



MUNICÍPIO DE ARGANIL - EMENTA SEMANA DE 05 A 09 DE OUTUBRO DE 2026

Ementa - Ensino Básico 1º Ciclo

		Kj	Kcal	Lip.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal	
2ª feira	Sopa	Feriado Dia da Implantação da República								
	Prato									
	Guarnição									
	Prato vegetariano									
	Hortícolas									
	Pão									
	Sobremesa									
3ª feira	Sopa	Sopa de couve-flôr e feijão verde	10	119	1.6	0.2	19.3	9.7	5.3	0.3
	Prato	Almôndegas de aves no forno com molho de tomate e salsa ^{1;3;6;12;7V}	815	195	13.8	5.4	5.3	1.0	13.0	0.1
	Guarnição	Massa esparguete cozida ^{1;6V;10V}	445	107	0.5	0.1	21.3	1.5	3.6	0.1
	Prato vegetariano	Soja estufada com cenoura, pimento e cogumelos ^{6,1V,8V,11V,12V}	949	227	3.9	0.6	14.4	7.8	28.7	0.1
	Hortícolas	Alface, pepino e beterraba	171	41	0.3	0.1	5.1	5.1	2.5	0.2
	Pão	Pão de mistura ¹	304	73	0.5	0.1	14.3	0.3	2.1	0.0
	Sobremesa	Pêra	157	38	0.3	0.0	7.5	7.5	0.2	0.0
4ª feira	Sopa	Creme de couve lombarda com feijão branco	608	145	1.8	0.2	23.4	9.5	6.9	0.3
	Prato	Red-fish no forno com ervas aromáticas ^{4;1V;2V;10V;12V;14V}	697	167	7.2	0.7	1.9	0.6	23.2	0.1
	Guarnição	Arroz de couve lombarda, cenoura e pimento	682	163	3.0	0.4	4.9	4.2	4.7	0.2
	Prato vegetariano	Curgete estufada com lentilhas e arroz de couve lombarda e cenoura	1791	429	7.6	1.0	35.1	9.6	17.9	0.3
	Hortícolas	(legumes incorporados no prato)	-	-	-	-	-	-	-	-
	Pão	Pão de mistura ¹	304	73	0.5	0.1	14.3	0.3	2.1	0.0
	Sobremesa	Laranja ou gelatina de origem vegetal ^{12;1V;3V;6V;7V;8V}	161 305	38 72	0,2 0,0	0,0 0,0	7,1 17,8	7,1 17,7	0,9 0,0	0,0 0,1
5ª feira	Sopa	Creme de alho francês	563	135	1.6	0.2	17.5	9.5	4.0	0.3
	Prato	Jardineira de carnes (carne de porco e frango, batata, ervilhas, cenoura e feijão verde)	1211	290	8.7	1.8	24.5	6.4	25.7	0.8
	Guarnição	Jardineira de cogumelos com ervilha, feijão verde e cenoura ^{12V}	1223	293	6.4	1.0	36.4	7.9	15.1	0.3
	Prato vegetariano	Jardineira de cogumelos com ervilha, feijão verde e cenoura ^{12V}	1223	293	6.4	1.0	36.4	7.9	15.1	0.3
	Hortícolas	Alface e pepino	55	13	0.3	0.1	0.9	0.9	1.3	0.0
	Pão	Pão de mistura ¹	304	73	0.5	0.1	14.3	0.3	2.1	0.0
	Sobremesa	Maçã	214	51	0.4	0.1	10.7	10.7	0.2	0.0
6ª feira	Sopa	Sopa de couve lombarda	512	122	1.6	0.2	18.5	10.0	4.6	0.3
	Prato	Empadão (de massa macarronete) de atum ^{1;4;2V;6V;10V;14V}	1463	350	16.5	2.6	25.8	4.0	23.7	1.9
	Guarnição	Massa cotovelinhos com cenoura, feijão e couve coração ^{1;6V;10V}	1790	428	7.0	1.3	60.8	11.4	22.9	0.2
	Prato vegetariano	Massa cotovelinhos com cenoura, feijão e couve coração ^{1;6V;10V}	1790	428	7.0	1.3	60.8	11.4	22.9	0.2
	Hortícolas	Alface, pimento e tomate	94	23	0.4	0.0	2.3	2.2	1.6	0.0
	Pão	Pão de mistura ¹	304	73	0.5	0.1	14.3	0.3	2.1	0.0
	Sobremesa	Melão	84	20	0.2	0.0	4.5	0.0	0.5	0.0

