

EBS Armando Côrtes-Rodrigues  
Semana de 11 a 12 de setembro de 2025  
Almoço

Quinta | Início do Ano Letivo

| VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|

Sexta

|             |                                                           |
|-------------|-----------------------------------------------------------|
| Sopa        | Purê de legumes <sup>6,7,12</sup>                         |
| Prato       | Hambúrguer no forno com massa espiral <sup>1,3,6,12</sup> |
| Vegetariano | Cuscuz com ervilhas, cenoura e milho <sup>1,6</sup>       |
| Sobremesa   | Fruta da época                                            |

| VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| 345        | 82           | 1,7         | 0,8            | 12,8      | 1,5           | 2,6          | 0,3        |
| 1719       | 410          | 19,2        | 7,8            | 39,0      | 3,0           | 19,6         | 1,6        |
| 577        | 136          | 1,1         | 0,1            | 24,1      | 1,4           | 6,2          | 0,2        |
| 291        | 69           | 0,5         | 0,1            | 14,5      | 14,5          | 0,2          | 0,0        |



Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações. Todos os dias temos disponíveis saladas.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

# EBS Armando Côrtes-Rodrigues

## Semana de 15 a 19 de setembro de 2025

### Almoço

#### Segunda | Início do Ano Letivo

|             |                                                                                   | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa        | Creme de alho-francês <sup>7,12</sup>                                             | 322        | 76           | 2,1         | 0,3            | 11,8      | 1,3           | 1,8          | 0,2        |
| Prato       | Croquetes de carne com esparguete <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14</sup>        | 2183       | 521          | 25,0        | 6,9            | 57,9      | 2,8           | 14,7         | 1,6        |
| Vegetariano | Esparguete à Bolonhesa de soja c/ cogumelos e cenoura <sup>1,3,6,8,10,11,12</sup> | 1709       | 405          | 4,7         | 0,8            | 47,8      | 9,9           | 36,3         | 0,5        |
| Sobremesa   | Fruta da época                                                                    | 291        | 69           | 0,5         | 0,1            | 14,5      | 14,5          | 0,2          | 0,0        |

#### Terça | Dia Mundial para a Preservação da Camada de Ozono

|             |                                                                                                 | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa        | Couve-flor com cenoura ripada <sup>7,12</sup>                                                   | 331        | 79           | 2,1         | 0,3            | 12,0      | 1,5           | 2,1          | 0,2        |
| Prato       | Salada de massa cotovelinho com atum, milho, legumes e azeitonas <sup>1,3,4</sup>               | 1472       | 350          | 14,2        | 2,1            | 37,7      | 1,4           | 17,1         | 1,2        |
| Vegetariano | Salada de massa cotovelinho com feijão-frade, milho, ervilha, feijão-verde, cenoura e azeitonas | 1321       | 313          | 6,8         | 0,8            | 41,7      | 0,8           | 18,3         | 0,1        |
| Sobremesa   | Fruta da época                                                                                  | 291        | 69           | 0,5         | 0,1            | 14,5      | 14,5          | 0,2          | 0,0        |

#### Quarta | Dia Internacional da Música Country

|             |                                                                                                  | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa        | Caldo verde/ Caldo Verde sem chouriço <sup>1,7,12</sup>                                          | 318        | 75           | 2,2         | 0,4            | 11,3      | 1,0           | 1,9          | 0,3        |
| Prato       | Feijoada à Portuguesa (carnes, enchidos, legumes, feijão branco) com arroz branco <sup>6,7</sup> | 2546       | 606          | 22,3        | 6,2            | 61,3      | 1,3           | 34,0         | 0,8        |
| Vegetariano | Feijoada vegetariana (feijão, cenoura, couve, repolho) com arroz branco                          | 1652       | 392          | 5,0         | 0,8            | 64,3      | 1,0           | 15,5         | 0,5        |
| Sobremesa   | Fruta da época                                                                                   | 291        | 69           | 0,5         | 0,1            | 14,5      | 14,5          | 0,2          | 0,0        |

