Ementa Escola Secundária de Peniche

NOVEMBRO

	Segunda-Feira (02/11/26)	Kcal	Terça-Feira (03/11/26)	Kcal	Quarta-Feira (04/11/26)	Kcal	Quinta-Feira (05/11/26)	Kcal	Sexta-Feira (06/11/26)	Kcal
SOPA	Curgete e cenoura aos cubos		Creme de feijão vermelho com couve lombarda	82	Agrião	71	Creme de Abóbora com Espinafres	76	Feijão verde	79
PRATO 1	**Lasanha de carne (1,7,12)**	447	**Lombo de salmão no forno (4)** com batata, cenoura e feijão verde cozidos	481	**Frango no forno (12)** com **batata frita (6,7)**	493	**Filete de abrótea estufado (4)** com batata e brócolos cozidos	264	**Peito de frango no forno com massa lacinhos (1,12) e legumes laminados salteados (couve, curgete e cenoura)**	
PRATO 2	**Massada de grão e legumes estufdos (tomate, curgete e cenoura) (1,6)**	448	Salada de feijão frade com batata cozida, cenoura e feijão verde cozidos	372	Feijão preto estufado com cogumelos e arroz de cenoura	364	**Seitan à portuguesa (1,6)** com batata e cenoura	343	Salteado de legumes (couve, curgete e cenoura) com grão e **massa lacinhos (1)**	
HORTICOLAS	Rúcula, couve-roxa e cenoura	40	Tomate, cenoura e pepino	21	Alface, tomate e pepino	17	Alface, cenoura e milho	48	Alface, couve-roxa e pepino	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	44	Fruta da época (3 variedades)	44	Fruta da época (3 variedades)	44	Fruta da época (3 variedades)/**Pudim (7)**	44/84	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 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 (09/11/26)	Kcal	Terça-Feira (10/11/26)	Kcal	Quarta-Feira (11/11/26)	Kcal	Quinta-Feira (12/11/26)	Kcal	Sexta-Feira (13/11/26)	Kcal
SOPA	Creme de Ervilhas	85	Grão com nabiças	113	Creme de Legumes	85	Primavera	76	Caldo Verde	72
PRATO 1	**Tortilha de legumes** com arroz de cenoura **(3)**	302	Perna de peru assada no forno com molho de laranja e **massa fusilli (1)**	326	**Lombo de pescada** no forno com ervas de provence **(4)**, batata, cenoura e feijão verde cozidos	253	**Pá de porco estufada (carne de porco, couve lombarda e cenoura e feijão) (12) com arroz**	530	**Meia desfeita (paloco**, grão-de-bico, batata cozida e **ovo cozido) (3,4)**	295
PRATO 2	Empadão de **soja**, ervilhas e legumes (com arroz) **(6)**	350	Salteado de feijão encarnado com cogumelos, cenoura, couve lombarda e **massa fusilli (1)**		**Bife de seitan (1)** assado no forno com cenoura e curgete estufados, batata e feijão verde cozidos		**Feijoada vegetarina (feijão**, couve lombarda e cenoura) **(12)** com arroz	434	Grão-de-bico, cenoura, repolho, alho francês e batata cozida	351
HORTICOLAS	Cenoura, alface e couve-roxa	30	Rúcula, cenoura e tomate	26	Alface, tomate e pepino	17	Cenoura, alface e beterraba	35	Alface, tomate e milho	46
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)/Maçã assada	44/46
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 (16/11/26)	Kcal	Terça-Feira (17/11/26)	Kcal	Quarta-Feira (18/11/26)	Kcal	Quinta-Feira (19/11/26)	Kcal	Sexta-Feira (20/11/26)	Kcal
SOPA	Macedónia de Legumes	89	Creme de Alface	95	Lavrador (feijão, cenoura e lombardo)	64	Creme de Alho francês e Couve-flor	92	Brócolos	85
PRATO 1	**Arroz de primavera (aves e macedónia de legumes)**	397	**Massada de peixe (filete de red fish, tamboril e pescada) (1,4)** com coentros	261	**Arroz à Valenciana (arroz de açafrão com carne de frango aos cubos, pimento, cenoura e ervilhas) (12)**	336	Salada de **atum** com feijão-frade, batata cozida e cenoura **(4)**	485	**Hambúrguer misto (vaca e porco) com massa fusilli (1,6,12)**	489
PRATO 2	**Tirinhas de tofu (6)** salteadas com cogumelos e arroz de ervilhas		**Lasanha de grão e legumes (1)**	448	Arroz de tomate com feijão e legumes estufados (tomate, pimento, curgete e cenoura)	396	Salada de feijão-frade, batata cozida e cenoura	361	**Hambúrguer de quinoa e vegetais (1,6) no forno com massa fusilli**	392
HORTICOLAS	Cenoura, couve-roxa e pepino	31	Alface, cenoura e beterraba	35	Cenoura, alface e couve-roxa	30	Alface, cenoura e tomate	21	Alface, tomate e pepino	17
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	44	Fruta da época (3 variedades)/**Leite creme (7)**	44/122	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 (23/11/26)	Kcal	Terça-Feira (24/11/26)	Kcal	Quarta-Feira (25/11/26)	Kcal	Quinta-Feira (26/11/26)	Kcal	Sexta-Feira (27/11/26)	Kcal
SOPA	Juliana	82	Feijão branco com Espinafres	128	Creme de Legumes	85	Couve branca com cenoura ripada	86	Creme de cenoura com couve-flor picada	83
PRATO 1	**Pescada cozida** com todos (batata, ervilhas, **ovo**, cenoura e brócolos) **(3,4)**	351	**Strogonoff de frango com cogumelos (7)** e arroz	425	**Lombo de salmão (4)** no forno com legumes salteados (curgete, cenoura, brócolos e pimento) e batata assada	511	**Rancho (porco, grão-de-bico, couve lombarda, cenoura e massa macarronete) (1,12)**	384	**Tortilha de legumes** com arroz de ervilhas **(3)**	313
PRATO 2	Salteado de **soja** com batata, ervilhas e legumes (cenoura e brócolos) **(6)**		**Chili de feijão encarnado, milho e soja (6)** com arroz	388	**Seitan (1)** no forno com legumes salteados (curgete, cenoura, brócolos e pimento) e batata assada	273	**Massada** de grão e legumes estufados (tomate, curgete e cenoura) **(1,6)**		**Strogonoff de tofu com cogumelos (6)** e arroz	318
HORTICOLAS	Tomate, cenoura e milho	51	Alface, couve-roxa e pepino	27	Alface, cenoura e tomate	21	Alface, cenoura e couve-roxa	30	Rúcula, cenoura e tomate	26
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	44	Fruta da época (3 variedades)	44	Fruta da época (3 variedades)/Pera assada	44/33	Fruta da época (3 variedades)	44	Fruta da época (3 variedades)	44
LANCHE	**Pão (1)** com **queijo e leite simples (7)**	266	**Fatia 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