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

A oferta da fruta pode divergir do que está especificado na ementa, de acordo com o estado de maturação e da sazonalidade da fruta.

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 rijã; 9-Alpico; 10-Mostarda; 11-Sementes de sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Tremoço; 14-Moluscos





MUNICÍPIO DE ARGANIL - EMENTA SEMANA DE 12 A 16 DE OUTUBRO DE 2026

Ementa - Ensino Básico 1º Ciclo

		KJ	Kcal	Lip.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal		
2ª feira	Sopa	Sopa de brócolos		617	148	1.9	0.2	16.6	9.8	4.9	0.3
	Prato	Nuggets de frango no forno ^{1;6;2V;3V;4V;5V;7V;8V,9V;10V;11V;13V;14V}		655	157	7.5	1.3	13.5	0.8	8.3	0.8
	Guarnição	Arroz de cenoura e ervilhas		684	164	2.9	0.5	4.7	2.8	4.4	0.2
	Prato vegetariano	Empadão de arroz de soja ^{6;1V;8V;11V}		1563	374	6.2	1.0	14.0	9.4	29.3	0.1
	Hortícolas	Alface e pepino		55	13	0.3	0.1	0.9	0.9	1.3	0.0
	Pão	Pão de mistura ¹		304	73	0.5	0.1	14.3	0.3	2.1	0.0
	Sobremesa	Clementina		177	42	0.2	0.0	8.9	8.9	0.6	0.0
3ª feira	Sopa	Sopa de espinafres		609	146	1.9	0.2	16.6	10.0	4.6	0.5
	Prato	Pescada estufada ^{4;2V;14V}		620	148	4.3	0.6	4.6	2.6	22.3	0.1
	Guarnição	Batata assada		470	112	2.5	0.4	19.2	1.2	2.5	0.1
	Prato vegetariano	Batata e legumes (tomate, alho francês, beringela, cogumelos) no forno com lentilhas ^{12V}		1521	364	7.6	1.0	49.7	7.4	18.0	0.2
	Hortícolas	Alface, beterraba e pepino		171	41	0.3	0.1	5.1	5.1	2.5	0.2
	Pão	Pão de mistura ¹		304	73	0.5	0.1	14.3	0.3	2.1	0.0
	Sobremesa	Banana		326	78	0.3	0.1	16.4	14.7	1.2	0.0
4ª feira	Sopa	Creme de couve-flôr e curgete		515	123	1.6	0.2	18.7	10.1	5.1	0.3
	Prato	Perninha de frango assada com molho de limão e ervas aromáticas ^{1;10V;12V}		693	166	4.1	0.7	1.7	0.0	30.4	0.1
	Guarnição	Massa macarronete cozida ^{1;6V;10V}		445	107	0.5	0.1	21.3	1.5	3.6	0.1
	Prato vegetariano	Massa de favas com cenoura e milho ^{1;6V;10V}		2835	678	8.1	1.2	81.5	15.3	46.2	0.3
	Hortícolas	Alface, tomate e beterraba		176	42	0.2	0.0	5.7	5.7	2.3	0.2
	Pão	Pão de mistura ¹		304	73	0.5	0.1	14.3	0.3	2.1	0.0
	Sobremesa	Laranja		161	38	0.2	0.0	7.1	7.1	0.9	0.0
5ª feira	Sopa	Sopa de couve lombarda e feijão branco		646	155	1.8	0.2	23.3	10.4	6.8	0.3
	Prato	Feijoada de lulas (feijão branco e lulas) ^{14;2V;4V}		988	236	4.3	0.8	19.0	3.6	28.5	0.8
	Guarnição	Arroz branco		557	133	2.8	0.4	0.8	0.7	2.6	0.1
	Prato vegetariano	Feijoada de legumes (feijão branco, couve lombarda e cenoura) com arroz branco		1469	351	6.1	1.0	55.5	7.3	14.6	0.2
	Hortícolas	Alface, pimento e tomate		94	23	0.4	0.0	2.3	2.2	1.6	0.0
	Pão	Pão de mistura ¹		304	73	0.5	0.1	14.3	0.3	2.1	0.0
	Sobremesa	Pêra		157	38	0.3	0.0	7.5	7.5	0.2	0.0
6ª feira	Sopa	Sopa de nabo		533	128	1.8	0.2	19.5	10.6	4.6	0.3
	Prato	Massa de aves (peru e frango) com cenoura ^{1;6V;10V}		1342	321	9.1	1.8	27.8	6.1	31.6	0.3
	Guarnição										
	Prato vegetariano	Seitan de cebolada com massa macarronete ^{1;6V;10V;12V}		838	201	4.0	0.7	24.5	1.7	16.2	0.2
	Hortícolas	Alface e couve roxa		119	29	0.1	0.0	3.1	2.7	2.3	0.0
	Pão	Pão de mistura ¹		304	73	0.5	0.1	14.3	0.3	2.1	0.0
	Sobremesa	Maçã		214	51	0.4	0.1	10.7	10.7	0.2	0.0

