ESCOLA SECUNDÁRIA JAIME MONIZ

gertaleduca

gertal

EMENTA ALMOÇO

Semana de 02 a 06 de novembro de 2026

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-feira									
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 Salada Mista [2,4,6,7,8,12]	558	133	4,8	1,1	14,4	0,8	6,6	0,2
Vegetariana	Pastéis de Alho-francês e Azeitona com Arroz [1,3]	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
Terça-feira		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Cenoura e Couve-flor	127	30	0,5		0,1	5,1	1,5	0,9
Carne	Macarronada de Porco e Macedónia [1,3,6,12]	730	175	10,6	3,6	7,2	1,4	12,0	0,4
Vegetariana	Macarronada de Feijão-catarino e Macedónia [1,3,12]	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
Quarta-feira		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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 e Salada Mista [4,12]	452	107	2,5	0,3	11,5	0,9	9,2	0,2
Vegetariana	Estufado de Soja e Cogumelos com Arroz de cenoura [6,12]	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
Quinta-feira		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Espinafres e Abóbora	127	30	0,4	0,1	5,4	1,5	0,7	0,1
Carne	Esparguete à Bolonhesa (bovino) e Legumes [1,3,6,12]	495	117	4,1	0,7	8,5	0,4	11,3	0,2
Vegetariana	Esparguete à Bolonhesa (lentilhas) [1,3,7]	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
Sexta-feira		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Cevadinha	169	40	0,5	0,1	6,8	2,0	1,4	0,1
Peixe	Arroz de Salmão e Salada Mista [4,12]	449	106	2,5	0,4	11,7	0,6	8,9	0,2
Vegetariana	Ovos Mexidos Simples com Arroz Primavera [3]	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

O Conselho Executivo

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, 13 Tremoço, 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

ESCOLA SECUNDÁRIA JAIME MONIZ

EMENTA ALMOÇO

Semana de 09 a 13 de novembro de 2026

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-feira									
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 6,12	665	159	5,8	1,7	14,5	1,6	10,1	0,2
Vegetariana	Chili de Feijão-preto e Milho-doce com Arroz 12	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
Terça-feira		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Batata-doce e Acelgas	130	31	0,4	0,1	5,0	2,0	1,1	0,1
Peixe	Fogonero à Gomes Sá e Salada Mista 3,4,12	491	117	3,1	0,5	11,5	1,0	9,6	5,3
Vegetariana	Empadão à Vegetariana (soja) 3,12	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
Quarta-feira		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Caldo-Verde 6	263	63	1,5	0,2	10,7	0,7	1,4	0,3
Carne	Strogonoff de Porco com Cogumelos, Massa e Legumes 1,3,12	706	170	10,8	3,2	7,7	1,4	9,7	0,2
Vegetariana	Strogonoff de Ervilhas e Cogumelos com Massa 1,3	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
Quinta-feira		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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 e Salada Mista 4,12	637	152	6,7	1,0	11,6	0,3	10,6	0,8
Vegetariana	Arroz com Estufado de Grão-de-bico, Couve-repolho e Pimentos 12	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
Sexta-feira		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja 1,3,12	307	73	1,3	0,2	9,8	0,0	5,0	0,1
Carne	Frango Assado, Massa e Salada Mista 1,3,12	665	159	5,8		1,7	14,5	1,6	10,1
Vegetariana	Massa com Salteado de Feijão-branco e Macedónia 1,3,12	375	89	2,3		0,7	11,7	1,6	3,7
Sobremesa	Fruta	201	48	0,2		0,0	8,9	8,9	1,1

Sopa 0,2 0,3 0,0

O Conselho Executivo:

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, 13 Tremoço, 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

ESCOLA SECUNDÁRIA JAIME MONIZ

EMENTA ALMOÇO

Semana de 16 a 20 de novembro de 2026

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-feira									
Sopa	Creme de Brócolos	122	29	0,4	0,1	4,6	1,7	1,1	0,1
Peixe	Filete de Pescada Panado, Arroz de tomate e Legumes [1,2,4,7,10,12,14]	377	89	1,6	0,2	10,6	1,4	7,1	0,1
Vegetariana	Pataniscas de Ervilhas com Arroz branco [1,3,6]	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
Terça-feira		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Pimpinela e Abóbora	149	35	0,5	0,1	5,7	1,6	1,4	0,1
Carne	Caril Frango (Coto), Massa e Salada Mista [1,3,7,12]	622	148	4,5	1,1	16,0	1,0	10,2	0,2
Vegetariana	Ovos Escalfados com Lentilhas, Arroz de cenoura [3,12]	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
Quarta-feira		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Couve-Lombarda e Feijão-encarnado	163	39	0,4	0,1	6,2	1,6	1,8	0,1
Prato	Omelete de Queijo e Tomate, Arroz de cenoura e Salada Mista [3,7,12]	558	133	4,8	1,1	14,4	0,8	6,6	5,3
Vegetariana	Gratinado de Batata com Feijão-encarnado, Cenoura, Pimentos e Curgete [7,12]	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
Quinta-feira		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Cenoura e Curgete	123	29	0,4	0,1	4,7	1,6	1,1	0,1
Carne	Febras de Porco Estufadas, Massa e Legumes [1,3,6,12]	597	143	8,4	2,8	6,1	1,4	10,1	0,2
Vegetariana	Massa com Grão-de-bico, Brócolos e Cogumelos [1,3]	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
Sexta-feira		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Acelgas e Nabo	117	28	0,4	0,1	4,7	1,5	0,9	0,1
Peixe	Salada Russa de Atum [3,4]	436	103	2,1	0,3	11,5	0,3	9,2	0,1
Vegetariana	Salada Russa de Ovo, Macedónia e Feijão-frade [3]	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

O Conselho Executivo

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, 13 Tremoço, 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

ESCOLA SECUNDÁRIA JAIME MONIZ

gertaleduca

gertal

EMENTA ALMOÇO

Semana de 23 a 27 de novembro de 2026

Segunda-feira		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de Ervilhas	124	29	0,4	0,1	5,1	2,1	0,7	0,1
Carne	Hambúrguer de Bovino no forno, Arroz de cenoura e Legumes [6,12]	478	114	5,9	2,4	8,0	1,8	6,7	0,5
Vegetariano	Hambúrguer de Feijão-encarnado com Arroz de cenoura [1,3]	544	129	2,7	0,4	21,9	0,9	3,1	0,1
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça-feira		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Batata-doce e Alho-francês	163	39	0,4	0,1	6,2	1,6	1,8	0,1
Peixe	Massa de Atum e Salada Mista [1,3,4,12]	622	148	4,5	1,1	16,0	1,0	10,2	0,2
Vegetariana	Massa com Salteado de Soja, Curgete e Milho-doce [1,3,6,12]	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
Quarta-feira		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja [1,3,12]	307	73	1,3	0,2	9,8	0,0	5,0	0,1
Carne	Frango Assado, Arroz de açafrão e Salada Mista [12]	495	117	4,1	0,7	8,5	0,4	11,3	0,2
Vegetariana	Caril de Lentilhas com Arroz	375	89	2,3	0,7	11,7	1,6	3,7	0,3
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta-feira		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Espinafres	127	30	0,4	0,1	5,4	1,5	0,7	0,1
Peixe	Filete de Pescada no forno, Batata corada e Salada Mista [4,12]	452	107	2,5	0,3	11,5	0,9	9,2	0,2
Vegetariana	Tortilha à Vegetariana (ovo, batata, cogumelos, brócolos e pimentos) [3]	375	89	2,3	0,7	11,7	1,6	3,7	0,3
Sobremesa	Fruta	232	55	0,0	0,0	12,3	12,2	1,3	0,5
Quinta-feira		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de Abóbora	127	30	0,4	0,1	5,4	1,5	0,7	0,1
Carne	Feijoada de Porco (couve-repolho e cenoura) com Arroz [6,12]	663	158	8,2	2,2	8,2	0,7	11,9	0,2
Vegetariana	Feijoada à Vegetariana (couve-repolho e cenoura Arroz [12]	472	112	2,9	0,5	17,1	2,0	2,8	0,1
Sobremesa	Fruta	232	55	0,0	0,0	12,3	12,2	1,3	0,5

O Conselho Executivo:

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, 13 Tremoço, 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