

Ementa Escolar Local

Almoço da semana

Segunda-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa		VE (kcal)		
Prato		Prot (g)		
Vegetariano		HC (g)		
Vegetais		Gord (g)		
Sobremesa		Fibra (g)		
Lanche 10h00		VE (kcal)		
15h00		VE (kcal)		

Terça-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa		VE (kcal)		
Prato		Prot (g)		
Vegetariano		HC (g)		
Vegetais		Gord (g)		
Sobremesa		Fibra (g)		
Lanche 10h00		VE (kcal)		
15h00		VE (kcal)		

Quarta-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa		VE (kcal)		
Prato		Prot (g)		
Vegetariano		HC (g)		
Vegetais		Gord (g)		
Sobremesa		Fibra (g)		
Lanche 10h00		VE (kcal)		
15h00		VE (kcal)		

Quinta-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa		VE (kcal)		
Prato		Prot (g)		
Vegetariano		HC (g)		
Vegetais		Gord (g)		
Sobremesa		Fibra (g)		
Lanche 10h00		VE (kcal)		
15h00		VE (kcal)		

Sexta-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa		VE (kcal)		
Prato		Prot (g)		
Vegetariano		HC (g)		
Vegetais		Gord (g)		
Sobremesa		Fibra (g)		
Lanche 10h00		VE (kcal)		
15h00		VE (kcal)		
vegetariano 15h00		VE (kcal)		



É servido pão de mistura e água à refeição.
A fruta poderá sofrer alterações.

Para identificação de alergénios contactar
o Dep. de Educação da CMS.

Alimentar um crescimento saudável

Ementa Escolar Diferida

Almoço da semana

Segunda-feira

			Diferida	D.Vegetariana
Sopa		VE (kcal)		
Prato		Prot (g)		
Vegetariano		HC (g)		
Vegetais		Gord (g)		
Sobremesa		Fibra (g)		
Lanche 10h00		VE (kcal)		
15h00		VE (kcal)		

Terça-feira

			Diferida	D.Vegetariana
Sopa		VE (kcal)		
Prato		Prot (g)		
Vegetariano		HC (g)		
Vegetais		Gord (g)		
Sobremesa		Fibra (g)		
Lanche 10h00		VE (kcal)		
15h00		VE (kcal)		

Quarta-feira

			Diferida	D.Vegetariana
Sopa		VE (kcal)		
Prato		Prot (g)		
Vegetariano		HC (g)		
Vegetais		Gord (g)		
Sobremesa		Fibra (g)		
Lanche 10h00		VE (kcal)		
15h00		VE (kcal)		
vegetariano 15h00		VE (kcal)		

Quinta-feira

			Diferida	D.Vegetariana
Sopa		VE (kcal)		
Prato		Prot (g)		
Vegetariano		HC (g)		
Vegetais		Gord (g)		
Sobremesa		Fibra (g)		
Lanche 10h00		VE (kcal)		
15h00		VE (kcal)		

Sexta-feira

			Diferida	D.Vegetariana
Sopa		VE (kcal)		
Prato		Prot (g)		
Vegetariano		HC (g)		
Vegetais		Gord (g)		
Sobremesa		Fibra (g)		
Lanche 10h00		VE (kcal)		
15h00		VE (kcal)		



É servido pão de mistura e água à refeição.
A fruta poderá sofrer alterações.

Para identificação de alergénios contactar
o Dep. de Educação da CMS.

Alimentar um crescimento saudável

Ementa Escolar

Escolas EB 2,3 e Secundárias



Almoço da semana

Segunda-feira

			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa		VE (kcal)			
Mediterrâneo		Prot (g)			
Veggie		HC (g)			
Cool fast		Gord (g)			
Vegetais		Fibra (g)			
Sobremesa					

Terça-feira

			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa		VE (kcal)			
Mediterrâneo		Prot (g)			
Veggie		HC (g)			
Cool fast		Gord (g)			
Vegetais		Fibra (g)			
Sobremesa					

Quarta-feira

			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa		VE (kcal)			
Mediterrâneo		Prot (g)			
Veggie		HC (g)			
Cool fast		Gord (g)			
Vegetais		Fibra (g)			
Sobremesa					

Quinta-feira

			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa		VE (kcal)			
Mediterrâneo		Prot (g)			
Veggie		HC (g)			
Cool fast		Gord (g)			
Vegetais		Fibra (g)			
Sobremesa					

Sexta-feira

			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa		VE (kcal)			
Mediterrâneo		Prot (g)			
Veggie		HC (g)			
Cool fast		Gord (g)			
Vegetais		Fibra (g)			
Sobremesa					



É servido pão de mistura e água à refeição.
A fruta poderá sofrer alterações.

Para mais informação sobre os alergénios
contactar o NEQA da CMS.

Alimentar um futuro saudável