

Ementa Escola Secundária de Peniche

OUTUBRO

		Kcal		Kcal		Kcal	Quinta-Feira (01/10/26)	Kcal	Sexta-Feira (02/10/26)	Kcal
SOPA							Couve branca com cenoura ripada	86	Creme de cenoura com couve-flor picada	83
PRATO 1							Almôdegas mistas estufadas com esparguete (1,12)	384	Tortilha de legumes com arroz de ervilhas (3)	313
PRATO 2							Almôdegas vegetarianas estufadas com esparguete (1,12)		Chili de feijão encarnado, milho e soja (6) com arroz	388
HORTICOLAS							Alface, cenoura e couve-rosa	30	Rúcula, cenoura e tomate	26
SOBREMESA							Fruta da época (3 variedades)	44	Fruta da época (3 variedades)	44
LANCHE							Bolacha maria (1,6,7), iogurte de aromas (7) e pera	197	Pão (1) com queijo e iogurte líquido (7)	251
	Segunda-Feira (05/10/26)	Kcal	Terça-Feira (06/10/26)	Kcal	Quarta-Feira (07/10/26)	Kcal	Quinta-Feira (08/10/26)	Kcal	Sexta-Feira (09/10/26)	Kcal
SOPA			Couve portuguesa/Canja de frango com massa e hortelã (1)		Feijão verde e cenoura aos cubos		Creme de Abóbora	63	Nabiças com feijão-frade	84
PRATO 1			Salada russa (atum, ovo, batata, feijão verde, ervilhas e cenoura) (3,4)	428	Febras de porco estufadas (12) com cogumelos e arroz de feijão	311	Paloco à Gomes de Sá (bacalhau, batata, ovo cozido, azeitonas sem caroço, cebola e azeite) (3,4)	298	Pernas de frango assadas no forno com molho de laranja e massa espiral tricolor (1)	265
PRATO 2			Salada mexicana (feijão vermelho, ervilhas, batata, cenoura e milho)	461	Tirinhas de seitan estufadas (1,6) com cogumelos e arroz de feijão	265	Tofu à Gomes de Sá (tofu, batata, alho-francês e brócolos) (6)	403	Massa espiral tricolor com legumes (couve lombarda, curgete, cenoura) e grão no forno (1)	
HORTICOLAS			Alface, couve roxa e milho	59	Alface, cenoura e pepino	17	Rúcula, cenoura e tomate	26	Alface, tomate e milho	46
SOBREMESA			Fruta da época (3 variedades)	44	Fruta da época (3 variedades)	44	Fruta da época (3 variedades)/Arroz doce (7)	44/128	Fruta da época (3 variedades)	44
LANCHE			Bolacha de milho (6,7), iogurte líquido (7) e 1 maçã	240	Pão (1) com manteiga (6,7) e leite simples (7)	298	Bolacha maria (1,6,7), iogurte de aromas (7) e pera	197	Pão (1) com queijo e iogurte líquido (7)	251
	Segunda-Feira (12/10/26)	Kcal	Terça-Feira (13/10/26)	Kcal	Quarta-Feira (14/10/26)	Kcal	Quinta-Feira (15/10/26)	Kcal	Sexta-Feira (16/10/26)	Kcal
SOPA	Primavera	76	Caldo Verde	72	Creme de feijão vermelho com couve lombarda	82	Brócolos	85	Creme de couve-flor	86
PRATO 1	Barinhas de pescada no forno (1,4) com arroz de cenoura e ervilhas	314	Bifinhos de porco estufados com cogumelos e esparguete (1)	305	Paloco no forno (4) com batata, cenoura e feijão verde cozidos		Arroz de aves (frango e peru) (12)	464	Legumes à brás (batata palha, couve lombarda, cenoura, alho francês, ovo, azeitonas sem caroço e sal) (3,7)	533
PRATO 2	Douradinhos vegetarianos (1) com arroz de cenoura e ervilhas		Massa esparguete com soja, cogumelos, cenoura ralada e natas de soja (1,6)		Feijão com batatas rústicas, cenoura e feijão verde cozidos		Arroz de seitan às tirinhas com tomate, pimentão e cenoura (1)	285	Legumes com grão à brás (1)	447
HORTICOLAS	Alface, cenoura e tomate	21	Couve-rosa, milho e cenoura	35	Alface, cenoura e pepino	17	Alface, couve-rosa e milho	59	Tomate, pepino e milho	19
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	44	Fruta da época (3 variedades)/Maçã assada	44/46	Fruta da época (3 variedades)	44	Fruta da época (3 variedades)	44	Fruta da época (3 variedades)	44