#### Quinta | Dia Mundial da Monitorização da Água

|             |                                                                                       | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa        | Creme de cenoura com feijão branco <sup>7,12</sup>                                    | 452        | 107          | 2,2         | 0,4            | 16,1      | 1,3           | 3,7          | 0,2        |
| Prato       | Pescada à Gomes de Sá (pescada, batata, cebola, salsa, azeitonas, ovo) <sup>3,4</sup> | 1668       | 396          | 13,5        | 2,2            | 40,7      | 2,8           | 26,1         | 1,3        |
| Vegetariano | Salada de batata, grão-de-bico, cenoura às rodelas, cebola, salsa e azeitonas         | 879        | 208          | 2,6         | 0,3            | 35,4      | 2,8           | 7,9          | 0,6        |
| Sobremesa   | Fruta da época                                                                        | 291        | 69           | 0,5         | 0,1            | 14,5      | 14,5          | 0,2          | 0,0        |

#### Sexta

|             |                                                                | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-------------|----------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa        | Sopa de grão-de-bico com hortaliças <sup>7,12</sup>            | 473        | 112          | 2,6         | 0,4            | 17,0      | 1,7           | 3,6          | 0,2        |
| Prato       | Gratinado de frango c/ massa e fiambre <sup>1,3,7,12</sup>     | 1352       | 323          | 17          | 2,1            | 14        | 29            | 0,6          | 2,8        |
| Vegetariano | Curgete recheada com legumes no forno + massa <sup>1,3,7</sup> | 1230       | 292          | 7,4         | 1,6            | 46,3      | 1,7           | 8,6          | 0,5        |
| Sobremesa   | Fruta da época                                                 | 291        | 69           | 0,5         | 0,1            | 14,5      | 14,5          | 0,2          | 0,0        |

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações. Todos os dias temos disponíveis saladas.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



EBS Armando Côrtes-Rodrigues  
Semana de 22 a 26 de setembro de 2025  
Almoço

Segunda | Início do Outono

|             |                                                                                         | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa        | Creme de cenoura <sup>7,12</sup>                                                        | 317        | 75           | 2,1         | 0,3            | 11,6      | 1,3           | 1,7          | 0,2        |
| Prato       | Douradinhos no forno com arroz de feijão-verde <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup> | 1554       | 369          | 7,3         | 1,0            | 61,5      | 2,4           | 12,1         | 0,9        |
| Vegetariano | Estufado de favas com cenoura, tomate e cominhos + arroz de feijão-verde                | 1186       | 282          | 5,8         | 0,8            | 47,2      | 1,6           | 8,0          | 0,4        |
| Sobremesa   | Fruta da época                                                                          | 291        | 69           | 0,5         | 0,1            | 14,5      | 14,5          | 0,2          | 0,0        |

Terça | Dia Mundial das Línguas Gestuais

|             |                                                                         | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa        | Sopa de feijão com hortaliça <sup>7,12</sup>                            | 469        | 111          | 2,2         | 0,3            | 17,8      | 1,3           | 4,1          | 0,2        |
| Prato       | Esparguete à bolonhesa <sup>1,3</sup>                                   | 1684       | 401          | 16,8        | 5,5            | 38,7      | 1,8           | 23,1         | 0,3        |
| Vegetariano | Salteado de cogumelos com curgete, ervilhas e esparguete <sup>1,3</sup> | 1129       | 268          | 5,5         | 0,9            | 41,6      | 3,4           | 9,4          | 0,8        |
| Sobremesa   | Fruta da época                                                          | 291        | 69           | 0,5         | 0,1            | 14,5      | 14,5          | 0,2          | 0,0        |

Quarta

|             |                                       | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-------------|---------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa        | Creme de ervilhas <sup>7,12</sup>     | 361        | 86           | 2,2         | 0,3            | 12,8      | 1,5           | 2,4          | 0,2        |
| Prato       | Migas de paloco à Brás <sup>3,4</sup> | 1759       | 432          | 28,8        | 3,9            | 19,3      | 0,9           | 22,3         | 2,0        |
| Vegetariano | Alho-francês à Brás <sup>3</sup>      | 1417       | 350          | 24,3        | 3,2            | 20,3      | 0,7           | 10,2         | 0,8        |
| Sobremesa   | Fruta da época                        | 291        | 69           | 0,5         | 0,1            | 14,5      | 14,5          | 0,2          | 0,0        |

Quinta | Dia Mundial do Sonho | Dia Mundial do Pulmão

|             |                                                                                 | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa        | Sopa de abóbora e espinafres <sup>7,12</sup>                                    | 340        | 81           | 2,2         | 0,3            | 12,5      | 1,6           | 2,0          | 0,3        |
| Prato       | Arroz à valenciana simples (frango, porco, chouriço, jardineira) <sup>1,6</sup> | 1774       | 422          | 11,8        | 3,4            | 43,6      | 1,1           | 33,8         | 0,7        |
| Vegetariano | Soja grossa estufada com arroz branco <sup>1,6,8,11</sup>                       | 1670       | 396          | 5,7         | 0,9            | 51,9      | 6,7           | 29,5         | 0,4        |
| Sobremesa   | Fruta da época                                                                  | 291        | 69           | 0,5         | 0,1            | 14,5      | 14,5          | 0,2          | 0,0        |

Sexta | Dia Europeu das Línguas

|             |                                                     | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-------------|-----------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa        | Sopa primavera <sup>7,12</sup>                      | 391        | 93           | 2,2         | 0,4            | 13,7      | 1,6           | 2,8          | 0,2        |
| Prato       | Empadão de atum com legumes <sup>1,3,4,6,7,10</sup> | 1083       | 259          | 15          | 0,1            | 40        | 17            | 0,5          | 3,5        |
| Vegetariano | Empadão de espinafres <sup>1,3,6,7,10</sup>         | 2204       | 522          | 14          | 0,1            | 11        | 21            | 0,4          | 1,3        |
| Sobremesa   | Fruta da época                                      | 291        | 69           | 0,5         | 0,1            | 14,5      | 14,5          | 0,2          | 0,0        |



Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações. Todos os dias temos disponíveis saladas.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



EBS Armando Côrtes-Rodrigues  
Semana de 29 de setembro a 3 de outubro de 2025  
Almoço

Segunda | Dia Mundial do Coração

|             |                                                                                                           | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa        | Creme de brócolos <sup>7,12</sup>                                                                         | 323        | 77           | 2,1         | 0,3            | 11,7      | 1,5           | 1,8          | 0,2        |
| Prato       | Rissóis de carne com arroz de cenoura <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14</sup>                            | 2072       | 494          | 20,4        | 4,6            | 66,5      | 4,4           | 9,5          | 1,3        |
| Vegetariano | Curgete recheada com soja e legumes (cenoura e repolho em juliana) + arroz de cenoura <sup>1,6,8,11</sup> | 1799       | 427          | 6,2         | 1,0            | 55,4      | 7,8           | 31,4         | 0,5        |
| Sobremesa   | Fruta da época                                                                                            | 291        | 69           | 0,5         | 0,1            | 14,5      | 14,5          | 0,2          | 0,0        |

Terça

|             |                                                                                                | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa        | Juliana de legumes <sup>7,12</sup>                                                             | 384        | 91           | 2,2         | 0,3            | 13,5      | 1,6           | 2,8          | 0,3        |
| Prato       | Salada de atum com feijão-frade (batata, ovo, cenoura, ervilhas e feijão-verde) <sup>3,4</sup> | 1526       | 362          | 6,6         | 1,3            | 50,1      | 3,0           | 21,6         | 1,2        |
| Vegetariano | Salada de feijão-frade com batata e legumes                                                    | 1321       | 313          | 6,8         | 0,8            | 41,7      | 0,8           | 18,3         | 0,1        |
| Sobremesa   | Fruta da época                                                                                 | 291        | 69           | 0,5         | 0,1            | 14,5      | 14,5          | 0,2          | 0,0        |