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

A oferta da fruta pode divergir do que está especificado na ementa, de acordo com o estado de maturação e da sazonalidade da fruta.

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 rija; 9-Aipo; 10-Mostarda; 11-Sementes de sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Tremço; 14-Moluscos





MUNICÍPIO DE ARGANIL - EMENTA SEMANA DE 19 A 23 DE OUTUBRO DE 2026

Ementa - Ensino Básico 1º Ciclo

		KJ	Kcal	Lip.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal	
2ª feira	Sopa	Sopa de brócolos	617	148	1.9	0.2	16.6	9.8	4.9	0.3
	Prato	Barrinhas de pescada no forno ^{1;4;2V;3V;5V;6V;7V;8V;9V;10V;11V;13V;14V}	596	143	4.2	0.5	18.1	1.9	7.0	0.6
	Guarnição	Arroz de milho e curgete	726	174	3.4	0.5	7.1	3.2	4.2	0.3
	Prato vegetariano	Ervilhas estufadas em molho de tomate com arroz de milho e curgete	1525	365	6.8	1.4	9.7	10.0	15	0.6
	Hortícolas	Alface e couve roxa	119	29	0.10	0.00	3.13	2.71	2.30	0.0
	Pão	Pão de mistura ¹	304	73	0.5	0.1	14.3	0.3	2.1	0.0
	Sobremesa	Maçã	214	51	0.4	0.1	10.7	10.7	0.2	0.0
3ª feira	Sopa	Creme de cenoura	492	118	1.8	0.2	17.8	8.9	4.3	0.2
	Prato	Massa à Lavrador (carnes de porco e vaca, frango, feijão vermelho, massa macarronete, cenoura e couve lombarda) ^{1;6V;10V}	1286	308	9.0	2.1	25.5	7.3	28.7	0.4
	Guarnição									
	Prato vegetariano	Massa à Lavrador vegetariana (feijão vermelho, massa macarronete, couve lombarda e cenoura) ^{1;6V;10V}	964	231	6.0	0.9	31.7	6.1	8.8	0.2
	Hortícolas	Alface e tomate	60	14	0.2	0.0	1.5	1.5	1.1	0.0
	Pão	Pão de mistura ¹	304	73	0.5	0.1	14.3	0.3	2.1	0.0
	Sobremesa	Pêra	157	38	0.3	0.0	7.5	7.5	0.2	0.0
4ª feira	Sopa	Sopa de alface	502	230	2.7	0.2	18.3	9.8	4.3	0.3
