



EMENTA ESCOLAR

Escola: Escola Secundária D.Martinho Vaz de Castelo
Entidade Fornecedora: Associação de Apoio à Criança (APAC)

SEGUNDA-FEIRA | 05 DE JANEIRO

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
Sopa	Feijão verde		
Prato	Massa de atum gratinada com cenoura, milho e feijão verde	1,4,7	3,6,10
Dieta	Massinha de pescada simples	1,4	3,6,10
Vegetariano	Esparguete à italiana de tofu	1	3,6,10
Salada	Incorporado no prato		
Sobremesa	Principal: Maçã Alternativa: Laranja, banana		
Lanche	Pão branco com queijo flamengo e sumo de fruta 100%	1,7	



**Ano Letivo
2025/2026**

TERÇA-FEIRA | 06 DE JANEIRO

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
Sopa	Brócolos		
Prato	Strogonoff de frango com cogumelos e arroz branco	7	
Dieta	Tirinhas de frango estufadas ao natural com arroz branco		
Vegetariano	Feijão manteiga guisado com cenoura e courgette com arroz branco		
Salada	Alface, cenoura, tomate		12
Sobremesa	Principal: Pera Alternativa: maçã, banana		
Lanche	Pão de mistura com manteiga e leite simples	1,7	

SABIAS QUE...

No dia 6 de janeiro celebra-se o

QUARTA-FEIRA | 07 DE JANEIRO

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
Sopa	Caldo verde		
Prato	Pescada no forno com molho de caldeirada (tomate, alho, pimentos) com batata, cenoura, couve flor e brócolos cozidos	4	
Dieta	Pescada no forno com batata, cenoura, couve flor e brócolos cozidos	4	
Vegetariano	Seitan de cebolada com batata, cenoura, couve flor e brócolos cozidos	1	
Salada	Incorporado no prato		
Sobremesa	Principal: Banana Alternativa: maçã, pera		
Lanche	Pão branco com queijo creme e fruta (maçã ou pêra)	1,7	

Dia dos Reis

Marca o encerramento das festividades natalícias, sendo uma data de grande significado religioso e cultural. Esta celebração comemora a visita dos Três Reis Magos ao Menino Jesus, um evento que combina fé, tradição e convívio familiar.

QUINTA-FEIRA | 08 DE JANEIRO

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
Sopa	Couve flor e cenoura aos cubos		
Prato	Bifanas de porco estufadas com arroz de cenoura		
Dieta	Perna de frango no forno com arroz de cenoura		
Vegetariano	Arroz de legumes com cubinhos de tofu	6	
Salada	Alface, tomate, pepino		12
Sobremesa	Principal: Laranja Alternativa: maçã, banana		
Lanche	Pão de mistura com creme vegetal e sumo 100% fruta	1,7	

SEXTA-FEIRA | 09 DE JANEIRO

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
Sopa	Grelas com feijão branco		
Prato	Massada de peixe (salmão e pescada) com coentros	1,4	3,6, 10
Dieta	Massada de pescada simples	1,4	3,6, 10
Vegetariano	Massada de grão com tomate, courgette e alho francês	1	3,6, 10
Salada	Alface, cenoura, beterraba		12
Sobremesa	Principal: Maçã Alternativa: pera, laranja		
Lanche	Pão branco com manteiga e leite simples	1,7	



Alergenios: (1) Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovos; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Alho; (10) Mostarda; (11) Sementes de Sésamo; (12) Sumos; (13) Tremoco; (14) Moluscos

Elaborado por: Madalena Ubach Sousa (4942NE)

Notas: A ementa poderá sofrer alterações; o lanche apenas é fornecido aos alunos do Escalão A da ASE, do JI e 1ºCEB



EMENTA ESCOLAR

Escola: Escola Secundária D.Martinho Vaz Castelo

Entidade Fornecedor: Associação de Apoio à Criança (APAC)

Declaração nutricional por 100g*:

SEGUNDA-FEIRA | 05 DE JANEIRO

	Energia (kj/kcal)	Lípidos	Dos quais saturados	Hidratos de Carbono	Dos quais açúcares	Fibra	Proteína	Sal
SOPA	208,7/49,9	0,7	0,1	8,6	1,9	2,1	2,2	0,1
PRATO	807,59/193,02	10,9	1,3	11,6	1,2	2,5	11,9	0,4
DIETA	424,2/101	4,8	0,8	6,2	1,1	1,2	8,1	0,2
VEGETARIANO	602,4/144	7,8	1,2	11,8	1,3	2,6	6,3	0,1
SALADA								
TERÇA-FEIRA 	197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
SOBREMESA 2	197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
SOBREMESA 3	197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
LANCHE	1522,8/364,0	10,4	2,6	57,7	12,1	5,8	8,6	1,4

TERÇA-FEIRA | 06 DE JANEIRO

	Energia (kj/kcal)	Lípidos	Dos quais saturados	Hidratos de Carbono	Dos quais açúcares	Fibra	Proteína	Sal
SOPA	206/49,2	0,5	0,1	9,3	2,4	2,2	1,7	0,1
PRATO	887,7/212,5	7,9	1,9	24,2	0,7	1,0	10,4	0,1
DIETA	628,42/150,2	6,7	1,1	10,8	1,2	1,1	11,4	0,3
VEGETARIANO	458,85/109,7	3,2	0,5	13,4	2,0	6,4	6,4	0,1
SALADA	66,2/15,8	0,2	0,0	2,5	2,4	1,7	1,2	0,1
SOBREMESA 1	197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
SOBREMESA 2	197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
SOBREMESA 3	197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
LANCHE	1522,8/364,0	10,4	2,6	57,7	12,1	5,8	8,6	1,4

QUARTA-FEIRA | 07 DE JANEIRO

	Energia (kj/kcal)	Lípidos	Dos quais saturados	Hidratos de Carbono	Dos quais açúcares	Fibra	Proteína	Sal
SOPA	252,1/60,3	0,7	0,1	11,1	1,9	2,0	2,2	0,1
PRATO	427,25/102,1	4,9	0,8	6,2	1,1	1,2	8,3	0,2
DIETA	433,09/103,5	4,9	0,8	6,3	1,1	1,2	8,4	0,2
VEGETARIANO	235,92/56,4	3,1	0,5	5,9	2,1	1,7	1,3	0,1
SALADA								
SOBREMESA 1	197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
SOBREMESA 2	197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
SOBREMESA 3	197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
LANCHE	1522,8/364,0	10,4	2,6	57,7	12,1	5,8	8,6	1,4

QUINTA-FEIRA | 08 DE JANEIRO

	Energia (kj/kcal)	Lípidos	Dos quais saturados	Hidratos de Carbono	Dos quais açúcares	Fibra	Proteína	Sal
SOPA	211,4/50,5	0,5	0,1	9,2	2,4	1,9	2,3	0,1
PRATO	872,1,7/208,4	9,3	1,9	23,7	0,7	1,4	9,9	0,1
DIETA	866/207	6,9	1,3	22,5	0,3	1,2	12,9	0,1
VEGETARIANO	420,3/100,4	3,6	0,5	12,5	1,2	1,6	4,2	0,1
SALADA	92,0/22,0	0,7	0,1	1,3	1,0	2,3	2,8	0,3
SOBREMESA 1	197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
SOBREMESA 2	197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
SOBREMESA 3	197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
LANCHE	1522,8/364,0	10,4	2,6	57,7	12,1	5,8	8,6	1,4

SEXTA-FEIRA | 09 DE JANEIRO

	Energia (kj/kcal)	Lípidos	Dos quais saturados	Hidratos de Carbono	Dos quais açúcares	Fibra	Proteína	Sal
SOPA	303,3/72,5	0,9	0,1	12,7	1,8	3,3	3,1	0,3
PRATO	973,55/232,68	7,2	1,2	27,2	1,9	2,3	14,2	0,3
DIETA	628,42/150,2	6,7	1,1	10,8	1,2	1,1	11,4	0,3
VEGETARIANO	458,85/109,7	3,2	0,5	13,4	2,0	6,4	6,4	0,1
SALADA	92,0/22,0	0,7	0,1	1,3	1,0	2,3	2,8	0,3
SOBREMESA 1	197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
SOBREMESA 2	197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
SOBREMESA 3	197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
LANCHE	1522,8/364,0	10,4	2,6	57,7	12,1	5,8	8,6	1,4

*Os valores são calculados de acordo com a Tabela de Composição de Alimentos Portuguesa (2023) do Instituto Nacional Dr. Ricardo Jorge



EMENTA ESCOLAR

Escola: Escola Secundária D. Martinho Vaz Castelo
Entidade Fornecedora: Associação de Apoio à Criança (APAC)

NECESSIDADES ALIMENTARES ESPECIAIS

SEGUNDA-FEIRA | 05 DE JANEIRO

			Alergénios	
			Contém	Pode conter vestígios
Restrição	Peixe	Prato: Bife de frango grelhado com massa		
	Ovo	Prato: Geral com massa de milho	4	6,10
	Celiaco	Prato: Geral com massa de milho	4	6,10
	Lactose/APLV	Prato: Geral com massa de milho		
	Leguminosas			

TERÇA-FEIRA | 06 DE JANEIRO

			Alergénios	
			Contém	Pode conter vestígios
Restrição				
	Ovo			
	Celiaco			
	Lactose/APLV	PRATO: Dieta		
	Leguminosas			

QUARTA-FEIRA | 07 DE JANEIRO

			Alergénios	
			Contém	Pode conter vestígios
Restrição	Peixe	PRATO: Perna de frango no forno com batata e brócolos		
	Ovo			
	Lactose/APLV			
	Leguminosas			

QUINTA-FEIRA | 08 DE JANEIRO

			Alergénios	
			Contém	Pode conter vestígios
Restrição	Peixe			
	Ovo			
	Celiaco			
	Lactose/APLV			
	Carne de porco	PRATO: Dieta		

SEXTA-FEIRA | 09 DE JANEIRO

			Alergénios	
			Contém	Pode conter vestígios
Restrição	Peixe	PRATO: Bife de frango com massa	1	3,6,10
	Ovo	PRATO: Geral com massa de milho	4	6,10
	Celiaco	PRATO: Geral com massa de milho	4	6,10
	Lactose/APLV		1	6,10
	Leguminosas	SOPA: Grelas		

Alergénios: (1) Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovos; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Ruja; (9) Alho; (10) Mostarda; (11) Sementes de Sésamo; (12) Sunitos; (13) Trêmicos; (14) Moluscos

Elaborado por: Madalena Ubach Sousa (4942N)

Notas: A ementa poderá sofrer alterações; o lanche apenas é fornecido aos alunos do Escalão A da ASE, do II e 1ºCEB



EMENTA ESCOLAR

Escola: Escola Secundária D.Martinho Vaz Castelo
Entidade Fornecedora: Associação de Apoio à Criança (APAC)

SEGUNDA-FEIRA | 12 DE JANEIRO

		Alergénios Contém	Pode conter
Sopa	Couve-flor		
Prato	Cubos de peru guisados com ervilhas, feijão verde e cenoura com puré de batata	7,12	1,6,3,8
Dieta	Cubos de peru estufados simples com batata, cenoura e feijão verde cozidos		
Vegetariano	Ensopado de Grão-de-bico com ervilhas, feijão verde e cenoura com batata cozida		
Salada	Incorporados no prato		
Sobremesa	Principal: Pera Alternativa: Maçã, Banana		
Lanche	Pão branco com queijo flamengo e sumo de fruta 100%	1,7	



**Ano Letivo
2025/2026**

TERÇA-FEIRA | 06 DE JANEIRO

		Alergénios Contém	Pode conter
Sopa	Creme de Ervilhas		
Prato	Filetes de pescada no forno com arroz de tomate	4	2,14
Dieta	Filetes de pescada no forno ao natural com arroz branco	4	2,14
Vegetariano	Filetes de Seitan no Forno com Arroz de tomate	1	
Salada	Salada de Alface, cenoura e penino		12
Sobremesa	Principal: Uvas Alternativa: Laranja, Pera		
Lanche	Pão branco com queijo flamengo e sumo de fruta 100%		

SABIAS QUE...

No dia 16 de janeiro celebra-se o

QUARTA-FEIRA | 14 DE JANEIRO

		Alergénios Contém	Pode conter
Sopa	Sopa Juliana de Alho Francês		
Prato	Perninhas de Frango no Forno com massinha penne	1	3,6,10
Dieta	Perninhas de Frango no Forno com massinha penne (Sem Pele)		
Vegetariano	Fatias de Tofu no Forno com massinha penne	1,6	3,10
Salada	Salada de Alface, beterraba e Tomate		12
Sobremesa	Principal: Laranja, Banana		
Lanche	Pão branco com queijo flamengo e sumo de fruta 100%		

Dia

**Internacional da
Comida Picante**

Este dia reconhece a importância das especiarias na alimentação em diferentes culturas. Temperos como pimenta, malagueta e gengibre são utilizados não só pelo sabor característico, mas também pelas suas propriedades nutricionais. Esta data destaca a diversidade gastronómica e a valorização dos produtos alimentares no contexto cultural.

QUINTA-FEIRA | 15 DE JANEIRO

		Alergénios Contém	Pode conter
Sopa	Creme de Abóbora		
Prato	Abrótea no forno c/molho verde (alho e coentros), batata cozida e mistura de repolho e cenoura c/azeite e alho	4,7	
Dieta	Abrótea no forno ao natural com batata cozida	4	
Vegetariano	Seitan de cebolada com batata cozida	1,6	10
Salada	Incorporados no prato		
Sobremesa	Principal: Clementina Alternativa: Maçã e Pera		
Lanche	Pão branco com queijo flamengo e sumo de fruta 100%		

SEXTA-FEIRA | 16 DE JANEIRO

		Alergénios Contém	Pode conter
Sopa	Sopa de Espinafres e Grão de Bico		
Prato	Chilli beans de carne picada mista com arroz branco		6,12
Dieta	Picadinho de vaca simples com arroz branco		6,12
Vegetariano	Chilli beans vegetariano com lentilhas e arroz branco	6	
Salada	Salada de alface, cenoura e tomate		12
Sobremesa	Principal: Kiwi Alternativa: Maçã e Laranja		
Lanche	Pão branco com manteiga e leite simples	1,7	



Alergénios: (1) Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovos; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Alpo; (10) Mostarda; (11) Sementes de Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremço; (14) Moluscos

Elaborado por: Madalena Ubach Sousa (4942NE)

Notas: A ementa poderá sofrer alterações; o lanche apenas é fornecido aos alunos do Escalão A da ASE, do JI e 1ºCEB



EMENTA ESCOLAR

Escola: Escola Secundária D.Martinho Vaz Castelo
Entidade Fornecedora: Associação de Apoio à Criança (APAC)

Declaração nutricional por 100g*:

SEGUNDA-FEIRA | 12 DE JANEIRO

	Energia (kj/kcal)	Lipídios	Dos quais saturados	Hidratos de Carbono	Dos quais açúcares	Fibra	Proteína	Sal
SOPA	200/47	0,7g	0,1g	7,7g	1,6g	1,9g	1,7g	0,1g
PRATO	931,7/227,7	10,5g	2,1g	23g	1,7g	2,0	11,9	0,1
DIETA	541/128	1,8g	0,3g	13,6g	1,1g	1g	13,8g	0,2g
VEGETARIANO	946/225	4,7g	0,6g	34,8g	2g	5,7g	8g	0,1g
SALADA	inc.	inc.	inc.	inc.	inc.	inc.	inc.	inc.
TERÇA-FEIRA 	199/47	0,4g	0g	9,4g	9,4g	2,2g	0,3g	0g
SOBREMESA 2	269/64	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	2,1g	0,2g	0g
SOBREMESA 3	441/104	0,4g	0,1g	21,8g	19,6g	3,1g	1,6g	0g
LANCHE	441/105	2,4g	1,4g	16,7g	7,8g	0,9g	3,3g	0,4g

TERÇA-FEIRA | 13 DE JANEIRO

	Energia (kj/kcal)	Lipídios	Dos quais saturados	Hidratos de Carbono	Dos quais açúcares	Fibra	Proteína	Sal
SOPA	190/45	0,7g	0,1g	6,3g	1,8g	2g	2,3g	0,1g
PRATO	401/95	3,8g	0,7g	7,3g	0,7g	1,1g	7,9g	0,2g
DIETA	392/93	2,0g	0,4g	8,9g	0,8g	0,9g	9,4g	0,2g
VEGETARIANO	433/103	3,5g	0,5g	9,9g	0,9g	1,5g	7,3g	0,2g
SALADA	84/20	0,8g	0,2g	1,9g	1,7g	0,9g	1g	0g
SOBREMESA 1	341/80	0,5g	0,1g	18g	18g	0,9g	0,3g	0g
SOBREMESA 2	201/47	0,2g	0g	8,9g	8,9g	1,8g	1,1g	0g
SOBREMESA 3	199/47	0,4g	0g	9,4g	9,4g	2,2g	0,3g	0g
LANCHE	417/99	2,9g	1,5g	13,7g	4,3g	0,8g	4,3g	0,4g

QUARTA-FEIRA | 14 DE JANEIRO

	Energia (kj/kcal)	Lipídios	Dos quais saturados	Hidratos de Carbono	Dos quais açúcares	Fibra	Proteína	Sal
SOPA	206/47	0,7g	0,1g	7,9g	2,2g	2g	1,6g	0,1g
PRATO	558/133	1,3g	0,7g	22,1g	11,9g	0,9g	12,6g	0,5g
DIETA	419/100	3g	0,5g	7,8g	0,9g	0,8g	9,3g	0,2g
VEGETARIANO	472/113	5,6g	0,9g	7,8g	0,9g	0,9g	7,5g	0,3g
SALADA	129/31	1,5g	0,3g	1,2g	1,2g	1,9g	2,1g	0g
SOBREMESA 1	707/168	6,7g	5,7g	25g	19g	0,7g	2g	0,16g
SOBREMESA 2	201/47	0,2g	0g	8,9g	8,9g	1,8g	1,1g	0g
SOBREMESA 3	441/104	0,4g	0,1g	21,8g	19,6g	3,1g	1,6g	0g
LANCHE	502/119	1,3g	0,7g	22,1g	11,9g	0,9g	4,1g	0,4g

QUINTA-FEIRA | 15 DE JANEIRO

	Energia (kj/kcal)	Lipídios	Dos quais saturados	Hidratos de Carbono	Dos quais açúcares	Fibra	Proteína	Sal
SOPA	192/46	0,8g	0,1g	7,3g	2,1g	1,9g	1,4g	0,1g
PRATO	457/109	2,7g	0,4g	12,1g	1,3g	1,3g	6,9g	0,3g
DIETA	766/182	5,6g	0,9g	18g	0,8g	1,3g	11,7g	0,5g
VEGETARIANO	419/100	1,9g	0,3g	15,2g	2,3g	2,7g	4,8g	0,1g
SALADA	159/38	1,5g	0,2g	3,9g	3,6g	2,4g	1,1g	0,2g
SOBREMESA 1	125/30	0,3g	0,1g	5,7g	5,7g	0,9g	0,6g	0g
SOBREMESA 2	269/64	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	2,1g	0,2g	0g
SOBREMESA 3	199/47	0,4g	0g	9,4g	9,4g	2,2g	0,3g	0g
LANCHE	766/183	10,6g	2g	14g	11,5g	1,3g	7,1g	0,2g

SEXTA-FEIRA | 16 DE JANEIRO

	Energia (kj/kcal)	Lipídios	Dos quais saturados	Hidratos de Carbono	Dos quais açúcares	Fibra	Proteína	Sal
SOPA	272/65	1,3g	0,2g	8,7g	2g	3g	3g	0,3g
PRATO	477/114	4,5g	1,4g	9,1g	1,9g	1,4g	7,3g	0,1g
DIETA	520/123	3g	0,9g	11,8g	1,8g	1,6g	10g	0,2g
VEGETARIANO	607/144	2,6g	0,4g	20,6g	2,5g	4,1g	6,2g	0,1g
SALADA	inc.	inc.	inc.	inc.	inc.	inc.	inc.	inc.
SOBREMESA 1	253/60	0,5g	0,1g	10,9g	10,9g	1,9g	1,1g	0g
SOBREMESA 2	269/64	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	2,1g	0,2g	0g
SOBREMESA 3	201/47	0,2g	0g	8,9g	8,9g	1,8g	1,1g	0g
LANCHE	508/121	5,9g	3,7g	14,8g	4,3g	0,4g	1,9g	0,2g

*Os valores são calculados de acordo com a Tabela de Composição de Alimentos Portuguesa (2023) do Instituto Nacional Dr. Ricardo Jorge



EMENTA ESCOLAR

Escola: Escola Secundária D.Martinho Vaz Castelo
Entidade Fornecedora: Associação de Apoio à Criança (APAC)

NECESSIDADES ALIMENTARES ESPECIAIS

SEGUNDA-FEIRA | 12 DE JANEIRO

			Alergénios	
			Contém	Pode conter vestígios
Restrição	Celíaco	Prato: DIETA		
	Ovo	Prato: DIETA		
	Leguminosas	Prato: DIETA		
	Lacticínios	Prato: DIETA		

TERÇA-FEIRA | 13 DE JANEIRO

			Alergénios	
			Contém	Pode conter vestígios
Restrição	Leguminosas	Sopa: Creme de cenoura		
	Pescado	Prato: Bife de frango grelhado com arroz de tomate		

QUARTA-FEIRA | 14 DE JANEIRO

			Alergénios	
			Contém	Pode conter vestígios
Restrição	Celíaco	Prato: GERAL com massa de milho		6,10
	Ovo	Prato: GERAL com massa de milho		6,10

QUINTA-FEIRA | 15 DE JANEIRO

			Alergénios	
			Contém	Pode conter vestígios
Restrição	Pescado	Prato: Tiras de peru estufadas com arroz branco		
	Lacticínios	Prato: DIETA	4	

SEXTA-FEIRA | 16 DE JANEIRO

			Alergénios	
			Contém	Pode conter vestígios
Restrição	Leguminosas	Sopa: Sopa de espinafres		
	Leguminosas	Prato: DIETA		

Alergénios: (1) Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovos; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Alho; (10) mostarda; (11) Sementes de Sésamo; (12) Sumos; (13) Tremoco; (14) Moluscos

Elabor Pão branco com manteiga e leite simples

Notas: A ementa poderá sofrer alterações; o lanche apenas é fornecido aos alunos do Escalão A da ASE, do 1º e 1ºCEB



EMENTA ESCOLAR

Escola: Escola Secundária D.Martinho Vaz Castelo
Entidade Fornecedora: Associação de Apoio à Criança (APAC)

SEGUNDA-FEIRA | 19 DE JANEIRO

Alergénios
Contém Pode conter vestígios

Sopa	Primavera		
Prato	Paloco à Gomes de Sá	3,4	
Dieta	Salada de paloco cozido com batata, cenoura, brócolos e couve flor	4	
Vegetariano	Tofu à Gomes de Sá	6	
Salada	Alface, cenoura, tomate		12
Sobremesa	Principal: laranja Alternativa: maçã, banana		
Lanche	Pão branco com queijo flamengo e sumo de fruta 100%	1,7	

TERÇA-FEIRA | 06 DE JANEIRO

Alergénios
Contém Pode conter vestígios

Sopa	Alho francês		
Prato	Frango assado no forno com arroz de ervilhas		
Dieta	Frango assada no forno com arroz branco		
Vegetariano	Seitan estufado com cogumelos e cenoura com arroz de ervilhas	1	
Salada	Salada de tomate, alface e beterraba		12
Sobremesa	Principal: Pera Alternativa: maçã, banana		
Lanche	Pão de mistura com manteiga e leite simples	1,7	

QUARTA-FEIRA | 21 DE JANEIRO

Alergénios
Contém Pode conter vestígios

Sopa	Couve coração		
Prato	Lombos de pescada no forno de cebolada com batata, cenoura, brócolos e couve flor	4	
Dieta	Lombos de pescada no forno com batata, cenoura, brócolos e couve flor	4	
Vegetariano	Ensopado de feijão branco com cogumelos, batata, cenoura, brócolos e couve flor		
Salada	Incorporado no prato		
Sobremesa	Principal: banana Alternativa: Clementina, Maçã		
Lanche	Pão branco com queijo creme e fruta (maçã ou pêra)	1,7	

QUINTA-FEIRA | 22 DE JANEIRO

Alergénios
Contém Pode conter vestígios

Sopa	Creme de coentros		
Prato	Ervilhas com ovos cozidos, cubos de porco e arroz branco	3	
Dieta	Bife de frango grelhado com arroz branco		
Vegetariano	Estufado de ervilhas com cenoura, courgette e arroz branco		
Salada	Alface, alface roxa e couve roxa		12
Sobremesa	Principal: Clementina Alternativa: banana, pera		
Lanche	Pão de mistura com creme vegetal e sumo 100% fruta	1,7	

SEXTA-FEIRA | 23 DE JANEIRO

Alergénios
Contém Pode conter vestígios

Sopa	Lombardo com lentilhas		
Prato	Massinha com atum, cenoura, brócolos e alho francês	1,4	3,6,10
Dieta	Filetes de pescada no forno com batata, cenoura e brócolos cozidos	4	
Vegetariano	Massinha com grão, cenoura, brócolos e alho francês	1	3,6,10
Salada	Incorporado no prato		12
Sobremesa	Principal: Pera Alternativa: maçã, banana		
Lanche	Pão branco com manteiga e leite simples	1,7	

Alergénios: (1) Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovos; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Alho; (10) Mostarda; (11) Sementes de Sesamo; (12) Sumos; (13) Lactose; (14) Moluscos.
A umentada elaborada por: Mafalda da Silva (4942NE)

Notas: A ementa poderá sofrer alterações; o lanche apenas é fornecido aos alunos do Escalão A da ASE, do JI e 1ºCEB

Comer bem
é um
superpoder
diário!





EDUCAÇÃO NA ALIMENTAÇÃO

EMENTA ESCOLAR

Escola: Escola Secundária D. Martinho Vaz Castelo
Entidade Fornecedora: Associação de Apoio à Criança (APAC)

Declaração nutricional por 100g*:

SEGUNDA-FEIRA | 19 DE JANEIRO

	Energia (kj/kcal)	Lípidos	Dos quais saturados	Hidratos de Carbono	Dos quais açúcares	Fibra	Proteína	Sal
SOPA	227,4/54,3	0,5	0,1	10,5	2,4	2,4	1,8	0,2
PRATO	524,05/125,3	6,9	1,2	5,0	0,5	0,6	10,6	0,3
DIETA	467,6/111,8	5,4	0,8	6,6	1,0	1,2	9,1	0,2
VEGETARIANO	459,63/109,9	7,3	1,1	4,3	0,6	0,6	6,7	0,1
SALADA	66,2/15,8	0,2	0,0	2,5	2,4	1,7	1,2	0,1
TERÇA-FEIRA 	197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
SOBREMESA 2	197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
SOBREMESA 3	197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
LANCHE	1522,8/364,0	10,4	2,6	57,7	12,1	5,8	8,6	1,4

TERÇA-FEIRA | 20 DE JANEIRO

	Energia (kj/kcal)	Lípidos	Dos quais saturados	Hidratos de Carbono	Dos quais açúcares	Fibra	Proteína	Sal
SOPA	200,7/48	0,5	0,1	9	2,2	2	1,7	0,1
PRATO	890,7/212,9	7,7	1,5	19,8	1,1	1,6	15,7	0,1
DIETA	678,8/162,2	5,0	1,2	13,4	1,1	1,5	15,5	0,2
VEGETARIANO	590,27/141,1	5,8	0,9	17,5	1,3	2,7	4,3	0,1
SALADA								
SOBREMESA 1	197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
SOBREMESA 2	197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
SOBREMESA 3	197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
LANCHE	1522,8/364,0	10,4	2,6	57,7	12,1	5,8	8,6	1,4

QUARTA-FEIRA | 21 DE JANEIRO

	Energia (kj/kcal)	Lípidos	Dos quais saturados	Hidratos de Carbono	Dos quais açúcares	Fibra	Proteína	Sal
SOPA	214,8/51,3	0,6	0,1	9,6	2,3	2,2	1,8	0,1
PRATO	498,68/119,2	5,9	0,9	6,8	0,7	0,7	9,6	0,3
DIETA	433,09/103,5	4,9	0,8	6,3	1,1	1,2	8,4	0,2
VEGETARIANO	417,17/99,7	3,0	0,4	12,6	1,9	5,5	5,3	0,1
SALADA								
SOBREMESA 1	197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
SOBREMESA 2	197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
SOBREMESA 3	197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
LANCHE	1522,8/364,0	10,4	2,6	57,7	12,1	5,8	8,6	1,4

QUINTA-FEIRA | 22 DE JANEIRO

	Energia (kj/kcal)	Lípidos	Dos quais saturados	Hidratos de Carbono	Dos quais açúcares	Fibra	Proteína	Sal
SOPA	170,7/40,8	0,5	0,1	7,5	2,2	1,9	1,6	0,1
PRATO	946,9/226,3	8,3	1,8	24,7	2,1	8,0	15,9	0,1
DIETA	887,8/212,2	5,8	1,3	24,0	0,2	0,7	15,3	0,2
VEGETARIANO	721,2/172,4	6,3	1,1	22,2	1,4	3,3	6,2	0,3
SALADA	66,2/15,8	0,2	0,0	2,5	2,4	1,7	1,2	0,1
SOBREMESA 1	197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
SOBREMESA 2	197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
SOBREMESA 3	197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
LANCHE	1522,8/364,0	10,4	2,6	57,7	12,1	5,8	8,6	1,4

SEXTA-FEIRA | 23 DE JANEIRO

	Energia (kj/kcal)	Lípidos	Dos quais saturados	Hidratos de Carbono	Dos quais açúcares	Fibra	Proteína	Sal
SOPA	341,28/81,6	1,2	0,1	14,1	2,5	3,3	3,4	0,3
PRATO	973,55/232,68	7,2	1,2	27,2	1,9	2,3	14,2	0,3
DIETA	433,09/103,5	4,9	0,8	6,3	1,1	1,2	8,4	0,2
VEGETARIANO	458,85/109,7	3,2	0,5	13,4	2,0	6,4	6,4	0,1
SALADA								
SOBREMESA 1	197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
SOBREMESA 2	197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
SOBREMESA 3	197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
LANCHE	1522,8/364,0	10,4	2,6	57,7	12,1	5,8	8,6	1,4

*Os valores são calculados de acordo com a Tabela de Composição de Alimentos Portuguesa (2023) do Instituto Nacional Dr. Ricardo Jorge



EMENTA ESCOLAR

Escola: Escola Secundária D.Martinho Vaz Castelo
Entidade Fornecedora: Associação de Apoio à Criança (APAC)

NECESSIDADES ALIMENTARES ESPECIAIS

SEGUNDA-FEIRA | 19 DE JANEIRO

			Alergénios	
			Contém	Pode conter vestígios
Restrição	Leguminosas	SOPA: Creme de legumes		
	Pescado	PRATO: Perna de frango no forno com batata cozida		
	Ovo	PRATO: Dieta	4	

TERÇA-FEIRA | 20 DE JANEIRO

			Alergénios	
			Contém	Pode conter vestígios
Restrição	Leguminosas	PRATO: Dieta		

QUARTA-FEIRA | 21 DE JANEIRO

			Alergénios	
			Contém	Pode conter vestígios
Restrição	Peixe	PRATO: Tortilha de frango com cenoura e brócolos	3	

QUINTA-FEIRA | 22 DE JANEIRO

			Alergénios	
			Contém	Pode conter vestígios
Restrição	Leguminosas	PRATO: Dieta		
	Ovo	PRATO: Dieta		
	Carne de porco	PRATO: Dieta		

SEXTA-FEIRA | 23 DE JANEIRO

			Alergénios	
			Contém	Pode conter vestígios
Restrição	Leguminosas	SOPA: lombardo		
	Celíaco	PRATO: Dieta	4	
	Ovo	PRATO: Dieta	4	
	Pescado	PRATO: Bife de frango com couscous, cenoura, brócolos e alho francês	1	3,6,10

Alergenios: (1) Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovos; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Ruja; (9) Alpo; (10) Mostarda; (11) Sementes de Sesamo; (12) Sumos; (13) Tremoco; (14) Moluscos

Elaborado por: Madalena Ubach Sousa (4942NE)

Notas: A ementa poderá sofrer alterações; o lanche apenas é fornecido aos alunos do Escalão A da ASE, do JI e 1ªCEB



Segura
Saudável
Sustentável
Saborosa

EDUCAÇÃO NA ALIMENTAÇÃO

EMENTA ESCOLAR

Escola: Escola Secundária D. Martinho Vaz Castelo
Entidade Fornecedora: Associação de Apoio à Criança (APAC)

SEGUNDA-FEIRA | 26 DE JANEIRO

Alergénios

Contém Pode conter vestígios

Sopa	Creme de courgette e abóbora		
Prato	Hambúrguer de vaca no forno com esparguete e salteado de cenoura, courgette e feijão verde	1,6	3,10,12
Dieta	Bife de frango grelhado com esparguete, cenoura e feijão verde cozido	1	3,6,10
Vegetariano	Favas guisadas com cogumelos, cenoura, courgette e esparguete	1	3,6,10
Salada	Incorporado no prato		
Sobremesa	Principal: maçã Alternativa: banana, laranja		
Lanche	Pão branco com queijo flamengo e sumo de fruta 100%	1,7	



