MUNICÍPIO DE ARGANIL - EMENTA SEMANA DE 07 A 11 DE DEZEMBRO DE 2026

Ementa - Ensino Básico 1º Ciclo

			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]	383	92	2,0	1,4	1,7	1,5	16,3	1,1
	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	**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	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 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, 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
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]	1640	392	12,5	2,6	34,8	7,6	31,0	0,3
	Guarnição									
	Prato vegetariano	Rancho vegetariano (grão-de-bico, cenoura, couve e massa macarronete)[1;6V;10V]	2006	480	9,1	1,0	61,3	12,2	31,9	0,2
	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	Maçã	214	51	0,4	0,1	10,7	10,7	0,2	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]	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, 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	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 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 1º Ciclo

			Kj	Kcal	Lip.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal
2ª feira	Sopa	Creme de legumes (couve branca, cenoura e curgete)	481	115	1,8	0,2	17,8	9,5	3,7	0,2
	Prato	Cavala estufada com cenoura, pimento e milho[4;2V;14V]	1082	259	15,2	3,7	9,4	5,1	19,9	0,5
	Guarnição	Massa espiral cozida[1;6V;10V]	445	107	0,5	0,1	21,3	1,5	3,6	0,1
	Prato vegetariano	Bolonhesa de soja com cenoura, pimento e milho[6;1V;8V;11V]	648	155	3,5	0,6	13,5	8,1	14,1	0,8
	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	Laranja	161	38	0,2	0,0	7,1	7,1	0,9	0,0
3ª feira	Sopa	Sopa de espianfres com grão-de-bico	752	180	2,3	0,3	21,5	9,4	7,2	0,4
	Prato	Perninha de frango assada com molho de limão e ervas aromáticas[1V,10V,12V]	693	166	4,1	0,7	1,7	0,0	30,4	0,1
	Guarnição	Arroz branco e batata frita[6]	782	187	7,7	1,0	10,4	0,8	3,0	0,1
	Prato vegetariano	Barrinhas de tofu douradas no forno[6;1V]	1885	451	20,1	3,2	6,8	1,1	26,5	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	Maçã ou *mousse* de chocolate[3;7;6;1V;8V;11V;12V]	214 484	51 116	0,4 5,8	0,1 5,1	10,7 14,2	10,7 11,2	0,2 1,1	0,0 0,7
4ª feira	Sopa	Creme de couve-flôr e curgete	515	123	1,6	0,2	18,7	10,1	5,1	0,3
	Prato	Filete de salmão no forno[4;2V;14V]	396	95	2,4	0,3	0,8	0,0	17,4	0,1
	Guarnição	Salada da horta (batata aos cubos, ervilhas, cenoura e feijão verde)	628	150	2,9	0,5	22,3	5,0	5,4	0,2
	Prato vegetariano	Seitan assado com salada da horta (batata aos cubos, ervilhas, cenoura e feijão verde)[1;6]	1078	258	6,3	1,1	28,5	5,4	18,2	0,3
	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	Banana	326	78	0,3	0,1	16,4	14,7	1,2	0,0
5ª feira	Sopa	Sopa de couve coração	511	122	2,0	0,3	17,6	8,8	4,9	0,1
	Prato	Feijoada de carnes (carnes de porco e vaca, feijão catarino, cenoura e couve lombarda)	1661	398	10,0	2,3	20,8	4,7	29,2	0,3
	Guarnição	Arroz branco	557	133	2,8	0,4	0,8	0,7	2,6	0,1
	Prato vegetariano	Feijoada vegetariana (feijão catarino, couve lombarda e cenoura) com arroz branco	1469	351	6,1	1,0	55,5	7,3	14,6	0,2
	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	Pêra	157	38	0,3	0,0	7,5	7,5	0,2	0,0
6ª feira	Sopa	Sopa de couve portuguesa	550	132	1,8	0,2	20,0	11,5	4,9	0,3
	Prato	Filete de pescada assado [4;2V;14V]	463	111	4,0	0,6	1,0	0,0	17,9	0,1
	Guarnição	Batata assada	470	112	2,5	0,4	19,2	1,2	2,5	0,1
	Prato vegetariano	Favas estufadas com cenoura, alho francês, curgete e batata	2785	666	5,1	0,8	82,8	18,0	47,8	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	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-Tremoço; 14-Moluscos