Quarta | Dia Mundial da Música

|             |                                                                         | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa        | Creme de tomate <sup>7,12</sup>                                         | 331        | 79           | 2,1         | 0,3            | 12,2      | 1,6           | 1,8          | 0,3        |
| Prato       | Frango assado com ervas aromáticas e massa fusilli <sup>1,3,10,12</sup> | 1365       | 324          | 7,1         | 1,4            | 35,5      | 1,6           | 28,6         | 0,6        |
| Vegetariano | Bolonesa de lentilhas c/ cogumelos <sup>1,3,6,10,11,12</sup>            | 1557       | 368          | 4,8         | 0,7            | 61,9      | 2,4           | 17,1         | 0,5        |
| Sobremesa   | Fruta da época                                                          | 291        | 69           | 0,5         | 0,1            | 14,5      | 14,5          | 0,2          | 0,0        |

Quinta

|             |                                                      | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-------------|------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa        | Creme de grão-de-bico com espinafres <sup>7,12</sup> | 501        | 119          | 2,8         | 0,4            | 17,0      | 1,8           | 4,4          | 0,4        |
| Prato       | Arroz de pescada <sup>4,12</sup>                     | 1365       | 326          | 11          | 0              | 25        | 29            | 0,7          | 2,7        |
| Vegetariano | Arroz com ervilhas, legumes e açafrão                | 921        | 219          | 3,7         | 0,6            | 37,4      | 1,2           | 6,2          | 0,2        |
| Sobremesa   | Fruta da época                                       | 291        | 69           | 0,5         | 0,1            | 14,5      | 14,5          | 0,2          | 0,0        |

Sexta | Dia Mundial do Sorriso

|             |                                                                               | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa        | Sopa de cenoura com lentilhas <sup>1,6,7,10,11,12</sup>                       | 540        | 128          | 2,3         | 0,3            | 20,1      | 1,3           | 5,5          | 0,2        |
| Prato       | Esparquete à Gertal (fiambre, salsichas, molho de tomate) <sup>1,3,6,12</sup> | 1939       | 464          | 32          | 11             | 25        | 19            | 3,1          | 2,3        |
| Vegetariano | Salada Russa c/ grão-de-bico e molho verde <sup>3,12</sup>                    | 1309       | 312          | 10,9        | 1,7            | 38,4      | 3,6           | 11,1         | 0,5        |
| Sobremesa   | Fruta da época                                                                | 291        | 69           | 0,5         | 0,1            | 14,5      | 14,5          | 0,2          | 0,0        |



Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações. Todos os dias temos disponíveis saladas.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

EBS Armando Côrtes-Rodrigues  
Semana de 6 a 10 de outubro de 2025  
Almoço



Segunda | Dia Mundial da Arquitetura

|             |                                                                         | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa        | Sopa de cenoura e feijão-verde <sup>7,12</sup>                          | 330        | 78           | 2,1         | 0,3            | 12,0      | 1,3           | 1,9          | 0,2        |
| Prato       | Gratinado de massa com atum, legumes e queijo ralado <sup>1,3,4,7</sup> | 1694       | 404          | 17,4        | 3,5            | 37,6      | 2,4           | 21,4         | 1,8        |
| Vegetariano | Cuscuz com ervilhas, cenoura e milho <sup>1,6</sup>                     | 577        | 136          | 1,1         | 0,1            | 24,1      | 1,4           | 6,2          | 0,2        |
| Sobremesa   | Fruta da época                                                          | 291        | 69           | 0,5         | 0,1            | 14,5      | 14,5          | 0,2          | 0,0        |

