



Município da Figueira da Foz
Escola Secundária de Cristina Torres
Semana de 2 a 6 de fevereiro 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)	237	56	0,9	0,1	10,0	0,9	1,4	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}	995	235	2,6	0,6	31,2	5,4	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	222	52	0,4	0,0	10,5	10,5	0,5	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}	768	183	4,3	0,7	23,6	0,5	11,1	0,6
Vegetariana	Strogonoff de seitan com arroz de ervilhas ^{1,6}	751	180	4,0	0,7	23,3	0,6	12,2	0,3
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 ^{3,6,7}	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	228	54	0,9	0,1	9,6	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}	1237	293	4,6	0,9	48,4	2,7	12,1	0,2
Salada	Brócolos, couve-flor e cenoura baby	127	30	0,3	0,0	3,1	2,7	2,6	0,2
Sobremesa	Fruta da época	222	52	0,4	0,0	10,5	10,5	0,5	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	300	71	0,4	0,1	14,5	13,8	0,9	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Crema de legumes (abóbora, couve-flor, curgete e alho-francês)	217	51	0,8	0,1	9,0	0,6	1,5	0,0
Prato	Frango estufado à primaveril (feijão-verde, cenoura e milho) com arroz branco	755	179	5,0	0,8	21,6	0,7	11,6	0,4
Vegetariana	Chili vegetariano (feijão vermelho, tomate, cenoura e milho) com arroz branco	1018	242	4,3	0,6	42,3	1,4	7,9	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	221	52	0,4	0,0	10,5	10,5	0,5	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 rijas, 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 9 a 13 de fevereiro de 2026
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
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	295	70	0,4	0,1	14,4	13,8	0,7	0,0
Terça									
Sopa	Alho-francês	239	57	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)	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									
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	Fruta da época	272	64	0,3	0,0	13,0	12,3	1,0	0,0
Quinta									
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}	756	180	5,4	1,4	17,0	0,7	15,4	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, tomate e pepino	84	20	0,4	0,1	2,4	2,2	1,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época	221	52	0,4	0,0	10,5	10,5	0,5	0,0
Sexta									
Sopa	Creme aveludado de cogumelos	194	46	0,6	0,1	8,3	0,9	1,2	0,1
Prato	Feijoada à brasileira com arroz branco	1032	245	9,5	2,7	23,0	0,2	16,6	0,2
Vegetariana	Feijoada vegetariana (feijão preto, couve-lombarda e cenoura) com arroz	887	209	3,6	0,4	34,4	0,9	9,1	0,1
Salada	Couve mineira com farofa	1109	267	19,5	2,8	19,1	0,0	1,8	0,8
Sobremesa	Gelatina com fruta ^{1,3,6,7,8,12}	382	90	0,0	0,0	20,0	19,8	1,9	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, 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 16 a 20 de fevereiro de 2026
Almoço

Segunda

		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	Interrupção letiva	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

Terça

		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

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	Interrupção letiva	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	Ervilhas	237	56	0,9	0,1	9,6	1,0	1,7	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}	772	185	3,8	0,6	25,7	0,8	11,5	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	300	71	0,4	0,1	14,5	13,8	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