



Município da Figueira da Foz
Escola Secundária de Cristina Torres
Semana de 13 a 17 de abril de 2026
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora com ervilhas com manjerição	238	56	0,9	0,1	9,9	1,0	1,6	0,1
Prato	Tirinhas de pota panadas no forno com arroz de tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	992	237	10,1	1,4	27,7	1,1	8,1	0,6
Vegetariana	Croquetes vegetarianos de grão e alheira com arroz de tomate ¹	1210	287	6,7	0,9	44,7	2,0	9,2	0,3
Salada	Alface, pepino e beterraba	78	18	0,3	0,1	1,8	1,5	1,5	0,1
Sobremesa	Fruta da época com água aromatizada com frutas	192	46	0,3	0,0	9,3	9,0	0,4	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Alho-francês	239	57	0,9	0,1	10,1	0,8	1,4	0,1
Prato	Pá de porco assada com puré de maçã e batata assada ¹²	520	125	5,6	1,6	10,8	4,4	6,7	0,1
Vegetariana	Empadão de lentilhas (batata, cogumelos, lentilhas, alho-francês, cenoura e brócolos)	455	108	1,5	0,2	17,9	1,4	4,3	0,1
Salada	Salada de alface, tomate e cebola	86	21	0,2	0,0	2,9	2,4	1,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	295	70	0,4	0,1	14,4	13,8	0,7	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão vermelho com repolho	304	72	0,9	0,1	12,4	0,8	2,9	0,1
Prato	Lombinhos de salmão no forno com arroz de salsa ⁴	1154	276	16,3	3,0	20,1	0,5	12,0	0,2
Vegetariana	Bife de tofu de cebolada com arroz de salsa ^{1,6}	984	235	10,1	1,6	25,9	1,0	9,2	0,4
Salada	Feijão-verde, couve-flor e cenoura baby	126	30	0,2	0,0	3,8	2,3	2,1	0,5
Sobremesa	Cubos de gelatina com iogurte natural e fruta / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	362	85	0,6	0,2	17,1	16,4	1,9	0,2

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Couve branca com cenoura ripada	228	54	0,9	0,1	9,7	1,0	1,4	0,1
Prato	Perna de frango estufada com cogumelos e esparguete ^{1,3}	773	183	4,7	0,9	21,5	1,0	13,3	0,3
Vegetariana	Bolonhesa de soja com espinafres ^{1,6,8,10,11,12}	996	236	2,9	0,6	29,1	5,8	20,4	0,2
Salada	Salada de alface e beterraba com cubos de laranja, abacaxi e romã	153	36	0,2	0,0	6,4	6,2	1,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	219	52	0,3	0,0	10,3	10,3	0,6	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Nabiças	234	55	0,9	0,1	9,8	0,9	1,4	0,1
Prato	Meia desfeita de bacalhau (migas de bacalhau, batata aos quartos, ovo cozido, grão e salsa) ^{3,4,12}	469	111	1,6	0,4	15,1	1,0	8,0	1,0
Vegetariana	Salada de grão-de-bico com batata aos quartos, couve-lombarda e cenoura	610	145	2,9	0,4	22,6	1,6	5,2	0,3
Salada	Couve-lombarda, cenoura e cebola	105	25	0,2	0,0	2,6	0,9	1,9	0,4
Sobremesa	Espetadinhos de fruta / fruta da época ¹²	255	60	0,3	0,0	12,8	12,8	0,4	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremço, ¹⁴Moluscos. 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 de 100 g ou 100 ml, 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. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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