Terça | Dia Mundial do Algodão

|             |                                                                      | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-------------|----------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa        | Creme de alface e alho-francês <sup>7,12</sup>                       | 326        | 77           | 2,1         | 0,3            | 11,9      | 1,3           | 1,9          | 0,2        |
| Prato       | Chili de carne de vaca picada com arroz branco <sup>1,6,7,9,10</sup> | 2130       | 509          | 18,7        | 5,8            | 53,0      | 0,8           | 31,8         | 0,6        |
| Vegetariano | Chili de soja com arroz branco <sup>1,6,8,11</sup>                   | 1688       | 401          | 4,5         | 0,6            | 50,9      | 6,8           | 34,6         | 0,3        |
| Sobremesa   | Fruta da época                                                       | 291        | 69           | 0,5         | 0,1            | 14,5      | 14,5          | 0,2          | 0,0        |

Quarta

|             |                                                                                 | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa        | Canja de galinha/ Creme de legumes                                              | 283        | 67           | 0,4         | 0,1            | 11,7      | 0,0           | 3,9          | 0,2        |
| Prato       | Paloco com natas <sup>1,4,5,6,7</sup>                                           | 2276       | 548          | 35,4        | 7,3            | 39,2      | 1,2           | 17,7         | 1,6        |
| Vegetariano | Rancho vegetariano (grão, macarrão, batata, cenoura, repolho) <sup>1,6,10</sup> | 1326       | 314          | 4,8         | 0,9            | 54,1      | 3,8           | 11,3         | 0,3        |
| Sobremesa   | Fruta da época                                                                  | 291        | 69           | 0,5         | 0,1            | 14,5      | 14,5          | 0,2          | 0,0        |

Quinta | Dia Mundial da Visão

|             |                                                                         | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa        | Sopa de feijão com hortalíça <sup>7,12</sup>                            | 469        | 111          | 2,2         | 0,3            | 17,8      | 1,3           | 4,1          | 0,2        |
| Prato       | Salada de frango com fiambre, massa penne e legumes <sup>1,6,7,10</sup> | 1159       | 354          | 9,0         | 2,4            | 40,2      | 3,1           | 27,0         | 0,4        |
| Vegetariano | Salada de couscous com feijão-preto e legumes <sup>1,6,8,12</sup>       | 1201       | 284          | 3,4         | 0,5            | 50,2      | 8,9           | 12,1         | 0,6        |
| Sobremesa   | Fruta da época                                                          | 291        | 69           | 0,5         | 0,1            | 14,5      | 14,5          | 0,2          | 0,0        |

Sexta | Dia Mundial da Saúde Mental | Dia Mundial do Ovo

|             |                                                                        | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-------------|------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa        | Creme de abóbora com fava <sup>7,12</sup>                              | 356        | 84           | 2,1         | 0,3            | 12,6      | 1,5           | 2,6          | 0,2        |
| Prato       | Chicharos fritos com arroz de tomate <sup>1,4,6</sup>                  | 1784       | 426          | 17,7        | 2,8            | 51,0      | 0,8           | 14,7         | 0,4        |
| Vegetariano | Lentilhas estufadas com cenoura e arroz de tomate <sup>1,6,10,11</sup> | 1703       | 403          | 6,0         | 0,8            | 69,5      | 1,4           | 15,9         | 0,4        |
| Sobremesa   | Fruta da época                                                         | 291        | 69           | 0,5         | 0,1            | 14,5      | 14,5          | 0,2          | 0,0        |



Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações. Todos os dias temos disponíveis saladas.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