	Prato	Salada de escamudo com batata, pimento, cenoura e repolho ^{4;2V;14V}	1190	285	9.6	1.9	25.3	7.0	21.8	0.2
	Guarnição									
	Prato vegetariano	Salada de batata com grão-de-bico, pimento, cenoura e repolho	1456	348	8.3	0.9	50.2	5.1	14.3	0.1
	Hortícolas	(legumes incorporados no prato)	-	-	-	-	-	-	-	-
	Pão	Pão de mistura ¹	304	73	0.5	0.1	14.3	0.3	2.1	0.0
	Sobremesa	Laranja ou gelatina de origem vegetal ^{12;1V;3V;6V;7V;8V}	161 305	38 72	0,2 0,0	0,0 0,0	7,1 17,8	7,1 17,7	0,9 0,0	0,0 0,1
5ª feira	Sopa	Sopa de couve lombarda e feijão branco	646	155	1.8	0.2	23.3	10.4	6.8	0.3
	Prato	Arroz de pato com chouriço no forno ^{1;6;3V;7V;9V;12V}	2433	582	41.8	10.5	1.4	1.1	20.0	0.6
	Guarnição									
	Prato vegetariano	Arroz de cogumelos com cenoura, curgete e favas cozidas ^{12V}	2959	708	7.9	1.2	57.2	13.2	48.3	0.2
	Hortícolas	Alface, tomate e beterraba	176	42	0.2	0.0	5.7	5.7	2.3	0.2
	Pão	Pão de mistura ¹	304	73	0.5	0.1	14.3	0.3	2.1	0.0
	Sobremesa	Banana	326	78	0.3	0.1	16.4	14.7	1.2	0.0
6ª feira	Sopa	Creme de couve-flôr e abóbora	575	138	1.6	0.2	17.7	10.3	4.9	0.3
	Prato	Salada de feijão frade com atum (batata, feijão frade, ovo, atum, feijão verde e cenoura) ^{3;4;2V;14V}	1845	441	21.2	3.3	35.2	5.1	30.7	1.9
	Guarnição									
	Prato vegetariano	Salada de feijão frade com brócolos, cenoura, milho e batata cozida aos cubos	1769	423	14.3	1.4	45.6	5.8	20.7	0.4
	Hortícolas	Alface e pepino	55	13	0.3	0.1	0.9	0.9	1.3	0.0
	Pão	Pão de mistura ¹	304	73	0.5	0.1	14.3	0.3	2.1	0.0
	Sobremesa	Clementina	177	42	0.2	0.0	8.9	8.9	0.6	0.0

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

A oferta da fruta pode divergir do que está especificado na ementa, de acordo com o estado de maturação e da sazonalidade da fruta.