Alergénios: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendoins, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rija, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremoços, 14- Moluscos.

PENICHE

Ementa Escola Secundária de Peniche

DEZEMBRO

	Segunda-Feira (30/11/26)	Kcal	Terça-Feira (01/12/26)	Kcal	Quarta-Feira (02/12/26)	Kcal	Quinta-Feira (03/12/26)	Kcal	Sexta-Feira (04/12/26)	Kcal
SOPA	Creme de Ervilhas	85			Feijão verde e cenoura aos cubos		Creme de Abóbora	63	Agrião	71
PRATO 1	**Strogonoff de frango com cogumelos e arroz de cenoura (7)**	375			**Rolo de carne (1,6,12)** assado no forno com massa esparguete (1,3)		**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	**Strogonoff de tofu com cogumelos (6) e arroz de cenoura**	365	FERIADO		Estufado de lentilhas com legumes (cenoura, tomate, pimento, abóbora) e **massa esparguete (1,3)**		**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, cenoura e milho	46			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	**Pão (1)** com **queijo e leite simples (7)**	266			**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 (07/12/26)	Kcal	Terça-Feira (08/12/26)	Kcal	Quarta-Feira (09/12/26)	Kcal	Quinta-Feira (10/12/26)	Kcal	Sexta-Feira (11/12/26)	Kcal
SOPA	Primavera	76			Creme de couve-flor	86	Brócolos	85	Creme de feijão vermelho com couve lombarda	82
PRATO 1	**Barrinhas de pescada no forno (1,4)** com arroz de cenoura e ervilhas	314			**Legumes à brás (batata palha**, couve lombarda, cenoura, alho francês, **ovo**, azeitonas sem caroço e salsa**) (3,7)**	533	**Arroz de aves (frango e peru)**	286	**Bacalhau no forno (4)** com batata, cenoura e feijão verde cozidos	
PRATO 2	**Douradinhos vegetarianos (1)** com arroz de cenoura e ervilhas		FERIADO		**Legumes com grão à brás (1)**	447	Arroz de **seitan às tirinhas** com tomate, pimento e cenoura **(1)**	285	Feijão com batatas rústicas, cenoura e feijão verde cozidos	
HORTICOLAS	Alface, cenoura e tomate	21			Alface, cenoura e pepino	17	Alface, couve-roxa e milho	59	Tomate, pepino e milho	19
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
LANCHE	**Pão (1)** com **queijo e leite simples (7)**	266			**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 (14/12/26)	Kcal	Terça-Feira (15/12/26)	Kcal	Quarta-Feira (16/12/26)	Kcal	Quinta-Feira (17/12/26)	Kcal	Sexta-Feira (18/12/26)	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	**Hambúrguer misto (vaca e porco) no pão (1,6,12)** com alface e **batata frita (6,7)**	346	**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	Paelha de frango (arroz de açafrão, frango e macedónia de legumes)	492
PRATO 2	**Hambúrguer de quinoa e vegetais no pão (1,6,7)** com alface e **batata frita (6,7)**	341	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		Paelha vegetariana (arroz de açafrão, **soja fina**, ervilhas e macedónia de legumes)	436
HORTICOLAS	Cenoura, couve-roxa e pepino	31	Pepino, alface e milho	46	Alface, tomate e couve-roxa	22	Cenoura, tomate e pepino	19	Pepino, alface e couve-roxa	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 (21/12/26)	Kcal	Terça-Feira (22/12/26)	Kcal	Quarta-Feira (23/12/26)	Kcal	Quinta-Feira (24/12/26)	Kcal	Sexta-Feira (25/12/26)	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		
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	**Omelete** com arroz de ervilhas **(3)**	313	**Frango estufado com esparguete (1,12)**	387		
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	FERIADO	
HORTICOLAS	Alface, tomate e pepino	21	Cenoura, alface e milho	48	Tomate, milho e pepino	19	Alface, beterraba e cenoura	35		
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		
LANCHE	**Pão (1)** com **queijo e leite simples (7)**	266	**Fatia 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		

	Segunda-Feira (28/12/26)	Kcal	Terça-Feira (29/12/26)	Kcal	Quarta-Feira (30/12/26)	Kcal	Quinta-Feira (31/12/26)	Kcal		Kcal
SOPA	Curgete e cenoura aos cubos		Creme de feijão vermelho com couve lombarda	82	Agrião	71	Creme de Abóbora com Espinafres	76		
PRATO 1	**Hambúrguer misto (vaca e porco) no forno (1,6,12)** com arroz de cenoura e ervilhas	447	**Lombo de salmão no forno (4)** com batata, cenoura e feijão verde cozidos		Coxas de frango assadas com Arroz de Cenoura	342	**Filete de abrótea estufado (4)** com batata e brócolos cozidos	264		
PRATO 2	**Hambúrguer de quinoa e vegetais (1,6)** no forno com arroz de cenoura e ervilhas	448	Salada de feijão frade com batata cozida, cenoura e feijão verde cozidos	372	Feijão preto estufado com cogumelos e arroz de cenoura	364	**Seitan à portuguesa (1,6)** com batata e cenoura	343		
HORTICOLAS	Rúcula, couve-roxa e cenoura	40	Tomate, cenoura e pepino	21	Alface, tomate e pepino	17	Alface, cenoura e milho	48		
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	44	Fruta da época (3 variedades)	44	Fruta da época (3 variedades)	44	Fruta da época (3 variedades)/**Pudim (7)**	44/ 84		
LANCHE	**Pão (1)** com **queijo e leite simples (7)**	266	**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		

Alergénios: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendoins, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rija, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremoços, 14- Moluscos.