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

Ementa - Ensino Básico 1º Ciclo

			Kj	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal
2ª feira	Sopa	Creme de ervilhas	619	148	1,9	0,3	21,6	11,0	6,2	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	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
3ª feira	Sopa	Sopa de espinafres	609	146	1,9	0,2	16,6	10,0	4,6	0,5
	Prato / Guarnição	Meia desfeita de bacalhau (bacalhau, ovo, batata, grão-de-bico e cenoura)[3;4;2V;14V]	1120	292	7,0	0,8	53,2	1,7	24,2	4,0
	Prato vegetariano	Salada de grão-de-bico (batata, grão-de-bico, pimento, cenoura e repolho)	1456	348	8,3	0,9	50,2	5,1	14,3	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	Maçã	214	51	0,4	0,1	10,7	10,7	0,2	0,0
4ª feira	Sopa	Creme de legumes com lentilhas (cenoura, curgete e alho francês)	595	142	2,0	0,3	21,7	8,4	5,8	0,2
	Prato / Guarnição	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
	Prato vegetariano	Feijão branco estufado com brócolos, alho francês e arroz de cenoura	1981	474	7,3	1,3	38,4	8,6	24,5	0,3
	Hortícolas	Alface, pepino e tomate	84	20	0,4	0,1	2,0	1,9	1,6	0,0
	Pão	Pão de mistura[1]	304	73	0,5	0,1	14,3	0,3	2,1	0,0
	Sobremesa	Clementina	161	38	0,2	0,0	7,1	7,1	0,9	0,0
5ª feira	Sopa	Sopa de couve lombarda	512	122	1,6	0,2	18,5	10,0	4,6	0,3
	Prato / Guarnição	Massada de peixe (salmão e escamudo) com tomate e pimento[1;4;2V;6V;10V;14V]	1053	252	6,3	1,0	26,3	4,6	21,5	0,0
	Prato vegetariano	Tofu estufado com tomate e massa cotovelinho[1,6,10V]	1524	365	17,2	2,7	25,2	2,5	25,0	0,2
	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
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 1º Ciclo

			Kj	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal
2ª feira	Sopa	Sopa de couve-flôr e feijão verde	10	119	1,6	0,2	19,3	9,7	5,3	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									
	Prato vegetariano	Soja estufada com cenoura, pimento e cogumelos e massa macarronete cozida[1;6;8V;10V;11V,12V]	1394	334	4,4	0,7	35,7	9,3	32,3	0,2
	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	Maçã	214	51	0,4	0,1	10,7	10,7	0,2	0,0
3ª feira	Sopa	Creme de couve lombarda com feijão branco	608	145	1,8	0,2	23,4	9,5	6,9	0,3
	Prato	Carne de porco à portuguesa (carne de porco, batata, azeitonas e salsa)[6;12V]	1286	308	15,1	2,9	19,4	1,3	22,6	0,2
	Guarnição									
	Prato vegetariano	Legumes no forno (beringela, brócolos, cenoura) com lentilhas e batata	1571	376	9,9	1,3	49,2	7,2	16,2	0,2
	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	Banana	326	78	0,3	0,1	16,4	14,7	1,2	0,0
4ª feira	Sopa	Sopa de alho francês	563	135	1,6	0,2	17,5	9,5	4,0	0,3
	Prato	Filetes de pescada no forno com molho de tomate[4;2V;14V]	623	149	4,3	0,6	4,6	3,1	22,3	0,1
	Guarnição	Arroz de ervilhas	439	153	2,9	0,5	2,9	0,7	4,1	0,1
	Prato vegetariano	Arroz colorido (ervilhas, milho e cenoura)	939	225	3,4	0,6	9,3	3,7	5,9	0,3
	Hortícolas	Alface, pepino e tomate	84	20	0,4	0,1	2,0	1,9	1,6	0,0
	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	512	122	1,6	0,2	18,5	10,0	4,6	0,3
	Prato	Peru estufado, fatiado	733	175	4,2	0,7	4,6	3,1	29,3	0,3
	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 grão-de-bico com legumes (curgete, cogumelos, couve lombarda e cenoura)[1;6V;10V;12V]	1882	450	9,1	1,0	37,5	9,1	19,8	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	Pêra	157	38	0,3	0,0	7,5	7,5	0,2	0,0
6ª feira	Sopa	**Feriado** **Dia de Ano Novo**								
	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