LANCHE	Pão (1) com queijo e leite simples (7)	266	Bolacha de milho (6,7), iogurte líquido (7) e 1 banana	278	Pão (1) com manteiga (6,7) e leite simples (7)	298	Bolacha maria (1,6,7), iogurte de aromas (7) e pera	197	Pão (1) com queijo (7) e sumo 100% fruta	264
	Segunda-Feira (19/10/26)	Kcal	Terça-Feira (20/10/26)	Kcal	Quarta-Feira (21/10/26)	Kcal	Quinta-Feira (22/10/26)	Kcal	Sexta-Feira (23/10/26)	Kcal
SOPA	Macedónia de Legumes	89	Creme de Alho francês	84	Camponesa (com feijão vermelho)	110	Creme de Legumes	85	Grão com cenoura e curgete aos cubos	102
PRATO 1	Esparguete à bolonhesa (1,12)	349	Feijoada de molucos com arroz e couve (12,14)	272	Perna de peru assada no forno com massa penne (1), cenoura e feijão verde salteado		Lombo de salmão no forno (4) com batata, cenoura e brócolos cozidos	483	Cachorro-quente (pão de cachorro, salsicha, batata palha, alface, cenoura, milho e cogumelos) com ketchup, mostarda e/ou maionese (1,3,6,7,9,10,11)	580
PRATO 2	Bolonhesa de soja (1,6)	408	Feijoada de legumes e cogumelos com arroz	393	Massa penne (1) com grão, cenoura e feijão verde salteado		Bife de tofu (6) no forno com batata, cenoura e brócolos cozidos		Cachorro-quente (pão de cachorro, salsicha vegetariana, batata palha, alface, cenoura, milho e cogumelos) com ketchup, mostarda e/ou maionese (1,3,6,7,9,10,11)	596
HORTICOLAS	Cenoura, couve-rosa e pepino	31	Pepino, alface e milho	46	Alface, tomate e couve-rosa	22	Cenoura, tomate e pepino	19	Pepino, alface e couve-rosa	27
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	44	Fruta da época (3 variedades)/Gelatina Vegetal	44/69	Fruta da época (3 variedades)	44	Fruta da época (3 variedades)	44	Fruta da época (3 variedades)	44
LANCHE	Pão (1) com queijo e leite simples (7)	266	Bolacha de milho (6,7), iogurte líquido (7) e 1 banana	278	Pão (1) com manteiga (6,7) e leite simples (7)	298	Bolacha maria (1,6,7), iogurte de aromas (7) e pera	197	Pão (1) com queijo e iogurte líquido (7)	251
	Segunda-Feira (26/10/26)	Kcal	Terça-Feira (27/10/26)	Kcal	Quarta-Feira (28/10/26)	Kcal	Quinta-Feira (29/10/26)	Kcal	Sexta-Feira (30/10/26)	Kcal
SOPA	Creme de cenoura com couve-flor picada	83	Couve branca com cenoura ripada	86	Creme de Brócolos	85	Nabiças com feijão-frade	84	Lavrador (feijão, cenoura e lombarda)	64
PRATO 1	Massa espiral com atum, ervilhas, cenoura e ovo cozido (1,3,4)	375	Jardineira de porco (carne de porco, batata, ervilhas, cenoura e feijão verde)	358	Tortilha de legumes com arroz de ervilhas (3)	313	Frango estufado com esparguete (1,12)	387	Pastéis de Bacalhau (1,4) fritos com arroz de Tomate	480
PRATO 2	Tofu mexido com cogumelos, massa espiral e cenoura raspada (1,6)	298	Jardineira vegetariana (batata, seitan, ervilhas, cenoura e feijão verde) (1,6)	301	Caril de grão-de-bico com arroz	389	Carbonara de cogumelos e lentilhas (1)	447	Rissóis de tofu e espinafres (1,6) no forno com arroz de tomate	256
HORTICOLAS	Alface, tomate e pepino	21	Cenoura, alface e milho	48	Tomate, milho e pepino	19	Alface, beterraba e cenoura	35	Alface, tomate e cenoura	21
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	44	Fruta da época (3 variedades)	44	Fruta da época (3 variedades)	44	Fruta da época (3 variedades)	44	Fruta da época (3 variedades)/Pera assada	44/33
LANCHE	Pão (1) com queijo e leite simples (7)	266	Faça de bolo (1,12), iogurte líquido (7) e 1 maçã	272	Pão (1) com manteiga (6,7) e leite simples (7)	298	Bolacha maria (1,6,7), iogurte de aromas (7) e pera	197	Pão (1) com queijo e iogurte líquido (7)	251