

EMENTA

Escola Secundária Jaime Moniz  
Semana de 10 a 14 de março de 2025

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda-feira</b>									
Sopa	Curgete e Ervilhas	157	37	0,4	0,1	5,7	2,1	1,6	0,1
Peixe	Pastéis de Bacalhau, Arroz branco e Brócolos <sup>2,4,6,7,8,12</sup>	558	133	4,8	1,1	14,4	0,8	6,6	0,2
Vegetariana	Pastéis de Alho-francês e Azeitona com Arroz <sup>1,3</sup>	405	96	1,6	0,2	14,2	1,5	3,9	0,1
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça-feira</b>									
Sopa	Espinafres e Abóbora	127	30	0,4	0,1	5,4	1,5	0,7	0,1
Carne	Macarronada de Porco e Macedónia <sup>1,3,6,12</sup>	730	175	10,6	3,6	7,2	1,4	12,0	0,4
Vegetariana	Macarronada de Feijão-atarino e Macedónia <sup>1,3,6,12</sup>	472	112	2,9	0,5	17,1	2,0	2,8	0,1
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quarta-feira</b>									
Sopa	Couve-lombarda e Feijão-encarnado	123	29	1,3	0,1	4,2	1,6	0,9	0,1
Peixe	Filete de Pescada de Cebolada, Arroz de cenoura, Alface e Tomate <sup>4,12</sup>	452	107	2,5	0,3	11,5	0,9	9,2	0,2
Vegetariana	Caril de Grão-de-bico com Arroz de cenoura	239	57	1,7	0,3	4,7	1,3	3,4	0,3
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quinta-feira</b>									
Sopa	Canja <sup>1,3,12</sup>	307	73	1,3	0,2	9,8	0,0	5,0	0,1
Carne	Frango Assado, Massa e Feijão-verde <sup>1,3,12</sup>	495	117	4,1	0,7	8,5	0,4	11,3	0,2
Vegetariana	Massa com Gratinado de Beringela e Cogumelos <sup>1,3,7,12</sup>	494	117	2,4	0,3	16,8	2,1	4,9	0,1
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Sexta-feira</b>									
Sopa	Cevadinha	169	40	0,5	0,1	6,8	2,0	1,4	0,1
Peixe	Arroz de Salmão, Alface e Pepino <sup>4,12</sup>	449	106	2,5	0,4	11,7	0,6	8,9	0,2
Vegetariana	Ovos Mexidos com Arroz Primavera <sup>3,12</sup>	666	158	2,7	0,3	17,6	1,7	14,6	0,2
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

pel' O Conselho Executivo

*João Pedro Mendes de Freitas*

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações.

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

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, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



**EMENTA**  
Escola Secundária Jaime Moniz  
Semana de 17 a 21 de março de 2025

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda-feira</b>									
Sopa	Cenoura e Agrião	117	28	0,4	0,1	4,7	1,5	0,9	0,1
Carne	Chili de Bovino (feijão-preto e milho-doce) com Arroz <sup>6,12</sup>	665	159	5,8	1,7	14,5	1,6	10,1	0,2
Vegetariana	Chili de Feijão-preto e Milho-doce com Arroz <sup>12</sup>	370	88	1,8	0,2	14,0	1,6	2,7	0,1
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça-feira</b>									
Sopa	Batata-doce e Acelgas	130	31	0,4	0,1	5,0	2,0	1,1	0,1
Peixe	Desfeita de Paloco (grão-de-bico, ovo e batata), Alface e Tomate <sup>3,4,12</sup>	491	117	3,1	0,5	11,5	1,0	9,6	5,3
Vegetariana	Empadão à Vegetariana <sup>3,12</sup>	405	96	1,6	0,2	14,2	1,5	3,9	0,1
Sobremesa	Fruta	232	55	0,0	0,0	12,3	12,2	1,3	0,5
<b>Quarta-feira</b>									
Sopa	Caldo-Verde <sup>6</sup>	263	63	1,5	0,2	10,7	0,7	1,4	0,3
Carne	Picado de Porco com Cogumelos, Massa e Brócolos <sup>1,3,6,12</sup>	730	175	10,6	3,6	7,2	1,4	12,0	0,4
Vegetariana	Massa com Grão-de-bico, Pimentos e Brócolos <sup>1,3,12</sup>	352	84	3,6	0,8	7,2	1,5	4,6	0,2
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quinta-feira</b>									
Sopa	Alho-francês e Grão-de-bico	163	39	0,4	0,1	6,2	1,6	1,8	0,1
Peixe	Arroz de Atum, Alface e Pepino <sup>4,12</sup>	637	152	6,7	1,0	11,6	0,3	10,6	0,8
Vegetariana	Estufado de Soja e Cogumelos com Arroz <sup>6,12</sup>	405	96	1,6	0,2	14,2	1,5	3,9	0,1
Sobremesa	Fruta	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Sexta-feira</b>									
Sopa	Abóbora e Couve-flor	127	30	0,5	0,1	5,1	1,5	0,9	0,1
Prato	Omelete Simples no forno, Massa de tomatada e Feijão-verde <sup>1,3,7,12</sup>	665	159	5,8	1,7	14,5	1,6	10,1	0,2
Vegetariana	Massa com Salteado com Feijão-branco e Macedónia <sup>1,3,12</sup>	375	89	2,3	0,7	11,7	1,6	3,7	0,3
Sobremesa	Fruta	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Por 1º O Conselho Executivo

