



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

Ementa - Ensino Básico 2º e 3º Ciclos

		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	696	166	2.0	0.2	27.0	14.7	7.9	0.3
	Prato	Almôndegas de aves no forno com molho de tomate e salsa ^{1;3;6;12;7V}	1094	262	18.7	7.3	6.8	1.3	16.3	0.1
	Guarnição	Massa esparguete cozida ^{1;6V;10V}	594	142	0.7	0.2	28.4	2.0	4.8	0.1
	Prato vegetariano	Soja estufada com cenoura, pimento e cogumelos ^{6,1V,8V,11V,12V}	1185	283	5.2	0.8	18.2	9.5	34.8	0.2
	Hortícolas	Alface, pepino e beterraba	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
4ª feira	Sopa	Creme de couve lombarda com feijão branco	772	185	2.1	0.2	30.1	13.8	8.6	0.4
	Prato	Red-fish no forno com ervas aromáticas ^{4;1V;2V;10V;12V;14V}	852	204	9.6	1.0	2.0	0.6	27.1	0.1
	Guarnição	Arroz de couve lombarda, cenoura e pimento	939	225	4.2	0.6	7.4	6.6	6.5	0.2
	Prato vegetariano	Curgete estufada com lentilhas e arroz de couve lombarda e cenoura	2244	537	10.2	1.3	42.7	12.1	22.2	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 gelatina de origem vegetal ^{12;1V;3V;6V;7V;8V}	424 119	101 29	5,6 0,0	0,7 0,0	10,3 6,9	9,8 6,8	1,2 0,0	0,0 0,1
5ª feira	Sopa	Creme de alho francês	722	173	1.9	0.3	24.3	13.8	5.5	0.3
	Prato	Jardineira de carnes (carne de porco e frango, batata, ervilhas, cenoura e feijão verde)	1632	390	12.0	2.5	32.2	9.0	34.7	0.8
	Guarnição									
	Prato vegetariano	Jardineira de cogumelos com ervilha, feijão verde e cenoura ^{12V}	1564	374	8.7	1.4	45.6	10.8	19.0	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
6ª feira	Sopa	Sopa de couve lombarda	694	166	1.9	0.2	25.2	14.5	6.4	0.4
	Prato	Empadão (de massa macarronete) de atum ^{1;4;2V;6V;10V;14V}	1763	422	19.8	3.2	32.8	4.5	27.0	2.1
	Guarnição									
	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	Alface, pimento e tomate	177	42	0.7	0.1	4.3	4.2	3.1	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.

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-Alpo; 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 2º e 3º Ciclos

		Kj	Kcal	Líp.	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	Nuggets de frango no forno ^{1;6;2V;3V;4V;5V;7V;8V;9V;10V;11V;13V;14V}	1310	314	15.0	2.6	27.0	1.7	16.5	1.5
	Guarnição	Arroz de cenoura e ervilhas	919	220	4.1	0.6	6.3	3.9	5.8	0.2
	Prato vegetariano	Empadão de arroz de soja ^{6;1V;8V;11V}	1922	460	8.4	1.3	16.0	10.7	35.1	0.2
	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
3ª feira	Sopa	Sopa de espinafres	767	183	2.3	0.2	22.6	13.9	5.9	0.6
	Prato	Pescada estufada ^{4;2V;14V}	728	174	5.6	0.8	4.7	2.6	25.9	0.1
	Guarnição	Batata assada	583	139	3.5	0.5	23.0	1.4	3.0	0.1
	Prato vegetariano	Batata e legumes (tomate, alho francês, beringela, cogumelos) no forno com lentilhas ^{12V}	1936	463	10.3	1.4	61.8	10.8	22.6	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
4ª feira	Sopa	Creme de couve-flôr e curgete	722	173	1.9	0.1	26.2	15.1	7.6	0.4
	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 favas com cenoura e milho ^{1;6V;10V}	3639	870	11.0	1.7	105.0	20.1	58.2	0.4
	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
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	Feijoada de lulas (feijão branco e lulas) ^{14;2V;4V}	1279	306	5.8	1.1	23.9	4.0	37.1	1.0
	Guarnição	Arroz branco	740	177	3.9	0.6	0.9	0.4	3.3	0.1
	Prato vegetariano	Feijoada de legumes (feijão branco, couve lombarda e cenoura) com arroz branco	1800	431	8.3	1.3	67.3	9.2	17.2	0.3
	Hortícolas	Alface, pimento e tomate	177	42	0.7	0.1	4.3	4.2	3.1	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
6ª feira	Sopa	Sopa de nabo	727	174	2.1	0.3	26.8	15.3	6.4	0.4
	Prato	Massa de aves (peru e frango) com cenoura ^{1;6V;10V}	1751	419	12.2	2.4	36.4	7.8	40.4	0.4
	Guarnição									
	Prato vegetariano	Seitan de cebolada com massa macarronete ^{1;6V;10V;12V}	1114	266	5.5	1.0	33.6	2.3	20.2	0.2
	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

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-Tremoço; 14-Moluscos





MUNICÍPIO DE ARGANIL - EMENTA SEMANA DE 19 A 23 DE OUTUBRO 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 escamudo 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 gelatina de origem vegetal ^{12;1V;3V;6V;7V;8V}	424 119	101 29	5,6 0,0	0,7 0,0	10,3 6,9	9,8 6,8	1,2 0,0	0,0 0,1
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	Salada de feijão frade com brócolos, cenoura, milho e batata cozida aos cubos	2004	479	17.2	1.7	48.1	6.2	23.5	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.

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-Andoalinos; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rija; 9-Aipo; 10-Mostarda; 11-Sementes de sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Tremoço; 14-Moluscos





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

Ementa - Ensino Básico 2º e 3º Ciclos

		Kj	Kcal	Líp.	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)	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	Favas estufadas com tomate	2690	643	6.2	0.9	67.3	13.3	52.0	0.1
	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 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}	495	118	2.1	0.4	0.2	0.0	24.8	0.1
	Guarnição	Arroz branco	890	213	4.0	0.6	0.9	0.9	4.1	0.1
	Prato vegetariano	Ervilhas estufadas com cogumelos ^{12V}	882	211	5.0	0.8	18.7	6.0	14.8	0.2
	Hortícolas	Alface, pimento e tomate	177	42	0.7	0.1	4.3	4.2	3.1	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	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}	1693	405	10.7	1.3	45.1	9.5	28.9	0.3
	Guarnição									
	Prato vegetariano	Rancho vegetariano (grão-de-bico, cenoura, couve, macarronete) ^{1;6V;10V}	2019	483	11.5	1.2	69.7	11.0	20.9	0.2
	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	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}	1269	304	12.0	2.2	23.9	1.5	24.4	4.8
	Guarnição									
	Prato vegetariano	Seitan à Gomes de Sá (batata e seitan) ^{1;6}	1087	260	9.0	1.4	25.8	1.7	17.9	0.3
	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
6ª feira	Sopa	Sopa de feijão verde	684	164	2.1	0.3	27.2	14.6	6.4	0.3
	Prato	Carne de porco estufada à fatia com ervilha, cenoura e cogumelos ^{12V}	1207	289	10.0	2.6	12.4	3.5	34.5	0.1
	Guarnição		Arroz branco	740	177	3.9	0.6	0.9	0.4	3.3
	Prato vegetariano	Tofu no forno com arroz branco, brócolos, milho e cenoura cozidos ^{6;1V}	2506	600	24.2	3.8	16.4	6.7	35.5	0.4
	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

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

