

MUNICÍPIO DE ARMAMAR

Escolas EB 1,2,3 e Secundárias



ementa₂

Semana de 1 a 5 de junho de 2026

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal	
2ª-feira	Sopa	creme de abóbora	sopa (sulfitos); hambúrguer (glúten, soja, sulfitos); seitan (glúten, soja); gelado (leite); pão (glúten)	2,5	17,2	9,5	1,7	0,3	0,3	93,5	
	Prato	hambúrguer no forno com batata frita e arroz		20,5	37,4	2,0	22,2	7,3	0,6	434,8	
	Vegetariano	seitan estufado com arroz		16,8	36,6	2,4	6,4	1,1	0,2	277,1	
	Salada	alface, cenoura e tomate		1,4	3,2	3,1	0,2	0,0	0,1	19,5	
	Sobremesa	gelado		2,1	17,6	17,3	5,6	5,3	0,0	127,5	
	Pão	de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5	
3ª-feira	Sopa	creme de brócolos	sopa (sulfitos); filete de peixe; cogumelos (sulfitos); pão (glúten)	3,6	11,3	3,8	1,9	0,3	0,1	77,0	
	Prato	filete no forno com arroz de legumes		22,8	34,3	3,9	7,1	1,0	0,6	294,8	
	Vegetariano	arroz de açafraão com cogumelos e cenoura		3,7	26,9	2,8	5,5	0,8	0,2	174,0	
	Salada	pepino, cenoura e milho		1,6	8,9	2,1	0,6	0,1	0,2	47,3	
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5	
	Pão	de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5	
4ª-feira	Sopa	creme de espinafres	sopa (sulfitos); pão (glúten)	2,6	13,1	5,7	1,7	0,2	0,5	77,6	
	Prato	pá assada no tacho com batata corada		22,9	20,9	2,6	9,4	2,2	0,3	261,1	
	Vegetariano	batatas gratinadas com salsa e legumes salteados		5,6	24,9	5,9	5,6	0,9	0,2	173,8	
	Salada	milho, feijão verde e beterraba		3,1	12,8	5,6	0,6	0,1	0,4	68,2	
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5	
	Pão	de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5	
5ª-feira	Sopa	Corpo de Deus									
	Prato										
	Vegetariano										
	Salada										
	Sobremesa										
	Pão										
6ª-feira	Sopa	creme de cenoura com couve ripada	sopa (sulfitos); massa (glúten); carne picada (glúten, soja, sulfitos); tofu (soja); pão (glúten)	3,2	13,3	5,9	1,4	0,2	0,2	78,6	
	Prato	esparguete à bolonhesa		19,4	26,2	3,3	14,4	5,5	0,7	315,4	
	Vegetariano	tofu estufado com massa		15,1	25,8	1,8	11,3	1,6	0,1	265,0	
	Salada	alface, cenoura e beterraba		2,3	6,4	6,2	0,1	0,0	0,3	35,2	
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5	
	Pão	de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5	

NOTA (*):

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas; Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador; A declaração nutricional apresenta-se em função da captação prevista para cada dose individual. É disponibilizada fruta da época como alternativa ao doce.



ementa₃

Semana de 8 a 12 de junho de 2026

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de hortaliça		4,2	16,6	9,4	1,7	0,3	0,3	97,2
	Prato	rolo de carne no forno com massa salteada	sopa (sulfitos); rolo de carne (glúten, soja, sulfitos); massa (glúten); pão (glúten)	15,4	25,3	0,9	16,8	0,8	0,1	316,4
	Vegetariano	legumes salteados com massa		6,5	26,2	5,1	6,2	0,9	0,2	188,3
	Salada	pepino, milho e tomate		1,6	8,2	1,5	0,7	0,1	0,2	45,3
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Pão	de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5
3ª-feira	Sopa	de curgete		2,2	16,8	9,2	1,7	0,2	0,3	90,2
	Prato	pescada no forno (pescada desfiada) com arroz de legumes	sopa (sulfitos); pescada; soja; pão (glúten)	22,8	34,3	3,9	7,1	1,0	0,6	294,8
	Vegetariano	soja estufada com arroz		19,7	42,7	5,2	15,0	2,0	0,1	387,7
	Salada	pepino, cenoura e tomate		0,9	3,3	3,2	0,3	0,1	0,1	18,7
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Pão	de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5
4ª-feira	Sopa	<u>Dia de Portugal, de Camões e das Comunidades Portuguesas</u>								
	Prato									
	Vegetariano									
	Salada									
	Sobremesa									
	Pão									
5ª-feira	Sopa	de minestrone de legumes		1,9	14,8	6,9	1,3	0,2	0,3	78,4
	Prato	arroz de atum	sopa (sulfitos); atum; pão (glúten)	24,7	31,9	0,4	16,9	1,6	1,1	382,2
	Vegetariano	estufado de feijão vermelho com arroz		16,1	69,6	1,0	6,1	0,8	0,1	401,0
	Salada	beterraba, milho e cebola		2,3	11,2	4,4	0,4	0,0	0,4	57,6
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Pão	de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5
6ª-feira	Sopa	creme de abóbora		2,5	17,2	9,5	1,7	0,3	0,3	93,5
	Prato	almondegas com molho de tomate e massa esparguete	sopa (sulfitos); almondegas (glúten, soja, sulfitos); massa (glúten); pão (glúten)	17,3	27,5	2,4	18,3	0,8	0,1	346,0
	Vegetariano	massa de lentilhas estufadas		16,7	46,8	3,0	6,0	0,9	0,1	312,9
	Salada	tomate, cenoura e couve roxa		1,9	5,5	5,0	0,1	0,0	0,1	29,4
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Pão	de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5

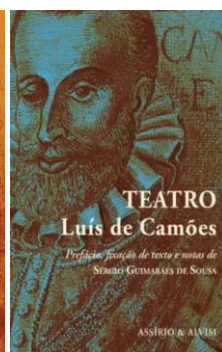
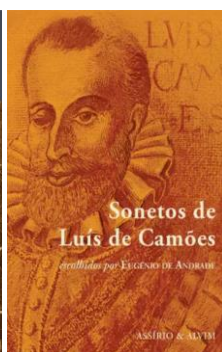
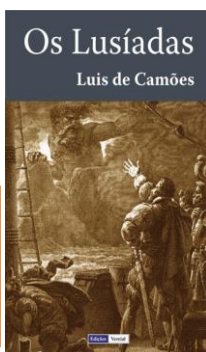
NOTA (*):

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas; Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador; A declaração nutricional apresenta-se em função da captação prevista para cada dose individual. É disponibilizada fruta da época como alternativa ao doce.

10 de Junho

A data homenageia a nação, a língua e as comunidades portuguesas, marcando o aniversário da morte do épico poeta Luís Vaz de Camões em 1580.

Mudam-se os tempos, mudam-se as vontades,
Muda-se o ser, muda-se a confiança;
Todo o mundo é composto de mudança,
Tomando sempre novas qualidades.