*Assinatura: João António Figueiredo de Freitas*

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações.

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

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, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

## EMENTA

Escola Secundária Jaime Moniz  
Semana de 24 a 28 de março 2025

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda-feira</b>									
Sopa	Creme de Brócolos	122	29	0,4	0,1	4,6	1,7	1,1	0,1
Peixe	Massa de Salmão, Alface e Tomate <sup>1,3,4,12</sup>	807	191	3,3	0,5	21,4	1,7	17,6	0,1
Vegetariana	Rancho à Vegetariana (grão-de-bico, repolho e cenoura) <sup>1,3,12</sup>	558	133	4,8	1,1	14,4	0,8	6,6	0,2
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça-feira</b>									
Sopa	Pimpinela e Abóbora	149	35	0,5	0,1	5,7	1,6	1,4	0,1
Carne	Caril de Frango (Coto), Arroz de cenoura e Feijão-verde <sup>7,12</sup>	622	148	4,5	1,1	16,0	1,0	10,2	0,2
Vegetariana	Ovos Escalfados com Lentilhas e Arroz de cenoura <sup>3,12</sup>	352	84	3,6	0,8	7,2	1,5	4,6	0,2
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quarta-feira</b>									
Sopa	Abóbora e Feijão-encarnado	163	39	0,4	0,1	6,2	1,6	1,8	0,1
Peixe	Fogonero à Gomes Sá, Alface e Pepino <sup>3,4,12</sup>	436	103	2,1	0,3	11,5	0,3	9,2	0,1
Vegetariana	Gratinado de Batata com Feijão-encarnado, Cogumelos e Curgete <sup>7,12</sup>	375	89	2,3	0,7	11,7	1,6	3,7	0,3
Sobremesa	Fruta	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Quinta-feira</b>									
Sopa	Cenoura e Curgete	123	29	0,4	0,1	4,7	1,6	1,1	0,1
Carne	Esparguete à Bolonhesa (Bovino) e Cenoura <sup>BABY 1,3,6,12</sup>	597	143	8,4	2,8	6,1	1,4	10,1	0,2
Vegetariana	Esparguete à Bolonhesa (Soja) <sup>1,3,6,12</sup>	472	112	2,9	0,5	17,1	2,0	2,8	0,1
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Sexta-feira</b>									
Sopa	Acelgas e Nabo	117	28	0,4	0,1	4,7	1,5	0,9	0,1
Peixe	Filete de Pescada Panado, Arroz branco e Brócolos <sup>1,2,4,7,10,12,14</sup>	377	89	1,6	0,2	10,6	1,4	7,1	0,3
Vegetariana	Arroz com Salteado de Feijão-frade, Cenoura e Pimentos	494	117	2,4	0,3	16,8	2,1	4,9	0,1
Sobremesa	Fruta	232	55	0,0	0,0	12,3	12,2	1,3	0,5

*Pell* O Conselho Executivo

*Paula Mendes da Freitas*

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações.

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

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, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas