

MUNICÍPIO DE ARGANIL - EMENTA SEMANA DE 14 A 18 DE SETEMBRO DE 2026

Ementa - Ensino Básico 2º e 3º Ciclos

Alimentação - Ensino Básico 2.º e 3.º Ciclos			Kj	Kcal	Lip.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal
2ª feira	Sopa	Creme de ervilhas	812	194	2.3	0.3	28.9	15.7	8.0	0.4
	Prato	Bolonhesa de carne picada (de bovino)	840	201	10.1	2.9	2.2	1.4	25.3	0.7
	Guarnição	Massa esparguete cozida ^{1:6V;10V}	594	142	0.7	0.2	28.4	2.0	4.8	0.1
	Prato vegetariano	Bolonhesa de soja ^{6:1V;8V;11V}	989	237	4.5	0.7	13.3	8.1	30.5	0.2
	Hortícolas	Alface, beterraba e pepino	284	68	1.1	0.2	10.0	3.4	3.2	0.3
	Pão	Pão de mistura ¹	547	131	1.0	0.2	25.7	0.6	3.8	0.0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	424	101	5.6	0.7	10.3	9.8	1.2	0.0
3ª feira	Sopa	Sopa de espinafres	767	183	2.3	0.2	22.6	13.9	5.9	0.6
	Prato	Meia desfeita de pescada (pescada, ovo, batata, grão-de-bico e cenoura) ^{3:4;2V;14V}	1725	413	14.4	2.3	75.2	2.1	28.0	0.1
	Guarnição									
	Prato vegetariano	Salada de batata com grão-de-bico, pimento, cenoura e repolho	1846	442	11.0	1.2	62.0	10.1	17.6	0.3
	Hortícolas	Alface e couve roxa	176	42	0.2	0.0	4.3	3.8	3.6	0.0
	Pão	Pão de mistura ¹	547	131	1.0	0.2	25.7	0.6	3.8	0.0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	424	101	5.6	0.7	10.3	9.8	1.2	0.0
4ª feira	Sopa	Creme de legumes com lentilhas (cenoura, curgete e alho francês)	757	181	2.4	0.3	27.7	12.0	7.4	0.3
	Prato	Lombo de porco no forno com limão e alecrim	815	195	9.2	2.4	1.1	0.0	27.0	0.1
	Guarnição	Arroz de cenoura	783	187	3.9	0.6	3.5	2.9	3.7	0.2
	Prato vegetariano	Feijão estufado com brócolos, alho francês e arroz de cenoura	2430	581	9.8	1.7	45.3	11.0	29.3	0.4
	Hortícolas	Alface e pepino	102	25	0.5	0.1	1.7	1.6	2.5	0.0
	Pão	Pão de mistura ¹	547	131	1.0	0.2	25.7	0.6	3.8	0.0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	424	101	5.6	0.7	10.3	9.8	1.2	0.0
5ª feira	Sopa	Sopa de couve lombarda	694	166	1.9	0.2	25.2	14.5	6.4	0.4
	Prato									
	Guarnição	Massada de peixe (salmão e escamudo) com tomate e pimento ^{1:4;2V;6V;10V;14V}	1230	294	6.5	1.1	33.4	5.1	24.4	0.1
	Prato vegetariano	Massa cotovelinhos com cenoura, feijão e couve coração ^{1:6V;10V}	2200	526	9.4	1.7	74.3	14.2	27.0	0.3
	Hortícolas	Beterraba e cenoura	207	50	0.0	0.0	7.9	7.7	1.9	0.4
	Pão	Pão de mistura ¹	547	131	1.0	0.2	25.7	0.6	3.8	0.0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	424	101	5.6	0.7	10.3	9.8	1.2	0.0
6ª feira	Sopa	Sopa de nabo	727	174	2.1	0.3	26.8	15.3	6.4	0.4
	Prato	Perna de frango assada no forno	893	214	8.2	2.1	1.7	0.6	33.1	0.1
	Guarnição	Arroz de ervilhas	857	205	4.1	0.6	3.7	1.4	5.5	0.1
	Prato vegetariano	Lentilhas estufadas com cenoura, feijão verde e arroz de ervilhas	273	654	11.0	1.6	55.5	14.1	30.4	0.3
	Hortícolas	Alface, pepino e tomate	160	38	0.7	0.1	3.8	3.7	3.0	0.0
	Pão	Pão de mistura ¹	547	131	1.0	0.2	25.7	0.6	3.8	0.0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	424	101	5.6	0.7	10.3	9.8	1.2	0.0

