CASCAIS EDU

Plano de Ementa - EB 2,3 / Secundárias

Semana 4

(de 16 a 20 de novembro de 2026)

gertal

			VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª Feira	**Sopa**	Creme de courgette com abóbora aos cubos	267	63	1,4	0,2	10,5	1,0	1,8	0,1
	Prato Geral	Massinha gratinada de atum (com macarronete)[1,3,4,6,7,10]	194	47	3,6	1,1	1,8	0,2	1,6	0,2
	Prato Ligeiro	Massinha simples de pescada[1,3,4,6,10]	710	168	3,1	0,5	21,3	1,4	13,2	0,3
	Vegetariano	Hambúrguer de grão com macarronete[1,3,6,10]	715	170	2,7	0,3	26,8	1,6	7,2	0,1
	Prato Rápido	Pizza de atum (com milho)[1,4,7]	854	204	10,3	2,8	12,9	1,5	14,6	1,5
	Legumes / Salada	Salada de alface, tomate e pepino	83	20	0,4	0,1	2,3	2,0	1,2	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	Lanche *	Iogurte liquido + Bolinha de centeio com manteiga + Fruta da época[1,7]	527	126	3,0	1,6	20,0	8,1	3,8	0,4
3ª Feira	**Sopa**	Sopa de espinafres (folha)	244	58	1,4	0,2	8,1	1,5	2,1	0,3
	Prato Geral	Borrego estufado com cenoura e arroz de alegre (cenoura e milho)	695	165	4,9	1,4	18,7	0,7	11,2	0,2
	Prato Ligeiro	Borrego estufado simples com arroz branco	681	162	3,9	1,4	18,9	0,8	12,2	0,2
	Vegetariano	Empadão vegetariano de arroz (lentilhas, cenoura, beringela, milho e curgete)	842	199	3,2	0,4	31,2	0,6	9,4	0,1
	Prato Rápido	Tacos de tiras de borrego e salada e nachos no forno[1,6,10]	885	210	5,7	3,2	27,7	1,6	11,4	1,3
	Legumes / Salada	Tomate, pepino e couve roxa	102	24	0,3	0,1	3,1	1,7	1,4	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	Lanche *	Sumo 100% + Pão de mistura com marmelada/doce + Trângulo de queijo[1,7,12]	466	110	2,1	1,2	19,6	2,7	2,7	0,4
4ª Feira	**Sopa**	Aveludado de brócolos	267	63	1,5	0,2	8,8	1,5	2,6	0,1
	Prato Geral	Feijoada de moluscos (com polvo e cenoura aos cubos) com arroz branco[4,14]	772	183	3,1	0,5	24,8	0,3	12,1	0,4
	Prato Ligeiro	Caldeirada simples de moluscos[4,14]	348	82	1,4	0,3	8,7	0,8	8,3	0,4
	Vegetariano	Legumes salteados com broa, favas e batata gratinada com salsa e coentros[1,6]	355	84	1,6	0,2	11,0	1,5	4,6	0,1
	Prato Rápido	Bowl de picadinho de moluscos com saladinha da horta[4,14]	320	76	1,6	0,3	7,6	0,9	7,2	0,3
	Legumes / Salada	Legumes assados: curgete, abóbora e beringela	250	60	5,0	0,8	2,0	1,1	1,0	0,3
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	Lanche *	Iogurte liquido + Bolinha de centeio com queijo creme + Fruta da época[1,7]	463	110	1,9	1,1	18,5	6,9	4,0	0,4
5ª Feira	**Sopa**	Sopa de ervilhas com cenoura aos cubos	273	65	1,2	0,2	9,7	1,5	2,5	0,1
	Prato Geral	Panados de frango no forno com fettuccine[1,3,6,7,10,11]	838	198	1,4	0,3	26,1	1,3	19,3	0,3
	Prato Ligeiro	Frango ao natural com fettuccine[1,3,6,10]	757	179	2,9	0,5	20,8	1,6	16,7	0,2
	Vegetariano	*Strogonoff* de soja e cogumelos com fettuccine[1,3,6,8,10,11]	1084	257	2,9	0,4	31,9	5,6	22,1	0,2
	Prato Rápido	Enroladinho (wrap) de frango panado, tomate e cogumelos com palitos de cenoura[1,3,6,10]	664	158	3,9	0,7	17,1	0,9	12,8	0,5
	Legumes / Salada	Salada de alface, cenoura e beterraba ripada	92	22	0,1	0,0	3,2	2,8	1,0	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	Lanche *	Sumo 100% + Pão de mistura com manteiga + Palitos de cenoura[1,7]	422	100	2,9	1,5	15,9	1,0	2,1	0,3
6ª Feira	**Sopa**	Sopa juliana (couve coração)	252	60	1,2	0,2	9,5	1,6	1,7	0,2
	Prato Geral	Salmão de tomatada com batatinha assada[4]	237	56	1,9	0,3	8,2	1,1	1,1	0,1
	Prato Ligeiro	Salmão cozido com batata cozida[4]	796	191	12,7	2,3	9,7	0,6	8,9	0,2
	Vegetariano	Chilli vegetariano (feijão e cogumelos) com arroz branco	1024	244	4,1	0,5	40,2	0,5	11,4	0,2
	Prato Rápido	Baguete de cereais com salmão lascado em molho de coentros, alface ripada e palitos de cenoura[1,4,8,11]	257	61	2,1	0,5	0,7	0,6	8,7	0,1
	Legumes / Salada	Brócolos e feijão verde	133	32	0,6	0,1	2,6	0,6	2,6	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	Lanche *	Iogurte liquido + Pão de leite com queijo + Fruta da época[1,3,5,6,7,8,12]	533	127	5,3	3,1	14,6	8,5	4,7	0,5

NOTA: a presente ementa pode estar sujeita a alterações por motivos imprevistos

* **Opção apenas disponível para os alunos de pré-escolar e 1ºCiclo na EB St. António**

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

ALERGÉNIOS

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoim, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10 Mostarda, 11Sementes de Sesamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 Tremoço, 14Moluscos. 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. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas