MUNICÍPIO DE ARGANIL - EMENTA SEMANA DE 07 A 11 DE DEZEMBRO 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	Hambúrguer de aves no forno com molho de tomate[1;6V;3V;7V;12V]	562	134	3,0	2,1	2,1	1,8	24,4	1,6
	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	**Feriado** **Dia da Imaculada Conceição**								
	Prato									
	Guarnição									
	Prato vegetariano									
	Hortícolas									
	Pão									
	Sobremesa									
4ª feira	Sopa	Sopa de couve-flôr	532	127	1,6	0,2	19,2	10,5	5,3	0,3
	Prato	Calamares no forno[1;14]	1384	330	13,5	1,7	42,0	3,9	9,5	1,5
	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, 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
5ª feira	Sopa	Creme de abóbora	577	138	1,7	0,2	18,0	10,4	4,1	0,3
	Prato	Rancho de carnes (frango, carne de vaca, cenoura, couve, grão-de-bico e massa 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 e massa macarronete)[1;6V;10V]	2019	483	11,5	1,2	69,7	11,0	20,9	0,2
	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)	424	101	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0
6ª feira	Sopa	Sopa de cenoura com feijão branco	680	163	1,7	0,2	20,3	8,8	5,8	0,2
	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, 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 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 14 A 18 DE DEZEMBRO DE 2026

Ementa - Ensino Básico 2º e 3º Ciclos

			Kj	Kcal	Líp.	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	Cavala estufada 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	Bolonhesa 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 espianfres 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[1V,10V,12V]	889	213	5,5	1,0	1,7	0,0	38,8	0,1
	Guarnição	Arroz branco e batata frita[6]	1008	241	10,7	1,4	12,4	1,0	3,7	0,1
	Prato vegetariano	Barrinhas de tofu douradas no forno[6;1V]	931	253	4,3	0,7	5,1	1,3	7,3	0,1
	Hortícolas	Alface, tomate e beterraba	176	42	0,2	0,0	5,7	5,7	2,3	0,2
	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 *mousse* de chocolate[3;7;6;1V;8V;11V;12V]	424 966	101 231	5,6 11,6	0,7 10,2	10,3 28,4	9,8 22,3	1,2 2,2	0,0 1,5
4ª feira	Sopa	**Interrupção lectiva do Natal**								
	Prato									
	Guarnição									
	Prato vegetariano									
	Hortícolas									
	Pão									
	Sobremesa									
5ª feira	Sopa	**Interrupção lectiva do Natal**								
	Prato									
	Guarnição									
	Prato vegetariano									
	Hortícolas									
	Pão									
	Sobremesa									
6ª feira	Sopa	**Interrupção lectiva do Natal**								
	Prato									
	Guarnição									
	Prato vegetariano									
	Hortícolas									
	Pão									
	Sobremesa									

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



mediterrânea

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

Ementa - Ensino Básico 2º e 3º Ciclos

		Kj	Kcal	Lip.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal
2ª feira	Sopa Prato Guarnição Prato vegetariano Hortícolas Pão Sobremesa	**Interrupção lectiva do Natal**							
3ª feira	Sopa Prato Guarnição Prato vegetariano Hortícolas Pão Sobremesa	**Interrupção lectiva do Natal**							
4ª feira	Sopa Prato Guarnição Prato vegetariano Hortícolas Pão Sobremesa	**Interrupção lectiva do Natal**							
5ª feira	Sopa Prato Guarnição Prato vegetariano Hortícolas Pão Sobremesa	**Interrupção lectiva do Natal**							
6ª feira	Sopa Prato Guarnição Prato vegetariano Hortícolas Pão Sobremesa	**Feriado** **Dia de Natal**							

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 28 DE DEZEMBRO DE 2026 A 01 DE JANEIRO DE 2027

Ementa - Ensino Básico 2º e 3º Ciclos

		Kj	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal
2ª feira	Sopa Prato Guarnição Prato vegetariano Hortícolas Pão Sobremesa	**Interrupção lectiva do Natal**							
3ª feira	Sopa Prato Guarnição Prato vegetariano Hortícolas Pão Sobremesa	**Interrupção lectiva do Natal**							
4ª feira	Sopa Prato Guarnição Prato vegetariano Hortícolas Pão Sobremesa	**Interrupção lectiva do Natal**							
5ª feira	Sopa Prato Guarnição Prato vegetariano Hortícolas Pão Sobremesa	**Interrupção lectiva do Natal**							
6ª feira	Sopa Prato Guarnição Prato vegetariano Hortícolas Pão Sobremesa	**Feriado** **Dia de Ano Novo**							

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