ementa₄

Semana de 15 a 19 de junho de 2026

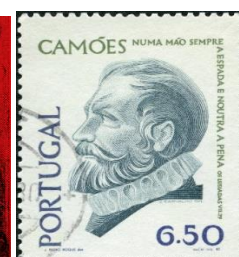
			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	creme de cenoura com couve flor		3,3	14,6	6,9	1,2	0,1	0,3	82,3
	Prato	nuggets de frango com arroz de ervilhas	sopa (sulfitos); nuggets	22,9	32,5	1,1	12,7	1,9	0,6	339,7
	Vegetariano	seitan com arroz de ervilhas	(glúten, ovo; mostarda, aipo); seitan	17,1	28,6	1,4	6,4	1,0	0,1	244,4
	egumes/Salad	alface, tomate e cenoura	(soja, glúten); pão (glúten)	1,4	3,2	3,1	0,2	0,0	0,1	19,5
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0	0	42,5
	Pão	de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5
3ª-feira	Sopa	à lavrador		5,3	22,1	10,5	1,9	0,2	0,3	125,8
	Prato	pescada estufada com arroz de cenoura	sopa (sulfitos); pescada;	23,8	26,6	2,6	6,9	1,0	0,5	265,8
	Vegetariano	massa com cenoura e feijão	massa	16,7	61,1	2,6	5,8	0,7	0,2	363,3
	egumes/Salad	pepino, milho e tomate	(glúten); leite	1,6	8,2	1,5	0,7	0,1	0,2	45,3
	Sobremesa	fruta da época / doce (leite creme)	creme (leite);	0,6/	9,4/	9,3/	0,3/	0,0/	0,0/	42,5/
	Pão	de mistura	pão (glúten)	2,2	13,5	11,3	1,1	0,8	0,1	72,0
4ª-feira	Sopa	de couve com cenoura ripada		2,9	14,8	7,5	1,6	0,3	0,2	84,8
	Prato	pá de porco assada com batata assada	sopa (sulfitos);	23,8	20,1	1,8	12,6	3,3	0,3	291,5
	Vegetariano	tofu assado com batata assada	tofu (soja);	14,7	21,1	2,2	11,2	1,6	0,2	246,2
	egumes/Salad	pepino, cenoura e couve roxa	pão (glúten)	2,1	5,0	4,4	0,2	0,1	0,1	28,9
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Pão	de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5
5ª-feira	Sopa	creme de legumes		4,2	16,4	8,3	2,0	0,3	0,5	99,8
	Prato	filete dourado no forno com arroz de tomate	sopa (sulfitos);	20,5	26,9	3,1	6,8	1,0	0,4	253,0
	Vegetariano	arroz de legumes	filete de peixe; pão	4,8	27,9	4,0	5,7	0,8	0,2	184,7
	egumes/Salad	cenoura, milho e beterraba	(glúten)	2,4	12,6	5,8	0,4	0,0	0,5	63,6
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Pão	de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5
6ª-feira	Sopa	de brócolos		3,6	11,3	3,8	1,9	0,3	0,1	77,0
	Prato	frango estufado com cenoura e ervilhas com massa	sopa (sulfitos);	32,2	17,3	4,4	24,7	5,3	0,5	420,6
	Vegetariano	estufado de couve lombarda, cenoura e feijão vermelho e massa	massa	18,2	65,4	4,9	6,2	0,7	0,2	388,7
	egumes/Salad	tomate, cebola e cenoura	(glúten); pão	0,6	3,1	2,9	0,1	0,0	0,1	15,2
	Sobremesa	fruta da época	(glúten)	0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Pão	de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5

NOTA (*):

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas; Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador; A declaração nutricional apresenta-se em função da captação prevista para cada dose individual. É disponibilizada fruta da época como alternativa ao doce.

500 anos do nascimento de Luís Vaz de Camões

**E sou já do que fui tão diferente
Que, quando por meu nome alguém me chama,
Pasma, quando conheço
Que ainda comigo mesmo me pareço.**



ementa₅

Semana de 22 a 26 de junho de 2026

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	creme de cenoura	sopa (sulfitos); massa (glúten); cavala; cogumelos (sulfitos); pão (glúten)	1,1	12,6	5,2	1,1	0,1	0,3	64,7
	Prato	massa de cavala (massa espiral, cavala, cenoura e cogumelos)		26,0	26,6	2,8	14,1	2,1	1,6	336,4
	Vegetariano	massa de açafrão com cogumelos e cenoura		4,4	26,6	2,8	5,4	0,8	0,2	172,3
	Salada	alface, cenoura e milho		2,1	8,8	2,0	0,5	0,0	0,2	48,0
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Pão	de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5
3ª-feira	Sopa	creme de espinafres	sopa (sulfitos); massa (glúten); pão (glúten)	2,6	13,1	5,7	1,7	0,2	0,5	77,6
	Prato	frango assado com massa espiral		30,5	24,3	0,8	24,2	5,2	0,4	438,1
	Vegetariano	arroz de lentilhas com tomate		15,2	49,2	2,3	5,6	0,8	0,1	313,5
	Salada	alface, tomate e cenoura		1,4	3,2	3,1	0,2	0,0	0,1	19,5
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Pão	de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5
4ª-feira	Sopa	feriado Municipal								
	Prato									
	Vegetariano									
	Salada									
	Sobremesa									
	Pão									
5ª-feira	Sopa	de juliana	sopa (sulfitos); carne picada (glúten, soja, sulfitos); gelatina (sulfitos); pão (glúten)	4,0	18,6	6,2	1,9	0,2	0,2	106,6
	Prato	chili de carne com arroz		22,5	53,2	1,4	18,2	0,8	0,1	470,6
	Vegetariano	chili de legumes com arroz		18,9	74,9	3,9	6,3	0,8	0,2	435,3
	Salada	pepino, cenoura e tomate		0,9	3,3	3,2	0,3	0,1	0,1	18,7
	Sobremesa	fruta da época / doce (gelatina)		0,6/ 0,0	9,4/ 13,9	9,3/ 13,6	0,3/ 0,0	0,0/ 0,0	0,0/ 0,1	42,5/ 57,0
	Pão	de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5
6ª-feira	Sopa	de feijão verde	sopa (sulfitos); douradinhos (glúten, peixe, crustáceos, moluscos); cuscuz (glúten); pão (glúten)	2,9	16,9	9,1	1,6	0,3	0,3	92,4
	Prato	douradinhos com arroz de cenoura		11,7	40,1	2,1	11,5	0,8	0,2	313,5
	Vegetariano	cuscuz com lentilhas, ervilhas, cenoura e milho		19,6	55,3	4,1	6,5	1,1	0,4	361,0
	Salada	alface, tomate e pepino		1,6	2,0	1,9	0,4	0,1	0,0	16,9
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Pão	de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5

NOTA (*):

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas; Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador; A declaração nutricional apresenta-se em função da captação prevista para cada dose individual. É disponibilizada fruta da época como alternativa ao doce.



MUNICÍPIO DE ARMAMAR

Escolas EB 1,2,3 e Secundárias



ementa₆

Semana de 29 de junho a 3 de julho de 2026

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	creme de alho francês	sopa (sulfitos); hambúrguer (glúten, soja, sulfitos); massa (glúten); hambúrguer de quinoa (glúten, soja); pão (glúten)	2,5	14,9	7,0	1,4	0,2	0,3	81,6
	Prato	hambúrguer no forno e massa esparguete		20,2	23,0	2,4	11,1	3,0	0,2	275,1
	Vegetariano	hambúrguer de quinoa com arroz de ervilhas		7,4	43,8	2,4	14,1	1,8	0,9	340,1
	Salada	tomate, milho e cenoura		1,5	9,5	2,7	0,5	0,0	0,3	47,8
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Pão	de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5
3ª-feira	Sopa	de cenoura	sopa (sulfitos); filetes de peixe; tofu (soja); massa (glúten); pão (glúten)	1,1	12,6	5,2	1,1	0,1	0,3	64,7
	Prato	filetes com arroz alegre		22,8	34,3	3,9	7,1	1,0	0,6	294,8
	Vegetariano	tofu estufado com massa		15,1	25,9	1,9	11,3	1,6	0,1	266,0
	Salada	alface, pepino e beterraba		2,5	5,1	5,1	0,3	0,1	0,2	32,7
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Pão	de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5
4ª-feira	Sopa	fim de Ano Letivo								
	Prato									
	Vegetariano									
	Salada									
	Sobremesa									
	Pão									
5ª-feira	Sopa									
	Prato									
	Vegetariano									
	Salada									
	Sobremesa									
	Pão									
6ª-feira	Sopa									
	Prato									
	Vegetariano									
	Salada									
	Sobremesa									
	Pão									

NOTA (*):

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas; Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador; A declaração nutricional apresenta-se em função da captação prevista para cada dose individual. É disponibilizada fruta da época como alternativa ao doce.

