

MUNICÍPIO DE PAÇOS DE FERREIRA

SEMANA DE 5 A 9 DE OUTUBRO

ALMOÇO – E.B. 2,3 e Secundário

SEGUNDA-FEIRA	V.E (Kcal)	HC (g)	Prot. (g)	Lip. (g)	A.G. Sat (g)	Sal (g)
5 de outubro						

TERÇA-FEIRA	V.E (Kcal)	HC (g)	Prot. (g)	Lip. (g)	A.G. Sat (g)	Sal (g)
SOPA	Sopa de abóbora	34	5	1	0	0,2
PRATO	Barrinhas de pescada no forno c/ arroz de ervilhas e cenoura ^{1,2,3,4,6,11,12,14}	208	20	15	7	1,3
VEGETARIANO	Estufado de soja c/ legumes e arroz ^{6,12}	185	17	9	8	1
HORTÍCOLAS	Salada de tomate, cenoura e cebola	23	4	1	0	0,0
SOBREMESA	Banana+ 2 opções	104	22	2	0	0

QUARTA-FEIRA	V.E (Kcal)	HC (g)	Prot. (g)	Lip. (g)	A.G. Sat (g)	Sal (g)
SOPA	Sopa de curgete e feijão	45	7	2	1	0,1
PRATO	Cubinhos de frango estufado c/ cogumelos e macarrão ^{1,3,6,10,12}	140	9	12	6	1
VEGETARIANO	Almôndegas de grão c/ macarrão ^{1,3,6,10,12}	276	41	11	6	1
HORTÍCOLAS	Salada de alface, cenoura e pepino	18	2	1	0	0
SOBREMESA	Pera + 2 opções de fruta	47	9	0	0	0

QUINTA-FEIRA	V.E (Kcal)	HC (g)	Prot. (g)	Lip. (g)	A.G. Sat (g)	Sal (g)
SOPA	Sopa de nabijas	34	5	1	0	0,1
PRATO	Arroz de salmão ^{2,4,14}	205	17	10	11	2
VEGETARIANO	Hambúrguer de feijão preto com arroz ^{1,12}	179	19	9	5	1
HORTÍCOLAS	Salteado de brócolos, milho e couve-flor	54	7	3	1	0
SOBREMESA	Melão+ 2 opções de fruta	30	6	1	0	0

SEXTA-FEIRA	V.E (Kcal)	HC (g)	Prot. (g)	Lip. (g)	A.G. Sat (g)	Sal (g)
SOPA	Sopa de espinafres	35	5	1	1	0,2
PRATO	Lombo de porco assado c/ massa esparguete ^{1,3,6,10,12}	212	20	15	7	1
VEGETARIANO	Estufado de favas c/ esparguete ^{1,3,6,10,12}	158	19	7	5	1
HORTÍCOLAS	Couve branca, cenoura e couve roxa	27	4	1	0	0,1
SOBREMESA	Laranja + 2 opções de fruta	48	9	1	0	0

As refeições destinadas à creche são confeccionadas sem adição de sal.
Todos os dias é disponibilizado pão de mistura.
A água é a única bebida servida.

A sopa é nutricionalmente rica e ajuda no controlo do apetite. Inicia as tuas refeições principais com sopa.



Ementa elaborada por Maria João Costa – Nutricionista Especialista em ACR (C.P. 0685N)

A presente ementa aplica-se à Creche (Sala 1 e Sala 2), Pré-escolar e 1.º Ciclo. Na Creche, as refeições com confeccionadas sem adição de sal. Sempre que exista preparação específica para a Creche, esta é identificada como "Prato Creche". A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos ou para evitar desperdício de alimentos. Cada refeição contém ou pode conter substâncias ou produtos que provocam alergias ou intolerâncias: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Se o seu filho/educando têm alguma alergia, pf contacte os nossos serviços. Os alérgenos declarados correspondem aos alérgenos prováveis na refeição. Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir da ferramenta informática SPARE (3ª edição). VE - Valor energético HC - Hidratos de Carbono Prot. - Proteínas Lip. - Ácidos Gordos Saturados. Diferenças sazonais e regionais dos produtos assim como variações nas técnicas de produção podem alterar os valores apresentados.

MUNICÍPIO DE PAÇOS DE FERREIRA

SEMANA DE 12 a 16 de OUTUBRO



DIA MUNDIAL DA ALIMENTAÇÃO 2026
"Inovar hoje para nutrir o amanhã"

ALMOÇO – E.B. 2,3 e Secundário

SEGUNDA-FEIRA		V.E (Kcal)	HC (g)	Prot. (g)	Lip. (g)	A.G. Sat (g)	Sal (g)
SOPA	Sopa de brócolos	38	5	2	1	0	0,2
PRATO	Massada de atum (atum, pimento, tomate e macarronete) 1,2,3,4,6,10,12,14	194	14	13	9	1	0,6
VEGETARIANO	Macarronete no forno de feijão catarino, cenoura e repolho 1,3,6,10,12	155	21	7	3	0	0,0
HORTÍCOLAS	Salada de alface, cenoura e pepino	19	2	1	0	0	0,0
SOBREMESA	Pera + 2 opções de fruta	47	9	0	0	0	0

TERÇA-FEIRA		V.E (Kcal)	HC (g)	Prot. (g)	Lip. (g)	A.G. Sat (g)	Sal (g)
SOPA	Sopa de grão e cenoura	45	7	2	1	0	0,1
PRATO	Carne de porco estufada c/ cenoura e arroz de ervilhas ¹²	190	24	8	6	1	0,5
VEGETARIANO	Hambúrguer de feijão c/ arroz de ervilhas ^{1,12}	19	9	5	1	0,2	
HORTÍCOLAS	Salada de tomate, cenoura e cebola	23	4	1	0	0	0,0
SOBREMESA	Banana + 2 opções de fruta	104	22	2	0	0	-

QUARTA-FEIRA		V.E (Kcal)	HC (g)	Prot. (g)	Lip. (g)	A.G. Sat (g)	Sal (g)
SOPA	Sopa de alho-francês	34	5	1	0	0	0,1
PRATO	Bacalhau à Gomes de Sá ^{2,4,12, 14}	108	11	9	3	1	0,7
VEGETARIANO	Batatas à Gomes de Sá c/ lentilhas ¹²	176	24	9	4	1	0,2
HORTÍCOLAS	Salada de alface, couve-roxa, pepino	22	2	2	0	0	-
SOBREMESA	Melão + 2 opções de fruta	30	6	1	0	0	-

QUINTA-FEIRA		V.E (Kcal)	HC (g)	Prot. (g)	Lip. (g)	A.G. Sat (g)	Sal (g)
SOPA	Sopa de abóbora	34	5	1	0	0	0,2
PRATO	Perna de frango assado c/ massa esparguete ^{1,3,6,10,12}	165	11	15	6	1	0,2
VEGETARIANO	Estufado de favas com tomate, cenoura e pimento e massa ^{1,3,6,10,12}	158	19	7	5	1	0,1
HORTÍCOLAS	Brócolos, couve-flor e cenoura	30	3	2	0	0	0,0
SOBREMESA	Maçã golden+ 2 opções	64	13	0	1	0	-

SEXTA-FEIRA		V.E (Kcal)	HC (g)	Prot. (g)	Lip. (g)	A.G. Sat (g)	Sal (g)
SOPA	Sopa de couve portuguesa	36	5	1	0	0	0,1
PRATO	Lulas estufadas c/ arroz ^{2,4,14}	144	14	10	5	1	0,4
VEGETARIANO	Curgete recheada c/ soja e tomate e arroz ^{6, 12}	137	13	6	6	1	0,0
HORTÍCOLAS	Salada de tomate, pepino e cebola	21	3	1	0	0	-
SOBREMESA	Banana + 2 opções de fruta	104	22	2	0	0	-

As refeições destinadas à creche são confeccionadas sem adição de sal.

Todos os dias é disponibilizado pão de mistura.

A água é a única bebida servida.



A inovação, aliada ao conhecimento tradicional e a abordagens inclusivas, ajuda a garantir que todas as pessoas tenham acesso a alimentos suficientes, diversificados, seguros e nutritivos, protegendo ao mesmo tempo o planeta para as gerações futuras

Ementa elaborada por Maria João Costa – Nutricionista Especialista em ACR (C.P. 0685N)

A presente ementa aplica-se à Creche (Sala 1 e Sala 2), Pré-escolar e 1.º Ciclo. Na Creche, as refeições são confeccionadas sem adição de sal. Sempre que exista preparação específica para a Creche, esta é identificada como "Prato Creche". A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos ou para evitar desperdício de alimentos. Cada refeição contém ou pode conter substâncias ou produtos que provocam alergias ou intolerâncias: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Se o seu filho/educando tem alguma alergia, por favor, contacte os nossos serviços. Os alérgenos declarados correspondem aos alérgenos prováveis na refeição. Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir da ferramenta informática SPARE (3ª edição). VE - Valor energético HC - Hidratos de Carbono Prot. - Proteínas Líp. - Ácidos Gordos Saturados. Diferenças sazonais e regionais dos produtos assim como variações nas técnicas de produção podem alterar os valores apresentados.

MUNICÍPIO DE PAÇOS DE FERREIRA

SEMANA DE 19 a 23 de OUTUBRO

ALMOÇO – E.B. 2,3 e Secundário

SEGUNDA-FEIRA		V.E (Kcal)	HC (g)	Prot. (g)	Lip. (g)	A.G. Sat (g)	Sal (g)
SOPA	Sopa de ervilhas	40	6	2	1	0	0,1
PRATO	Esparguete à bolonhesa c/ carne picada ^{1,3,6,10,12}	254	23	11	13	4	0,7
VEGETARIANO	Esparguete à bolonhesa com favas ^{1,3,6,10,12}	220	28	11	4	1	0,3
HORTÍCOLAS	Feijão verde, cenoura e ervilhas	42	5	3	0	0	0,0
SOBREMESA	Laranja + 2 opções	48	9	1	0	0	-

TERÇA-FEIRA		V.E (Kcal)	HC (g)	Prot. (g)	Lip. (g)	A.G. Sat (g)	Sal (g)
SOPA	Sopa de cenoura	33	5	1	0	0	0,1
PRATO	Filete de pescada no forno c/ arroz de cenoura ^{2,4,12,14}	140	16	10	4	1	0,3
VEGETARIANO	Almondegas de grão c/arroz de cenoura ^{1,12}	276	41	11	6	1	0,0
HORTÍCOLAS	Salada de pepino, tomate e cebola	21	3	1	0	0	-
SOBREMESA	Pera + 2 opções	47	9	0	0	0	0

QUARTA-FEIRA		V.E (Kcal)	HC (g)	Prot. (g)	Lip. (g)	A.G. Sat (g)	Sal (g)
SOPA	Sopa de couve-flor	45	7	2	1	0	0,5
PRATO	Lasanha de legumes (soja, cogumelos, tomate, pimento, repolho, queijo) ^{1,3,6,7,10}	178	18	10	7	2	0,3
VEGETARIANO	Lasanha de lentilhas ^{1,3,7,10}	194	23	11	5	1	0,2
HORTÍCOLAS	Salada de alface, tomate e pepino	18	2	1	0	0	-
SOBREMESA	Maçã golden+ 2 opções	64	13	0	1	0	-

QUINTA-FEIRA		V.E (Kcal)	HC (g)	Prot. (g)	Lip. (g)	A.G. Sat (g)	Sal (g)
SOPA	Sopa de repolho c/ feijão branco	45	7	2	1	0	0,1
PRATO	Salmão no forno c/ arroz de ervilhas ^{2,4,12,14}	205	17	10	11	2	0,1
VEGETARIANO	Hambúrguer de feijão preto c/ arroz de ervilhas ^{1,12}	216	34	10	3	1	0,1
HORTÍCOLAS	C. branca, cenoura e beterraba ripada	26	4	1	0	0	0,1
SOBREMESA	Banana + 2 opções de fruta	104	22	2	0	0	-

SEXTA-FEIRA		V.E (Kcal)	HC (g)	Prot. (g)	Lip. (g)	A.G. Sat (g)	Sal (g)
SOPA	Sopa de feijão-verde	38	6	2	1	0	0,1
PRATO	Massa à lavrador de peru ^{1,3,6,10,12}	112	7	9	5	1	0,2
VEGETARIANO	Massa à lavrador com soja ^{1,3,6,10,12}	186	26	9	4	1	0,1
HORTÍCOLAS	Salada de alface, cenoura e pepino	19	2	1	0	0	0,0
SOBREMESA	Kiwi + 2 opções de fruta	60	11	1	1	0	-

As refeições destinadas à creche são confeccionadas sem adição de sal.
Todos os dias é disponibilizado pão de mistura.
A água é a única bebida servida.

"A variar é que está o ganho":

Todos os hortícolas e frutas são bem-vindos, mas prefere os da época por serem nutricionalmente mais ricos, mais saborosos, mais amigos do ambiente e económicos.

Ementa elaborada por Maria João Costa – Nutricionista Especialista em ACR (C.P. 0685N)

A presente ementa aplica-se à Creche (Sala 1 e Sala 2), Pré-escolar e 1.º Ciclo. Na Creche, as refeições com confeccionadas sem adição de sal. Sempre que exista preparação específica para a Creche, esta é identificada como "Prato Creche". A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos ou para evitar desperdício de alimentos. Cada refeição contém ou pode conter substâncias ou produtos que provocam alergias ou intolerâncias: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Se o seu filho/educando têm alguma alergia, pf contacte os nossos serviços. Os alergénios declarados correspondem aos alergénios prováveis na refeição. Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir da ferramenta informática SPARE (3ª edição). VE - Valor energético HC - Hidratos de Carbono Prot. - Proteínas Lip. – A.G. Sat. - Ácidos Gordos Saturados. Diferenças sazonais e regionais dos produtos assim como variações nas técnicas de produção podem alterar os valores apresentados.

MUNICÍPIO DE PAÇOS DE FERREIRA

SEMANA DE 26 A 30 de OUTUBRO

ALMOÇO – E.B. 2,3 e Secundárias

SEGUNDA-FEIRA		V.E (Kcal)	HC (g)	Prot. (g)	Lip. (g)	A.G. Sat (g)	Sal (g)
SOPA	Sopa de brócolos	38	5	2	1	0	0,2
PRATO	Massa tricolor c/ ovo mexido e atum ^{1,2,3,6,10,12,14}	232	18	12	12	3	0,4
VEGETARIANO	Almôndegas de grão e ervilhas c/ massa tricolor ^{1,3,6,10}	276	41	11	6	1	0,0
HORTÍCOLAS	Couve branca, cenoura e beterraba ripada	25	4	1	0	0	0,1
SOBREMESA	Maça Golden+ 2 opções de fruta	64	13	0	1	0	-

TERÇA-FEIRA		V.E (Kcal)	HC (g)	Prot. (g)	Lip. (g)	A.G. Sat (g)	Sal (g)
SOPA	Sopa de alho-francês	34	5	1	0	0	0,1
PRATO	Chilli de frango c/ feijão vermelho e arroz ¹²	212	20	15	7	1	0,3
VEGETARIANO	Chilli vegetariano (feijão, cebola e tomate) c/ arroz ¹²	299	32	17	10	1	0,1
HORTÍCOLAS	Salada de alface, tomate e pepino	18	2	1	0	0	-
SOBREMESA	Banana + 2 opções de fruta	104	22	2	0	0	-

QUARTA-FEIRA		V.E (Kcal)	HC (g)	Prot. (g)	Lip. (g)	A.G. Sat (g)	Sal (g)
SOPA	Sopa de curgete	34	5	1	0	0	0,1
PRATO	Lombinhos de perca no forno com azeitonas e batata estufada ^{2,4,14}	178	17	10	8	1	0,2
VEGETARIANO	Hambúrguer de quinoa c/ feijão preto ^{1,12}	220	40	11	2	0,3	0,1
HORTÍCOLAS	Tomate, pimento verde e c. branca ripada	26	3	1	0	0	-
SOBREMESA	Pera + 2 opções de fruta	47	9	0	0	0	-

QUINTA-FEIRA		V.E (Kcal)	HC (g)	Prot. (g)	Lip. (g)	A.G. Sat (g)	Sal (g)
SOPA	Sopa de penca e grão	36	5	1	0	0	0,1
PRATO	Bifinhos de peru estufados c/ esparguete ^{1,3,6,10,12}	163	22	15	1	0	0,2
VEGETARIANO	Ratatouille c/ esparguete e lentilhas ^{1,3,6,10,12}	136	19	5	3	1	0,2
HORTÍCOLAS	Brócolos, couve-flor e cenoura	30	3	2	0	0	-
SOBREMESA	kiwi + 2 opções de fruta	26	6	0	0	0	-

SEXTA-FEIRA		V.E (Kcal)	HC (g)	Prot. (g)	Lip. (g)	A.G. Sat (g)	Sal (g)
Dia de Halloween							
SOPA	Creme de abóbora	34	5	1	0	0	0,2
PRATO	Bacalhau à Brás ^{2,3,4,5,6,7,8,12,14}	156	13	7	8	1	0,3
VEGETARIANO	Legumes à Brás (alho-francês, pimento, cenoura, feijão, azeitona, batata) ¹²	214	19	6	11	4	0,5
HORTÍCOLAS	Salada de cenoura, pepino e couve-roxa	27	4	1	0	0	0,1
SOBREMESA	Gelatina de morango ^{1,3,7} + 2 opções de fruta	349	0	87	0	0	0,1

As refeições destinadas à creche são confeccionadas sem adição de sal. Todos os dias é disponibilizado pão de mistura. A água é a única bebida servida.



A importância nutricional da abóbora

A abóbora contém carotenoides, que lhe conferem a cor laranja e amarela. O betacaroteno é o pigmento predominante, sendo convertido parcialmente em vitamina A no organismo.

Ementa elaborada por Maria João Costa – Nutricionista Especialista em ACR (C.P. 0685N)

A presente ementa aplica-se à Creche (Sala 1 e Sala 2), Pré-escolar e 1.º Ciclo. Na Creche, as refeições são confeccionadas sem adição de sal. Sempre que exista preparação específica para a Creche, esta é identificada como "Prato Creche". A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos ou para evitar desperdício de alimentos. Cada refeição contém ou pode conter substâncias ou produtos que provocam alergias ou intolerâncias: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Se o seu filho/educando tem alguma alergia, por favor, contacte os nossos serviços. Os alérgenos declarados correspondem aos alérgenos prováveis na refeição. Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir da ferramenta informática SPARE (3ª edição). VE - Valor energético HC - Hidratos de Carbono Prot. - Proteínas Lip. - Ácidos Gordos Saturados. Diferenças sazonais e regionais dos produtos assim como variações nas técnicas de produção podem alterar os valores apresentados.