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





MUNICÍPIO DE ARGANIL - EMENTA SEMANA DE 26 A 30 DE OUTUBRO DE 2026

Ementa - Ensino Básico 1º Ciclo

Alimento - Menus Básico 1º Ciclo		KJ	Kcal	Lip.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal	
2ª feira	Sopa	Sopa de alho francês	602	144	1.6	0.2	17.5	10.4	4.0	0.3
	Prato	Bolonhesa de carne picada (de bovino)	6378	153	7.5	2.2	2.2	1.4	19.1	0.7
	Guarnição	Massa esparguete cozida ^{1;6V;10V}	445	107	0.5	0.1	21.3	1.5	3.6	0.1
	Prato vegetariano	Favas estufadas com tomate	2149	514	4.7	0.7	54.2	10.8	41.7	0.1
	Hortícolas	Alface e couve roxa	119	29	0.1	0.0	3.1	2.7	2.3	0.0
	Pão	Pão de mistura ¹	304	73	0.5	0.1	14.3	0.3	2.1	0.0
	Sobremesa	Pêra	157	38	0.3	0.0	7.5	7.5	0.2	0.0
3ª feira	Sopa	Creme de cenoura com feijão branco	680	163	1.7	0.2	20.3	8.8	5.8	0.2
	Prato	Filete de solha no forno com ervas aromáticas ^{4;1V;2V;10V;12V;14V}	467	112	1.9	0.4	0.9	0.0	22.8	0.1
	Guarnição	Arroz branco	704	168	2.9	0.4	0.8	0.8	3.3	0.1
	Prato vegetariano	Ervilhas estufadas com cogumelos ^{12V}	716	171	3.7	0.6	15.8	5.4	12.0	0.2
	Hortícolas	Alface, pimento e tomate	94	23	0.4	0.0	2.3	2.2	1.6	0.0
	Pão	Pão de mistura ¹	304	73	0.5	0.1	14.3	0.3	2.1	0.0
	Sobremesa	Kiwi	201	48	0.4	0.1	8.7	8.7	0.9	0.0
4ª feira	Sopa	Sopa de couve-flôr	532	127	1.6	0.2	19.2	10.5	5.3	0.3
	Prato	Rancho de carnes (frango, carne de vaca, cenoura, couve, grão-de-bico, macarronete) ^{1;6V;10V}	1640	392	12.5	2.6	34.8	7.6	31.0	0.3
	Guarnição									
	Prato vegetariano	Rancho vegetariano (grão-de-bico, cenoura, couve, macarronete) ^{1;6V;10V}	2006	480	9.1	1.0	61.3	12.2	31.9	0.2
	Hortícolas	Alface e pepino	55	13	0.3	0.1	0.9	0.9	1.3	0.0
	Pão	Pão de mistura ¹	304	73	0.5	0.1	14.3	0.3	2.1	0.0
	Sobremesa	Maçã	214	51	0.4	0.1	10.7	10.7	0.2	0.0
5ª feira	Sopa	Creme de abóbora	577	138	1.7	0.2	18.0	10.4	4.1	0.3
	Prato	Bacalhau à Gomes de Sá (batata, ovo e bacalhau) ^{3;4;2V;14V}	1011	242	8.9	1.7	20.0	1.2	20.0	4.0
	Guarnição									
	Prato vegetariano	Seitan à Gomes de Sá (batata e seitan) ^{1;6}	884	212	6.9	1.1	21.7	1.4	15.0	0.2
	Hortícolas	Alface, beterraba e pepino	171	41	0.3	0.1	5.1	5.1	2.5	0.2
	Pão	Pão de mistura ¹	304	73	0.5	0.1	14.3	0.3	2.1	0.0
	Sobremesa	Laranja	161	38	0.2	0.0	7.1	7.1	0.9	0.0
6ª feira	Sopa	Sopa de feijão verde	498	119	1.8	0.3	19.6	9.8	4.5	0.3
	Prato	Carne de porco estufada à fatia com ervilha, cenoura e cogumelos ^{12V}	908	217	7.4	1.9	9.6	3.2	36.0	0.1
	Guarnição		Arroz branco	557	133	2.8	0.4	0.8	0.7	2.6
	Prato vegetariano	Tofu no forno com arroz branco, brócolos, milho e cenoura cozidos ^{6;1V}	1934	463	18.4	2.9	12.3	4.6	27.6	0.3
	Hortícolas	Beterraba e cenoura	157	38	0.0	0.0	6.0	5.8	1.4	0.3
	Pão	Pão de mistura ¹	304	73	0.5	0.1	14.3	0.3	2.1	0.0
	Sobremesa	Banana	326	78	0.3	0.1	16.4	14.7	1.2	0.0

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

A oferta da fruta pode divergir do que está especificado na ementa, de acordo com o estado de maturação e da sazonalidade da fruta.

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-Tremoço; 14-Moluscos