EBS Armando Côrtes-Rodrigues  
Semana de 13 a 17 de outubro de 2025  
Almoço

Segunda

|             |                                                                                       | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa        | Sopa de couve-flor com hortelã <sup>7,12</sup>                                        | 347        | 83           | 2,1         | 0,3            | 12,4      | 1,8           | 3,5          | 0,2        |
| Prato       | Hambúrguer no forno com molho de tomate e massa fusilli <sup>1,3,6,12</sup>           | 1925       | 460          | 24,3        | 8,5            | 39,7      | 3,4           | 19,9         | 1,6        |
| Vegetariano | Esparguete salteado com milho, ervilhas e cogumelos em molho de tomate <sup>1,3</sup> | 927        | 221          | 9,7         | 1,4            | 25,0      | 1,7           | 6,9          | 0,5        |
| Sobremesa   | Fruta da época                                                                        | 291        | 69           | 0,5         | 0,1            | 14,5      | 14,5          | 0,2          | 0,0        |

Terça | Dia Mundial do Careca

|             |                                                                 | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-------------|-----------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa        | Puré de legumes <sup>6,7,12</sup>                               | 345        | 82           | 1,7         | 0,8            | 12,8      | 1,5           | 2,6          | 0,3        |
| Prato       | Filetes de pescada assados com arroz de espinafres <sup>4</sup> | 1367       | 324          | 7,8         | 1,2            | 40,6      | 1,1           | 21,8         | 0,6        |
| Vegetariano | Paella de feijão branco, brócolos, cenoura e milho              | 1627       | 386          | 4,5         | 0,7            | 63,7      | 1,4           | 15,8         | 0,3        |
| Sobremesa   | Fruta da época                                                  | 291        | 69           | 0,5         | 0,1            | 14,5      | 14,5          | 0,2          | 0,0        |

Quarta | Dia Mundial da Lavagem das Mãos

|             |                                            | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-------------|--------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa        | Sopa de abóbora e ervilhas <sup>7,12</sup> | 366        | 87           | 2,1         | 0,3            | 13,5      | 1,7           | 2,4          | 0,2        |
| Prato       | Frango à Brás <sup>3</sup>                 | 2183       | 522          | 32          | 0,8            | 24        | 34            | 0,6          | 1,7        |
| Vegetariano | Legumes à Brás <sup>3</sup>                | 1409       | 349          | 24,2        | 3,2            | 20,3      | 1,2           | 9,9          | 0,8        |
| Sobremesa   | Fruta da época                             | 291        | 69           | 0,5         | 0,1            | 14,5      | 14,5          | 0,2          | 0,0        |

Quinta | Dia Mundial da Alimentação | Dia Mundial do Pão

|             |                                                | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-------------|------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa        | Creme de tomate com espinafres <sup>7,12</sup> | 365        | 87           | 2,4         | 0,4            | 12,4      | 1,9           | 2,6          | 0,4        |
| Prato       | Arroz de atum c/ milho e legumes <sup>4</sup>  | 1522       | 362          | 13,8        | 1,9            | 42,4      | 0,5           | 16,2         | 1,3        |
| Vegetariano | Favas estufadas com legumes e arroz branco     | 1137       | 270          | 5,6         | 0,9            | 45,1      | 1,7           | 7,4          | 0,5        |
| Sobremesa   | Fruta da época                                 | 291        | 69           | 0,5         | 0,1            | 14,5      | 14,5          | 0,2          | 0,0        |

Sexta | Dia Internacional para a Erradicação da Pobreza

|             |                                                                         | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa        | Creme de legumes e lentilhas <sup>1,6,7,10,11,12</sup>                  | 578        | 137          | 2,4         | 0,3            | 21,4      | 1,6           | 5,9          | 0,3        |
| Prato       | Bolonhesa de carne de vaca com cogumelos e pimentos <sup>1,3,7,12</sup> | 1563       | 373          | 22          | 0,8            | 11        | 46            | 0,6          | 0,9        |
| Vegetariano | Massa com salteado de soja e cogumelos <sup>1,6</sup>                   | 678        | 194          | 7           | 0              | 22        | 10            | 0,5          | 4,6        |
| Sobremesa   | Fruta da época                                                          | 291        | 69           | 0,5         | 0,1            | 14,5      | 14,5          | 0,2          | 0,0        |



Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações. Todos os dias temos disponíveis saladas.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija,

<sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal