



Município da Figueira da Foz
Escola Secundária de Cristina Torres
Semana de 3 a 7 de novembro de 2025
Almoço

Segunda		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão-verde	238	56	0,8	0,1	10,2	0,9	1,5	0,1
Prato	Hambúrguer de aves estufado em molho de tomate com esparguete ^{1,3,6,12}	811	193	7,3	0,6	18,1	0,8	13,4	0,2
Vegetariana	Almôndegas de soja estufadas em molho de tomate com esparguete ^{1,6,8,10,11}	1224	290	3,3	0,8	41,3	5,7	21,2	0,4
Salada	Alface, beterraba e pepino	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		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão-frade com nabiças	274	65	0,9	0,1	11,6	0,9	1,9	0,1
Prato	Tranches de salmão no forno aromatizados com limão e manjerição e batata assada ⁴	680	163	9,5	1,7	11,4	0,8	7,2	0,2
Vegetariana	Grão crocante com abóbora e cenoura no forno e batata ensalsada	620	148	4,6	0,6	20,9	1,5	4,2	0,5
Salada	Feijão-verde, cenoura baby e couve-flor	126	30	0,2	0,0	3,8	2,3	2,1	0,5
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	Alho-francês	249	59	0,9	0,1	10,7	0,8	1,5	0,1
Prato	Feijoada (carne de porco e vaca aos cubos, feijão-catarino) com arroz branco	933	222	7,6	2,2	24,9	0,6	13,2	0,2
Vegetariana	Feijoada de legumes (feijão catarino, couve-lombarda, cenoura e cebola) com arroz branco	1113	265	4,7	0,6	45,3	0,9	9,8	0,5
Salada	Couve-lombarda, cenoura e cebola	103	24	0,1	0,0	3,2	2,1	1,4	0,8
Sobremesa	Fruta da época	221	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}	308	73	1,9	0,6	11,3	0,8	2,2	0,3
Prato	Bacalhau à Brás (migas de bacalhau, batata aos palitos, azeitonas, ovo e salsa picada) ^{3,4}	607	146	7,7	1,4	10,2	0,6	7,8	1,2
Vegetariana	Legumes à Brás (alho-francês, cebola, cenoura, cogumelos, feijão-branco, batata aos palitos e salsa)	722	173	6,6	0,9	20,0	0,8	5,1	0,4
Salada	Alface, couve roxa e milho	253	60	1,7	0,0	5,2	0,0	5,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época	295	70	0,4	0,1	14,4	13,8	0,7	0,0
Sexta		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de couve-flor e cenoura	241	57	0,8	0,1	10,3	1,0	1,5	0,1
Prato	Frango assado no forno com tomilho e arroz de ervilhas	836	198	4,7	0,8	24,8	0,6	13,6	0,4
Vegetariana	Arroz de ervilhas com legumes mediterrânicos assados (beringela, curgete, cenoura e tomate)	831	198	8,2	1,2	26,9	1,6	3,3	0,4
Salada	Salada de rúcula, tomate e cenoura ralada	92	22	0,2	0,0	3,3	3,0	0,9	0,1
Sobremesa	Fruta da época	229	54	0,4	0,0	11,2	11,2	0,4	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 rija, 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 10 a 14 de novembro de 2025
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Brócolos	248	59	0,9	0,1	10,6	1,0	1,5	0,1
Prato	Massa de atum com cenoura e milho ^{1,3,4}	952	226	7,3	1,1	27,5	1,2	12,0	0,8
Vegetariana	Estufado de lentilhas com arroz de cenoura	1183	281	5,0	0,7	48,5	1,7	8,7	0,3
Salada	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

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Caldo verde ^{1,6}	308	73	1,9	0,6	11,3	0,8	2,2	0,3
Prato	Frango estufado com molho de castanhas e arroz de açafreão ⁸	919	219	7,8	1,2	24,8	1,4	11,9	0,3
Vegetariana	Estufado de legumes e castanhas com arroz de açafreão ⁸	728	174	8,0	1,2	21,6	1,3	2,8	0,3
Salada	Salada de alface, cenoura ralada e tomate	92	22	0,2	0,0	3,3	3,0	0,9	0,1
Sobremesa	Castanhas assadas ⁸	817	193	1,1	0,2	39,7	9,8	3,1	0,3

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Grão com espinafres	293	69	1,1	0,1	12,0	1,0	2,2	0,1
Prato	Filetes de solha gratinados com batata assada ⁴	439	104	2,4	0,4	11,7	0,7	8,4	0,2
Vegetariana	Tofu à gomes de sá ^{1,6}	474	113	3,4	0,6	13,0	1,0	6,4	0,2
Salada	Couve coração, cenoura e cebola salteados com azeite e alho	404	98	8,3	1,2	3,7	1,9	1,0	0,1
Sobremesa	Leite creme / fruta da época ^{1,3,7,8,12}	1131	266	0,2	0,1	59,1	47,7	7,0	0,3

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Couve-portuguesa	245	58	0,8	0,1	10,6	1,0	1,5	0,1
Prato	Lombo de porco assado com alecrim, laranja e arroz de ervilhas	906	217	9,7	2,8	19,2	1,1	12,9	0,3
Vegetariana	Paella vegetariana (arroz de açafreão com soja, ervilha, pimento, tomate e cenoura) ^{1,6,8,11}	1010	242	3,4	0,5	29,9	5,3	19,4	0,1
Salada	Salada de alface, beterraba e pepino	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

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora e ervilhas	247	59	0,8	0,1	10,5	1,1	1,6	0,1
Prato	Massinha (cotovelinhos) de tamboril com tomate e pimento ^{1,3,4}	629	149	4,0	0,6	16,2	1,1	11,6	0,2
Vegetariana	Favas estufadas ao natural com tomate e massa cotovelinhos ^{1,6,10}	737	174	3,3	0,7	28,9	2,7	6,4	0,4
Salada	Salada de cenoura, pepino e tomate	504	122	11,6	1,7	3,0	2,8	0,8	0,3
Sobremesa	Fruta da época	316	75	0,4	0,1	15,7	14,9	0,9	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 rija, 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 17 a 21 de novembro de 2025
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura com coentros	243	57	0,8	0,1	10,7	1,0	1,4	0,1
Prato	Esparguete à bolonhesa (carne picada de vaca estufada em molho de tomate com cenoura ralada) ^{1,3}	945	225	8,5	2,8	24,6	1,5	11,8	0,2
Vegetariana	Esparguete salteada com lentilhas, feijão-verde, ervilha e cenoura ^{1,6,10,12}	928	220	3,8	0,7	34,8	2,9	9,6	0,2
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	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	Canja ^{1,6,10}	271	64	0,6	0,1	9,6	0,5	4,8	0,2
Sopa 1	Creme de favas	258	61	0,9	0,1	10,9	0,9	1,8	0,1
Prato	Feijoada de potas com arroz branco ¹⁴	656	155	2,6	0,4	17,7	0,5	13,1	0,4
Vegetariana	Feijoada vegetariana (feijão-branco, couve-lombarda e cenoura) com arroz branco	869	206	2,6	0,4	32,7	1,0	9,0	0,2
Salada	Cenoura, couve-lombarda e pimento	477	116	10,6	1,5	2,6	1,6	1,4	0,5
Sobremesa	Fruta da época	221	52	0,4	0,0	10,5	10,5	0,5	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Nabo com curgete	232	55	0,8	0,1	10,0	1,0	1,4	0,1
Prato	Panados de frango no forno com massa espiral ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	812	192	1,7	0,5	25,1	0,9	18,2	0,4
Vegetariana	Hambúrguer de grão e batata-doce com massa espiral ^{1,6,10}	1219	289	4,6	0,8	47,8	4,3	11,2	0,2
Salada	Salada de alface, beterraba e tomate	87	21	0,2	0,0	2,8	2,6	1,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	295	70	0,4	0,1	14,4	13,8	0,7	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão-manteiga com couve-coração	323	77	0,9	0,1	12,9	0,9	2,9	0,1
Prato	Lombinhos de perca no forno aromatizados com limão e manjerição com batata assada ⁴	422	101	2,3	0,3	12,4	0,8	7,1	0,2
Vegetariana	Seitan assado no forno com limão, manjerição e batata assada ^{1,6}	497	118	2,8	0,5	14,3	0,9	8,1	0,2
Salada	Brócolos, couve-flor e cenoura baby	127	30	0,3	0,0	3,1	2,7	2,6	0,2
Sobremesa	Gelatina / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	453	107	0,0	0,0	23,9	23,7	2,4	0,3
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão-verde	238	56	0,8	0,1	10,2	0,9	1,5	0,1
Prato	Arroz ao forno (peru e pato cozidos e desfiados, azeitonas pretas descaroçadas, milho, queijo parmesão e orégãos) ⁷	917	218	7,8	2,6	23,0	0,5	13,7	0,4
Vegetariana	Arroz à primaveril com cogumelos, cubos de cenoura, milho e feijão branco estufados	1035	246	5,9	0,9	34,7	0,6	9,6	0,4
Salada	Salada de alface, couve roxa e pepino	92	22	0,3	0,1	2,2	0,6	1,7	0,0
Sobremesa	Fruta da época	230	54	0,4	0,0	11,2	11,2	0,4	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 rija, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, 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 24 a 28 de novembro de 2025
Almoço

Segunda		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Couve-flor	239	57	0,8	0,1	10,1	1,0	1,6	0,1
Prato	Lombinhos de cavala com arroz colorido (feijão-verde, cenoura e milho) ^{4,6}	917	218	7,7	0,8	26,2	0,7	10,6	0,3
Vegetariana	Malandrinho de feijão com cubinhos de tofu ^{1,6}	1068	254	5,8	0,9	36,3	0,6	13,2	0,2
Salada	Alface, couve-roxa e pepino	92	22	0,3	0,1	2,2	0,6	1,7	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	Couve-lombarda	235	56	0,8	0,1	10,0	1,0	1,5	0,1
Prato	Bifinhos de frango estufados com molho de cogumelos e esparguete ^{1,3,7}	796	189	6,1	1,6	19,3	0,9	13,8	0,3
Vegetariana	Soja estufada com molho de cogumelos e esparguete ^{1,6,8,10,11}	1165	276	4,0	0,8	36,6	5,5	20,9	0,4
Salada	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		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Da horta (repolho, feijão branco, curgete e cenoura)	285	67	0,9	0,1	11,7	0,8	2,2	0,1
Prato	Arroz à valenciana (potas, mexilhão, frango aos cubos, cenoura, ervilha e açafrão) ^{1,2,3,4,7,14}	628	150	2,9	0,5	19,8	0,8	10,9	0,6
Vegetariana	Seitan de cebolada com batata assada ^{1,6}	499	119	3,9	0,6	13,1	1,0	7,1	0,2
Salada	Feijão-verde, cenoura e nabo	110	26	0,2	0,0	3,8	2,3	1,0	1,0
Sobremesa	Aletria ou fruta da época ^{1,3,6,7}	980	232	5,1	2,2	38,0	13,0	8,1	0,2
Quinta		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Espinafres	236	56	0,9	0,1	9,9	0,9	1,5	0,1
Prato	Rancho (carne de porco e vaca aos cubos, macarronete e grão-de-bico) ^{1,6,10}	943	226	8,9	2,7	21,6	1,6	14,0	0,2
Vegetariana	Rancho vegetariano (couve-lombarda, cenoura e cebolas estufadas com macarronete e grão-de-bico) ^{1,6,10}	995	238	4,3	0,7	37,8	2,7	9,9	0,2
Salada	Couve-lombarda, cenoura e cebola	102	24	0,1	0,0	3,1	1,9	1,4	0,1
Sobremesa	Fruta da época	295	70	0,4	0,1	14,4	13,8	0,7	0,0
Sexta		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Crema de abóbora com ervilhas	247	59	0,8	0,1	10,5	1,1	1,6	0,1
Prato	Bolinhas de bacalhau no forno com arroz de tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	983	233	6,5	0,9	33,1	0,7	10,1	0,8
Vegetariana	Lasanha de legumes (espinafres, cenoura, alho-francês, tomate e lentilhas) ^{1,6,10}	678	161	3,6	0,6	24,4	2,3	6,4	0,2
Salada	Alface, beterraba e pepino	78	18	0,3	0,1	1,8	1,5	1,5	0,1
Sobremesa	Fruta assada ou fruta da época	283	67	0,4	0,1	14,3	14,3	0,3	0,0

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, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

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