sobremesa	Fruta da época

QUARTA-FEIRA, 10 de SETEMBRO

Sopa	Creme de abóbora com repolho
Prato Ementa Geral	Salada Russa com atum e ovo (azeite e vinagre)
Prato Ementa Vegetariana	Salada Russa vegetariana (azeite e vinagre)
Hortícolas	Incluídos no prato
Sobremesa	Fruta da época



Dicas Nutritivas

Faça da água o seu primeiro hábito matinal e beba um copo logo ao acordar.

Leve uma garrafa de água para o trabalho e mantenha-a à vista, para que se lembre de ir bebendo.

Aborrece-se com a ausência de sabor, opte por aromatizar a água com fruta ou chá (evite adicionar açúcar).

Estabeleça objetivos pessoais, como por exemplo, antes do almoço beber 3 ou 4 copos de água ou até ao final do dia beber uma garrafa de 1,5L.

QUINTA-FEIRA, 11 de SETEMBRO

Sopa	Feijão-verde
Prato Ementa Geral	Arroz de pato com chouriço
Prato Ementa Vegetariana	Arroz de lentilhas e legumes no forno
Hortícolas	Salada de alface, tomate e cenoura ralada
Sobremesa	Fruta da época

SEXTA-FEIRA, 12 de SETEMBRO

Sopa	Espinafres com cenoura às rodelas
Prato Ementa Geral	Macarronada de salmão
Prato Ementa Vegetariana	Macarronada de feijão e legumes
Hortícolas	Salada de alface e cenoura ralada
Sobremesa	Fruta da época

Pão de Mistura (diariamente)



“... as pessoas que consomem maiores quantidades de água diariamente ingerem em média menos energia, consomem menos calorias a partir de bebidas com açúcar, menos gordura total e saturada, menos açúcar, menos sal e colesterol.”

Ementa sujeita a alterações, caso se verifique algum imprevisto no fornecimento de produtos.

Ementas elaboradas com base na Circular n.º3097/DGE/2018, nas Orientações sobre ementas e refeitórios escolares de julho de 2018, na Lei n.º 11/2017 de 17 de abril, no Despacho n.º 8127/2021, e no Regulamento UE n.º 1169/2011 (alergénios). A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹ Cereais que contêm glúten, ² crustáceos, ³ Ovos, ⁴ Peixes, ⁵ Amendoins, ⁶ Soja, ⁷ Leite, ⁸ Frutos de casca rija, ⁹ Alipo, ¹⁰ Mostarda, ¹¹ sementes de sésamo, ¹² Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³ Tremço, ¹⁴ Moluscos.

Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, Lip. - Lipídios, H.C. - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas. *Fruta da época valor médio ** Hortícolas valor médio.