Município da Figueira da Foz
Escola Secundária de Cristina Torres
Semana de 20 a 24 de abril de 2026
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Brócolos	239	56	0,9	0,1	10,1	1,0	1,4	0,1
Prato	Arroz de atum com cenoura e milho ⁴	1074	284	10,1	1,5	30,9	1,1	11,2	0,8
Vegetariana	Estufado de lentilhas com arroz de cenoura	1183	281	5,0	0,7	48,5	1,7	8,7	0,3
Salada	Alface, tomate e cebola	86	21	0,2	0,0	2,9	2,4	1,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	295	70	0,4	0,1	14,4	13,8	0,7	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Agrião	235	56	0,9	0,1	9,8	1,0	1,4	0,1
Prato	Tirinhas de peru estufadas com feijão vermelho e macarronete ^{1,6,10}	951	226	6,5	1,6	26,6	1,5	14,8	0,4
Vegetariana	Curgete grelhada com massa de feijão ^{1,6,10}	942	224	3,5	0,7	37,7	1,4	10,1	0,3
Salada	Salada de alface, cenoura e couve roxa	101	24	0,1	0,0	3,1	1,1	1,5	0,1
Sobremesa	Fruta assada / fruta da época	321	76	0,5	0,1	16,4	16,4	0,2	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Grão com espinafres	285	67	1,1	0,1	11,4	1,0	2,2	0,1
Prato	Filetes de pescada panados no forno com salada de batata (batata aos quartos, ovo cozido, ervilha, cenoura e feijão-verde). ^{1,3,4}	440	105	2,2	0,4	12,6	0,9	7,5	0,3
Vegetariana	Tofu à gomes de sá ^{1,6}	482	115	3,7	0,7	12,4	1,0	6,7	0,2
Salada	Couve coração, cenoura e cebola salteados com azeite e alho	404	98	8,3	1,2	3,7	1,9	1,0	0,1
Sobremesa	Leite creme / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	1134	267	0,3	0,2	59,3	48,6	6,9	0,2

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Couve-portuguesa	235	56	0,9	0,1	9,9	0,9	1,4	0,1
Prato	Lombo de porco assado com alecrim, laranja e arroz de açafraão	950	226	10,2	3,0	20,0	1,2	13,3	0,3
Vegetariana	Paella vegetariana (arroz de açafraão com soja, ervilha, pimento, tomate e cenoura) ^{1,6,8,11}	1024	243	3,4	0,5	30,5	5,1	19,5	0,1
Salada	Salada de alface, beterraba e pepino	78	18	0,3	0,1	1,8	1,5	1,5	0,1
Sobremesa	Fruta da época	295	70	0,4	0,1	14,4	13,8	0,7	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora e ervilhas	243	58	0,9	0,1	10,4	1,0	1,7	0,1
Prato	Massinha (cotovelinhos) de tamboril com tomate e pimento ^{1,3,4}	629	149	4,0	0,6	16,2	1,1	11,6	0,2
Vegetariana	Favas estufadas ao natural com tomate e massa cotovelinhos ^{1,6,10}	714	169	3,3	0,7	28,5	2,5	6,2	0,4
Salada	Salada de cenoura, pepino e tomate	504	122	11,6	1,7	3,0	2,8	0,8	0,3
Sobremesa	Fruta da época	286	68	0,3	0,1	13,7	13,1	1,0	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido 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 de 100 g ou 100 ml, 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. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos. AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



Município da Figueira da Foz
Escola Secundária de Cristina Torres
Semana de 27 de abril a 1 de maio de 2026
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura com coentros	233	55	0,9	0,1	10,0	1,0	1,3	0,1
Prato	Esparguete à bolonhesa (carne picada de vaca estufada em molho de tomate com cenoura ralada) ^{1,3}	945	225	8,5	2,8	24,6	1,5	11,8	0,2
Vegetariana	Esparguete salteada com lentilhas, feijão-verde, ervilha e cenoura ^{1,6,10,12}	937	222	3,8	0,7	34,9	3,0	9,6	0,2
Salada	Salada de alface, tomate e cebola	86	21	0,2	0,0	2,9	2,4	1,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	219	52	0,3	0,0	10,3	10,3	0,6	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja ^{1,6,10}	271	64	0,6	0,1	9,6	0,5	4,8	0,2
Sopa 1	Creme de favas	242	57	0,9	0,1	10,2	0,8	1,6	0,1
Prato	Feijoada de potas com arroz branco ¹⁴	656	155	2,6	0,4	17,7	0,5	13,1	0,4
Vegetariana	Feijoada vegetariana (feijão-branco, couve-lombarda e cenoura) com arroz branco	869	206	2,6	0,4	32,7	1,0	9,0	0,2
Salada	Cenoura, couve-lombarda e pimento	477	116	10,6	1,5	2,6	1,6	1,4	0,5
Sobremesa	Fruta da época	219	52	0,3	0,0	10,3	10,3	0,6	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Nabo com curgete	222	52	0,8	0,1	9,3	1,0	1,3	0,1
Prato	Panados de frango no forno com massa espiral ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	812	192	1,7	0,5	25,1	0,9	18,2	0,4
Vegetariana	Hambúrguer de grão e batata-doce com massa espiral ^{1,6,10}	1219	289	4,6	0,8	47,8	4,3	11,2	0,2
Salada	Salada de alface, beterraba e tomate	87	21	0,2	0,0	2,8	2,6	1,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	295	70	0,4	0,1	14,4	13,8	0,7	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão-manteiga com couve-coração	319	76	0,9	0,1	12,5	0,9	2,9	0,1
Prato	Lombinhos de perca no forno aromatizados com limão e manjerição com batata assada ⁴	430	102	2,6	0,4	11,8	0,8	7,5	0,2
Vegetariana	Seitan assado no forno com limão, manjerição e batata assada ^{1,6}	510	121	3,1	0,6	13,7	0,9	8,7	0,2
Salada	Brócolos, couve-flor e cenoura baby	144	34	0,3	0,0	4,7	0,9	1,5	0,2
Sobremesa	Gelatina / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	453	107	0,0	0,0	23,9	23,7	2,4	0,3

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Feriado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Vegetariana		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Salada		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. 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 de 100 g ou 100 ml, 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. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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



Município da Figueira da Foz
Escola Secundária de Cristina Torres
Semana de 4 a 8 de maio de 2026
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Couve-flor	232	55	0,9	0,1	9,7	0,9	1,4	0,1
Prato	Lombinhos de cavala com arroz colorido (feijão-verde, cenoura e milho) ^{4,6}	888	256	7,5	0,9	27,2	1,5	10,1	0,3
Vegetariana	Malandrinho de feijão com cubinhos de tofu ^{1,6}	1068	254	5,8	0,9	36,3	0,6	13,2	0,2
Salada	Alface, couve-roxa e pepino	92	22	0,3	0,1	2,2	0,6	1,7	0,0
Sobremesa	Fruta da época	219	52	0,3	0,0	10,3	10,3	0,6	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Couve-lombarda	225	53	0,8	0,1	9,4	1,0	1,4	0,1
Prato	Bifinhos de frango estufados com molho de cogumelos e esparguete ^{1,3,7}	801	190	6,1	1,6	19,3	0,9	13,9	0,3
Vegetariana	Soja estufada com molho de cogumelos e esparguete ^{1,6,8,10,11}	1173	278	4,0	0,8	36,7	5,5	21,2	0,4
Salada	Alface, tomate e cebola	86	21	0,2	0,0	2,9	2,4	1,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	295	70	0,4	0,1	14,4	13,8	0,7	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Da horta (repolho, feijão branco, curgete e cenoura)	278	66	0,9	0,1	11,2	0,8	2,2	0,1
Prato	Bolinhos de bacalhau no forno com arroz de tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	983	233	6,5	0,9	33,1	0,7	10,1	0,8
Vegetariana	Grão crocante com abóbora e cenoura no forno e batata ensalsada	646	154	5,1	0,7	21,1	1,5	4,4	0,5
Salada	Salada de alface, beterraba e pepino	78	18	0,3	0,1	1,8	1,5	1,5	0,1
Sobremesa	Maçã assada ou fruta da época	321	76	0,5	0,1	16,4	16,4	0,2	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Espinafres	223	53	0,9	0,1	9,3	0,8	1,4	0,1
Prato	Rancho (carne de porco e vaca aos cubos, macarronete e grão-de-bico) ^{1,6,10}	950	226	8,9	2,7	21,6	1,6	14,0	0,2
Vegetariana	Rancho vegetariano (couve-lombarda, cenoura e cebolas estufadas com macarronete e grão-de-bico) ^{1,6,10}	1006	238	4,3	0,7	37,8	2,7	9,9	0,2
Salada	Couve-lombarda, cenoura e cebola	102	24	0,1	0,0	3,1	1,9	1,4	0,1
Sobremesa	Fruta da época	295	70	0,4	0,1	14,4	13,8	0,7	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Crema de abóbora com ervilhas	243	58	0,9	0,1	10,4	1,0	1,7	0,1
Prato	Arroz à valenciana (potas, miolo de camarão, cubinhos de frango, ervilha, cenoura) ^{1,2,3,4,7,12,14}	642	152	2,8	0,5	20,3	0,7	11,1	0,6
Vegetariana	Lasanha de legumes (espinafres, cenoura, alho-francês, tomate e lentilhas) ^{1,6,10}	671	159	3,5	0,6	24,6	2,2	6,6	0,1
Salada	Alface, beterraba e pepino	78	18	0,3	0,1	1,8	1,5	1,5	0,1
Sobremesa	Aletria ou fruta da época ^{1,3,6,7}	980	232	5,1	2,2	38,0	13,0	8,1	0,2

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. 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 de 100 g ou 100 ml, 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. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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



Município da Figueira da Foz
Escola Secundária de Cristina Torres
Semana de 11 a 15 de maio de 2026
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Macedónia de legumes (feijão-verde, ervilha, nabo e cenoura)	241	57	0,9	0,1	10,2	1,1	1,3	0,1
Prato	Massa tagliatelle com carne picada de vaca e queijo gratinado ^{1,3,6,7,10}	1102	262	10,7	4,1	26,2	1,6	15,2	0,4
Vegetariana	Tagliatelle com soja e molho de tomate ^{1,6,8,10,11}	993	235	2,6	0,6	31,1	5,5	19,2	0,2
Salada	Salada de alface, couve roxa e tomate	97	23	0,2	0,0	3,0	1,6	1,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época	219	52	0,3	0,0	10,3	10,3	0,6	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Camponesa (feijão vermelho, cotovelinhos, lombarda e cenoura) ^{1,3}	402	95	1,4	0,2	16,6	1,0	3,5	0,2
Prato	Filetes de pescada no forno com crosta de broa e arroz de ervilhas ^{1,4}	772	183	4,3	0,7	24,0	0,4	11,1	0,6
Vegetariana	Strogonoff de seitan com arroz de ervilhas ^{1,6}	774	184	4,1	0,7	23,8	0,6	12,5	0,4
Salada	Salada de cenoura ralada, beterraba e pepino	96	23	0,2	0,1	3,3	3,1	1,0	0,1
Sobremesa	Arroz-doce / fruta da época ^{3,7}	1027	243	4,4	1,8	44,6	13,5	5,6	0,2

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão-verde	229	54	0,9	0,1	9,4	0,9	1,4	0,1
Prato	Peru assado com laranja e esparguete ^{1,3}	791	188	7,1	2,0	15,8	1,2	14,8	0,3
Vegetariana	Massa siciliana (esparguete, grão, alho-francês e tomate-cereja) ^{1,6,10}	1234	292	4,6	0,9	48,3	2,8	12,1	0,2
Salada	Brócolos, couve-flor e cenoura baby	144	34	0,3	0,0	4,7	0,9	1,5	0,2
Sobremesa	Fruta da época	219	52	0,3	0,0	10,3	10,3	0,6	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Caldo verde ^{1,6}	302	72	2,0	0,6	10,6	0,8	2,2	0,3
Prato	Salada de atum com feijão-frade, batata aos quartos, azeitona, ovo, cebola e salsa ^{3,4}	705	168	6,8	1,2	14,2	0,6	11,4	1,3
Vegetariana	Salada de feijão-frade (batata, cenoura, feijão-frade, tomate cereja e azeitonas) ¹²	594	141	2,2	0,4	21,8	1,7	6,7	0,3
Salada	Salada alface, tomate e cebola	82	20	0,2	0,0	2,6	2,1	1,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época	286	68	0,3	0,1	13,7	13,1	1,0	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes (abóbora, couve-flor, curgete e alho-francês)	216	51	0,8	0,1	8,8	0,7	1,5	0,0
Prato	Frango estufado à primaveril (feijão-verde, cenoura e milho) com arroz branco	740	199	4,9	0,8	22,0	1,2	11,3	0,4
Vegetariana	Chili vegetariano (feijão vermelho, tomate, cenoura e milho) com arroz branco	1002	260	4,2	0,6	42,9	1,7	7,7	0,2
Salada	Salada de rúcula, couve roxa e pepino	92	22	0,3	0,1	2,2	0,6	1,7	0,0
Sobremesa	Fruta da época	219	52	0,3	0,0	10,3	10,3	0,6	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija,

¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido 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 de 100 g ou 100 ml, 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. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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



Município da Figueira da Foz
Escola Secundária de Cristina Torres
Semana de 18 a 22 de maio de 2026
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora com ervilhas com manjerição	243	58	0,8	0,1	10,4	1,0	1,6	0,1
Prato	Tirinhas de pota panadas no forno com arroz de tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	992	237	10,1	1,4	27,7	1,1	8,1	0,6
Vegetariana	Croquetes vegetarianos de grão e alheira com arroz de tomate ¹	1210	287	6,7	0,9	44,7	2,0	9,2	0,3
Salada	Alface, pepino e beterraba	78	18	0,3	0,1	1,8	1,5	1,5	0,1
Sobremesa	Fruta da época	295	70	0,4	0,1	14,4	13,8	0,7	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Alho-francês	238	56	0,9	0,1	10,1	0,8	1,4	0,1
Prato	Empadão de frango (frango estufado e desfiado em molho de tomate com cenoura ralada e puré de batata) ^{7,12}	369	87	2,0	0,4	10,6	0,4	6,2	0,2
Vegetariana	Empadão de lentilhas (batata, cogumelos, lentilhas, alho-francês, cenoura e brócolos)	454	108	1,5	0,2	18,0	1,5	4,2	0,1
Salada	Salada de alface, tomate e cebola	86	21	0,2	0,0	2,9	2,4	1,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	295	70	0,4	0,1	14,4	13,8	0,7	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão vermelho com repolho	304	72	0,9	0,1	12,4	0,8	2,9	0,1
Prato	Lombinhos de salmão no forno com arroz de salsa ⁴	1154	276	16,3	3,0	20,1	0,5	12,0	0,2
Vegetariana	Bife de tofu de cebolada com arroz de salsa ^{1,6}	985	235	10,1	1,6	25,9	1,0	9,2	0,4
Salada	Feijão-verde, couve-flor e cenoura baby	150	36	0,3	0,0	3,5	0,8	1,4	0,5
Sobremesa	Leite creme / fruta da época ^{3,7}	453	108	4,6	2,0	11,9	9,4	4,4	0,2

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Couve branca com cenoura ripada	228	54	0,9	0,1	9,7	1,0	1,4	0,1
Prato	Bifinhos de porco estufados com cogumelos e esparguete ^{1,3}	762	181	5,4	1,4	17,1	0,7	15,6	0,3
Vegetariana	Bolonhesa de soja com espinafres ^{1,6,8,10,11,12}	986	234	2,7	0,6	29,0	5,6	20,5	0,1
Salada	Salada de alface, tomate e pepino	84	20	0,4	0,1	2,4	2,2	1,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época	219	52	0,3	0,0	10,3	10,3	0,6	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Nabiças	234	55	0,9	0,1	9,8	0,9	1,4	0,1
Prato	Meia desfeita de bacalhau (migas de bacalhau, batata aos quartos, ovo cozido, grão e salsa) ^{3,4,12}	469	111	1,6	0,4	15,1	1,0	8,0	1,0
Vegetariana	Salada de grão-de-bico com batata aos quartos, couve-lombarda e cenoura	610	145	2,9	0,4	22,6	1,6	5,2	0,3
Salada	Couve-lombarda, cenoura e cebola	105	25	0,2	0,0	2,6	0,9	1,9	0,4
Sobremesa	Fruta assada / fruta da época	321	76	0,5	0,1	16,4	16,4	0,2	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremço, ¹⁴Moluscos. 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 de 100 g ou 100 ml, 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. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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



Município da Figueira da Foz
Escola Secundária de Cristina Torres
Semana de 25 a 29 de maio de 2026
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Brócolos	239	56	0,9	0,1	10,1	1,0	1,4	0,1
Prato	Massa tricolor com ovo cozido, atum, azeitona preta, milho e vinagrete ^{1,3,4,6,10,12}	1115	319	12,6	1,9	26,7	1,9	13,1	1,1
Vegetariana	Legumes à Brás	695	166	6,0	2,0	19,7	1,3	4,1	0,4
Salada	Salada de alface, cenoura e tomate	92	22	0,2	0,0	3,3	3,0	0,9	0,1
Sobremesa	Fruta da época	219	52	0,3	0,0	10,3	10,3	0,6	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes (abóbora, curgete, couve-flor e repolho)	231	55	0,8	0,1	9,6	0,7	1,5	0,1
Prato	Perna de frango assada com laranja, arroz branco e feijão preto	805	190	4,6	0,7	22,8	1,0	14,2	0,2
Vegetariana	Feijoada vegetariana (feijão preto, couve-lombarda e cenoura) com arroz branco	922	217	3,4	0,4	37,3	0,9	8,9	0,2
Salada	Salada de alface, couve-roxa e pepino	92	22	0,3	0,1	2,2	0,6	1,7	0,0
Sobremesa	Fruta da época	295	70	0,4	0,1	14,4	13,8	0,7	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja ^{1,6,10}	271	64	0,6	0,1	9,6	0,5	4,8	0,2
Sopa 1	Lentilhas	325	77	1,1	0,1	12,9	1,1	3,0	0,1
Prato	Filete de red-fish no forno com batata assada ⁴	457	109	3,1	0,5	12,3	0,8	7,4	0,2
Vegetariana	Tortilha de legumes no forno (feijão verde, cenoura, milho, brócolos e feijão branco)	440	140	2,1	0,3	17,2	1,9	3,7	0,1
Salada	Feijão-verde, cenoura aos cubos e milho	127	175	0,5	0,1	8,4	4,3	1,8	0,7
Sobremesa	Fruta da época	219	52	0,3	0,0	10,3	10,3	0,6	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Ervilhas	243	58	0,8	0,1	10,2	0,9	1,8	0,1
Prato	Strogonoff de peru (tirinhas de peru estufadas com cogumelos) e arroz de cenoura	840	199	6,5	1,6	23,5	0,7	11,5	0,3
Vegetariana	Strogonoff de seitan e cogumelos com arroz de cenoura ^{1,6}	789	187	3,8	0,6	25,8	0,9	11,8	0,3
Salada	Salada de alface, pepino e tomate	84	20	0,4	0,1	2,4	2,2	1,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época	287	68	0,3	0,1	13,7	13,1	1,0	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Alface	231	55	0,9	0,1	9,7	0,8	1,5	0,1
Prato	Cavala estufada em molho de tomate com macarronete ^{1,4,6,10}	1032	246	11,7	1,4	20,9	1,6	13,7	0,4
Vegetariana	Macarronada de grão-de-bico com curgete e beringela, polvilhada com oregãos ^{1,6,10,12}	1031	245	5,1	0,9	37,9	2,3	9,8	0,3
Salada	Cenoura ralada, beterraba e rúcula	89	21	0,1	0,0	3,0	2,5	1,1	0,1
Sobremesa	Gelatina / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	453	106	0,0	0,0	24,0	23,6	2,4	0,3

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija,

¹⁰Mostarda, ¹²Dióxido 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 de 100 g ou 100 ml, 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. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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



Município da Figueira da Foz
Escola Secundária de Cristina Torres
Semana de 1 a 5 de junho de 2026
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora e massinhas ^{1,6,10}	265	63	1,2	0,2	11,0	0,9	1,6	0,1
Prato	Pizza de queijo e fiambre ^{1,3,6,7,10,12}	884	211	6,9	2,6	27,7	2,1	9,1	1,6
Vegetariana	Pizza de legumes (ervilha, milho, pimento e azeitona) ¹	637	192	6,1	0,9	21,5	3,6	3,9	1,1
Salada	Salada de cenoura, tomate e milho	105	146	0,5	0,1	8,6	4,8	1,4	0,1
Sobremesa	Gelado / fruta da época ⁷	296	71	1,2	1,0	12,5	12,3	1,0	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão-frade com nabiças	266	63	0,9	0,1	11,1	0,9	1,9	0,1
Prato	Tranches de salmão no forno aromatizados com limão e manjeriço e batata assada ⁴	705	169	10,3	1,9	10,8	0,8	7,6	0,2
Vegetariana	Seitan de cebolada com batata assada ^{1,6}	513	122	4,0	0,7	12,8	1,0	8,0	0,3
Salada	Feijão-verde, cenoura baby e couve-flor	150	36	0,3	0,0	3,5	0,8	1,4	0,5
Sobremesa	Arroz-doce / fruta da época ^{3,7}	1027	243	4,4	1,8	44,6	13,5	5,6	0,2

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Alho-francês	238	56	0,9	0,1	10,1	0,8	1,4	0,1
Prato	Feijoada (carne de porco e vaca aos cubos, feijão-catarino) com arroz branco	933	222	7,6	2,2	24,9	0,6	13,2	0,2
Vegetariana	Feijoada de legumes (feijão catarino, couve-lombarda, cenoura e cebola) com arroz branco	1113	265	4,7	0,6	45,3	0,9	9,8	0,5
Salada	Couve-lombarda, cenoura e cebola	103	24	0,1	0,0	3,2	2,1	1,4	0,8
Sobremesa	Fruta da época	219	52	0,3	0,0	10,3	10,3	0,6	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Feriado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Vegetariana		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Salada		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de couve-flor e cenoura	233	55	0,9	0,1	9,8	0,9	1,4	0,1
Prato	Almôndegas de aves estufadas com molho de tomate e esparguete ^{1,3,6,12}	840	200	8,2	3,1	21,5	1,6	9,5	0,8
Vegetariana	Almôndegas de soja estufadas com molho de tomate e esparguete ^{1,3,6,8,11}	1183	280	3,5	0,7	38,1	5,4	20,7	0,4
Salada	Salada de rúcula, tomate e cenoura ralada	92	22	0,2	0,0	3,3	3,0	0,9	0,1
Sobremesa	Fruta da época	219	52	0,3	0,0	10,3	10,3	0,6	0,0



Município da Figueira da Foz
Escola Secundária de Cristina Torres
Semana de 8 a 12 de junho de 2026
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Brócolos	239	56	0,9	0,1	10,1	1,0	1,4	0,1
Prato	Arroz de atum com cenoura e milho ⁴	1074	284	10,1	1,5	30,9	1,1	11,2	0,8
Vegetariana	Estufado de lentilhas com arroz de cenoura	1183	281	5,0	0,7	48,5	1,7	8,7	0,3
Salada	Alface, tomate e cebola	86	21	0,2	0,0	2,9	2,4	1,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	295	70	0,4	0,1	14,4	13,8	0,7	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Agrião	235	56	0,9	0,1	9,8	1,0	1,4	0,1
Prato	Tirinhas de peru estufadas com feijão vermelho e macarronete ^{1,6,10}	951	226	6,5	1,6	26,6	1,5	14,8	0,4
Vegetariana	Curgete grelhada com massa de feijão ^{1,6,10}	942	224	3,5	0,7	37,7	1,4	10,1	0,3
Salada	Salada de alface, cenoura e couve roxa	101	24	0,1	0,0	3,1	1,1	1,5	0,1
Sobremesa	Fruta assada / fruta da época	321	76	0,5	0,1	16,4	16,4	0,2	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Feriado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Vegetariana		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Salada		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Couve-portuguesa	235	56	0,9	0,1	9,9	0,9	1,4	0,1
Prato	Lombo de porco assado com alecrim, laranja e arroz de açafraão	950	226	10,2	3,0	20,0	1,2	13,3	0,3
Vegetariana	Paella vegetariana (arroz de açafraão com soja, ervilha, pimento, tomate e cenoura) ^{1,6,8,11}	1024	243	3,4	0,5	30,5	5,1	19,5	0,1
Salada	Salada de alface, beterraba e pepino	78	18	0,3	0,1	1,8	1,5	1,5	0,1
Sobremesa	Fruta da época	295	70	0,4	0,1	14,4	13,8	0,7	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora e ervilhas	243	58	0,9	0,1	10,4	1,0	1,7	0,1
Prato	Frango assado no forno com tomilho e esparguete ^{1,3}	858	203	4,3	0,8	24,8	1,1	15,8	0,4
Vegetariana	Favas estufadas ao natural com tomate e massa cotovelinhos ^{1,6,10}	714	169	3,3	0,7	28,5	2,5	6,2	0,4
Salada	Salada de cenoura, pepino e tomate	504	122	11,6	1,7	3,0	2,8	0,8	0,3
Sobremesa	Mousse de chocolate ⁷	922	221	12,6	8,2	20,5	19,6	5,2	0,1

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija,

¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo. 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 de 100 g ou 100 ml, 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. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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