NOTAS: A refeição será também composta por 1 pão de mistura, embalado. Água será a única bebida permitida.

Kj = Valor Energético; Kcal=Valor Energético; Líp.=Lípidos (g); AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g); HC= Hidrato de Carbono (g); Açúc.=Açúcares (g); Prot.=Proteína(g); Sal (g)

1-Cereais que contêm glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixes; 5-Amendoins; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rijá; 9-Aipo; 10-Mostarda; 11-Sementes de sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Tremço; 14-Moluscos

MUNICÍPIO DE ARGANIL - EMENTA SEMANA DE 21 A 25 DE SETEMBRO DE 2026

Ementa - Ensino Básico 2º e 3º Ciclos

		Kj	Kcal	Lip.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal	
2ª feira	Sopa	Sopa de brócolos	804	192	2.4	0.3	22.9	13.9	7.1	0.4
	Prato	Barrinhas de pescada no forno ^{1;4;2V;3V;5V;6V;7V;8V;9V;10V;11V;13V;14V}	1191	285	8.4	1.1	36.2	3.8	14.0	1.2
	Guarnição	Arroz de milho e curgete	990	237	4.7	0.7	10.0	4.5	5.9	0.3
	Prato vegetariano	Ervilhas estufadas em molho de tomate com arroz de milho e curgete	1941	464	9.4	1.4	28.4	9.9	18.4	0.7
	Hortícolas	Alface e couve roxa	176	42	0.2	0.0	4.3	3.8	3.6	0.0
	Pão	Pão de mistura ¹	547	131	1.0	0.2	25.7	0.6	3.8	0.0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	424	101	5.6	0.7	10.3	9.8	1.2	0.0
3ª feira	Sopa	Creme de cenoura	654	156	2.1	0.3	23.8	12.5	5.9	0.3
	Prato	Massa à Lavrador (carnes de porco e vaca, frango, feijão vermelho, massa macarronete, cenoura e couve lombarda) ^{1;6V;10V}	1696	406	12.2	2.8	33.1	9.4	37.7	0.5
	Guarnição									
	Prato vegetariano	Massa à Lavrador vegetariana (feijão vermelho, massa macarronete, couve lombarda e cenoura) ^{1;6V;10V}	1265	303	8.3	1.2	41.3	8.3	11.1	0.3
	Hortícolas	Alface e tomate	120	29	0.4	0.0	2.9	2.9	2.3	0.0
	Pão	Pão de mistura ¹	547	131	0.95	0.23	25.74	0.59	3.78	0.0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	424	101	5.6	0.7	10.3	9.8	1.2	0.0
4ª feira	Sopa	Sopa de alface	691	165	2.0	0.3	25.2	14.4	6.1	0.4
	Prato	Salada de bacalhau com batata, pimento, cenoura e repolho ^{4;2V;14V}	1561	373	13.1	2.6	31.8	9.8	28.8	0.3
	Guarnição									
	Prato vegetariano	Salada de batata com grão-de-bico, pimento, cenoura e repolho	1846	442	11.0	1.2	62.0	10.1	17.6	0.3
	Hortícolas	(legumes incorporados no prato)	-	-	-	-	-	-	-	-
	Pão	Pão de mistura ¹	547	131	1.0	0.2	25.7	0.6	3.8	0.0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) ou pudim ⁷	424 438	101 105	5.6 4.0	0.7 1.8	10.3 11.7	9.8 11.4	1.2 5.7	0.0 0.2
5ª feira	Sopa	Sopa de couve lombarda e feijão branco	829	198	2.1	0.2	30.1	14.9	8.6	0.4
	Prato	Arroz de pato com chouriço no forno ^{1;6;3V;7V;9V;12V}	3267	781	54.1	13.3	1.6	1.4	26.4	0.7
	Guarnição									
	Prato vegetariano	Arroz de cogumelos com cenoura, curgete e favas cozidas ^{12V}	2749	597	10.7	1.6	72.3	17.4	60.7	0.2
	Hortícolas	Alface, tomate e beterraba	265	63	0.4	0.0	8.2	8.2	3.8	0.3
	Pão	Pão de mistura ¹	547	131	1.0	0.2	25.7	0.6	3.8	0.0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	424	101	5.6	0.7	10.3	9.8	1.2	0.0
6ª feira	Sopa	Creme de couve-flôr e abóbora	765	183	1.8	0.2	24.7	15.0	7.2	0.4
	Prato	Salada de feijão frade com atum (batata, feijão frade, ovo, atum, feijão verde e cenoura) ^{3;4;2V;14V}	2317	554	26.3	4.0	46.7	7.7	36.9	2.2
	Guarnição									
	Prato vegetariano	Jardineira de soja (batata, ervilhas, cenoura e feijão verde) ^{6;1V;8V;11V}	1901	455	8.5	1.3	46.9	15.9	38.6	0.3
	Hortícolas	Alface e pepino	102	25	0.5	0.1	1.7	1.6	2.5	0.0
	Pão	Pão de mistura ¹	547	131	1.0	0.2	25.7	0.6	3.8	0.0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	424	101	5.6	0.7	10.3	9.8	1.2	0.0

NOTAS: A refeição será também composta por 1 pão de mistura, embalado. Água será a única bebida permitida.

Kj = Valor Energético; Kcal=Valor Energético; Lip.=Lípidos (g); AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g); HC= Hidrato de Carbono (g); Açúc.=Açúcares (g); Prot.=Proteína(g); Sal (g)

1-Cereais que contêm glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixes; 5-Amendoins; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rijá; 9-Aipo; 10-Mostarda; 11-Sementes de sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Tremço; 14-Moluscos

MUNICÍPIO DE ARGANIL - EMENTA SEMANA DE 28 DE SETEMBRO A 02 DE OUTUBRO DE 2026

Ementa - Ensino Básico 2º e 3º Ciclos

		Kj	Kcal	Lip.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal		
2ª feira	Sopa	Creme de legumes (couve branca, cenoura e curgete)		624	149	2.1	0.3	23.3	12.9	4.9	0.2
	Prato	Bolonesa de cavala com cenoura, pimento e milho ^{4;2V;14V}		1350	323	17.9	4.3	15.2	9.4	22.9	0.6
	Guarnição	Massa espiral cozida ^{1;6V;10V}		594	142	0.7	0.2	28.4	2.0	4.8	0.1
	Prato vegetariano	Bolonesa de soja com cenoura, pimento e milho ^{6;1V;8V;11V}		896	214	5.1	0.9	19.5	11.4	18.1	0.9
	Hortícolas	Alface e couve roxa		176	42	0.2	0.0	4.3	3.8	3.6	0.0
	Pão	Pão de mistura ¹		547	131	1.0	0.2	25.7	0.6	3.8	0.0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		424	101	5.6	0.7	10.3	9.8	1.2	0.0
3ª feira	Sopa	Sopa de couve coração		664	159	2.4	0.4	23.0	11.9	6.6	0.2
	Prato	Feijoada de carnes (carne de porco e vaca, feijão catarino, cenoura e couve lombarda)		1435	343	9.4	2.5	26.3	5.5	34.0	0.2
	Guarnição	Arroz branco		740	177	3.9	0.6	0.9	0.4	3.3	0.1
	Prato vegetariano	Feijoada vegetariana (feijão catarino, couve lombarda e cenoura) com arroz branco		1800	431	8.3	1.3	67.3	9.2	17.2	0.3
	Hortícolas	Alface e pepino		102	25	0.5	0.1	1.7	1.6	2.5	0.0
	Pão	Pão de mistura ¹		547	131	1.0	0.2	25.7	0.6	3.8	0.0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		424	101	5.6	0.7	10.3	9.8	1.2	0.0
4ª feira	Sopa	Creme de couve-flôr e curgete		722	173	1.9	0.1	26.2	15.1	7.6	0.4
	Prato	Filete de salmão no forno ^{4;2V;14V}		518	124	3.4	0.5	0.8	0.0	22.6	0.1
	Guarnição	Salada da horta (batata aos cubos, ervilhas, cenoura e feijão verde)		869	208	4.0	0.6	30.0	7.6	7.7	0.3
	Prato vegetariano	Seitan no forno com salada da horta (batata aos cubos, ervilhas, cenoura e feijão verde) ^{1;6}		1410	337	8.7	1.5	36.6	8.1	22.9	0.4
	Hortícolas	Alface e couve roxa		176	42	0.2	0.0	4.3	3.8	3.6	0.0
	Pão	Pão de mistura ¹		547	131	1.0	0.2	25.7	0.6	3.8	0.0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		424	101	5.6	0.7	10.3	9.8	1.2	0.0
5ª feira	Sopa	Sopa de espinafres com grão-de-bico		905	217	2.5	0.3	27.2	12.8	8.8	0.5
	Prato	Perninha de frango assada com molho de limão e ervas aromáticas ^{1;10V;12V}		893	214	8.2	2.1	1.7	0.6	33.1	0.1
	Guarnição	Massa macarronete cozida ^{1;6V;10V}		594	142	0.7	0.2	28.4	2.0	4.8	0.1
	Prato vegetariano	Massa de grão-de-bico com legumes (curgete, cogumelos, couve lombarda e cenoura) ^{1;6V;10V;12V}		1864	446	11.27	1.2	64.3	5.9	18.2	0.1
	Hortícolas	Alface, tomate e beterraba		265	63	0.4	0.0	8.2	8.2	3.8	0.3
	Pão	Pão de mistura ¹		547	131	1.0	0.2	25.7	0.6	3.8	0.0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		424	101	5.6	0.7	10.3	9.8	1.2	0.0
6ª feira	Sopa	Sopa de couve portuguesa		739	177	2.2	0.2	27.2	16.4	6.6	0.3
	Prato	Filete de pescada no forno ^{4;2V;14V}		606	145	5.4	0.8	1.0	0.0	23.2	0.1
	Guarnição	Arroz de brócolos		637	152	3.3	0.5	1.7	1.5	4.6	0.1
	Prato vegetariano	Favas estufadas com cenoura, alho francês, curgete e arroz de brócolos		4053	970	11.5	1.8	82.5	23.1	63.9	0.2
	Hortícolas	Alface e tomate		120	29	0.4	0.0	2.9	2.9	2.3	0.0
	Pão	Pão de mistura ¹		547	131	1.0	0.2	25.7	0.6	3.8	0.0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		424	101	5.6	0.7	10.3	9.8	1.2	0.0

NOTAS: A refeição será também composta por 1 pão de mistura, embalado. Água será a única bebida permitida.

Kj = Valor Energético; Kcal=Valor Energético; Líp.=Lípidos (g); AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g); HC= Hidrato de Carbono (g); Açúc.=Açúcares (g); Prot.=Proteína(g); Sal (g)

1-Cereais que contêm glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixes; 5-Amendoins; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rijas; 9-Aipo; 10-Mostarda; 11-Sementes de sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Tremço; 14-Moluscos