TERÇA-FEIRA | 06 DE JANEIRO

Alergénios

Contém Pode conter vestígios

Sopa	Couve portuguesa		
Prato	Rissóis de pescada com arroz de tomate	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14	
Dieta	Pescada cozida simples com arroz de cenoura	4	
Vegetariano	Caril de grão com arroz	10	1,3,6,7,9,11
Salada	Alface, tomate, milho		12
Sobremesa	Principal: gelatina Alternativa: maçã, banana	12	1,3,6,8,7
Lanche	Pão de mistura com manteiga e leite simples	1,7	

Ano Letivo
2025/2026

SABIAS QUE...

QUARTA-FEIRA | 28 DE JANEIRO

Alergénios

Contém Pode conter vestígios

Sopa	Creme de legumes		
Prato	Jardineira de peru e porco (batata, cenoura, ervilhas, feijão verde)		
Dieta	Cubos de peru estufados simples com batata, cenoura e feijão verde cozido		
Vegetariano	Jardineira de seitan (batata, cenoura, ervilhas, feijão verde)	1	
Salada	Incorporado no prato		
Sobremesa	Principal: laranja Alternativa: banana, maçã		
Lanche	Pão branco com queijo creme e fruta (maçã ou pêra)	1,7	

A inclusão diária de

Legumes às Refeições

QUINTA-FEIRA | 29 DE JANEIRO

Alergénios

Contém Pode conter vestígios

Sopa	Agrião com feijão manteiga		
Prato	Arroz de peixe (perca, pescada e delícias do mar) com pimentos e coentros	1,3,4,6	2,5,7,8,9,10,11,12,13,14
Dieta	Arroz simples de peixe (perca e pescada)	4	
Vegetariano	Arroz de feijão preto com pimentos, cenoura, cogumelos e courgette		
Salada	Alface, cenoura, beterraba		12
Sobremesa	Principal: Banana Alternativa: maçã, pera		
Lanche	Pão de mistura com creme vegetal e sumo 100% fruta	1,7	

contribui para uma alimentação equilibrada, uma vez que estes alimentos são fontes de vitaminas, minerais e fibras, essenciais ao bom funcionamento do organismo.

SEXTA-FEIRA | 30 DE JANEIRO

Alergénios

Contém Pode conter vestígios

Sopa	Alface		
Prato	Frango estufado com açafrão e batata corada		
Dieta	Frango estufado simples com batata assada		
Vegetariano	Tofu estufado com açafrão e batata corada	6	
Salada	Alface, alface roxa, beterraba		12
Sobremesa	Principal: Pera Alternativa: maçã, laranja		
Lanche	Pão branco com manteiga e leite simples	1,7	



Alergénios: (1) Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovos; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sementes de Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremçoço; (14) Moluscos

Elaborado por: Madalena Ubach Sousa (4942NE)

Notas: A ementa poderá sofrer alterações; o lanche apenas é fornecido aos alunos do Escalão A da ASE, do JI e 1ºCEB



EDUCAÇÃO NA ALIMENTAÇÃO

EMENTA ESCOLAR

Escola: Escola nº4 (Bolonha) Escola Secundária
D.Martinho Vaz Castelo
Entidade Fornecedora: Associação de Apoio à

Declaração nutricional por 100g*:

SEGUNDA-FEIRA | 26 DE JANEIRO

	Energia (kj/kcal)	Lípidos	Dos quais saturados	Hidratos de Carbono	Dos quais açúcares	Fibra	Proteína	Sal
SOPA	176/42,1	0,5	0,1	9,3	2,4	2,2	1,7	0,1
PRATO	956,3/228,6	10,7	2,2	23,3	1,6	2,3	12,5	0,1
DIETA	713,9/170,6	4,9	1,1	17,5	1,5	2,0	13,6	0,2
VEGETARIANO	839,06/200,5	9,8	1,4	18,2	3,0	4,8	9,5	0,1
SALADA								
TERÇA-FEIRA 	197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
SOBREMESA 2	197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
SOBREMESA 3	197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
LANCHE	1522,8/364,0	10,4	2,6	57,7	12,1	5,8	8,6	1,4

TERÇA-FEIRA | 27 DE JANEIRO

	Energia (kj/kcal)	Lípidos	Dos quais saturados	Hidratos de Carbono	Dos quais açúcares	Fibra	Proteína	Sal
SOPA	214,8/51,3	0,6	0,1	9,6	2,3	2,2	1,8	0,1
PRATO	1064,68/254,5	14,6	1,9	25,7	1,4	1,4	4,4	0,6
DIETA	743,42/177,7	5,1	0,8	22,8	0,9	1,4	9,6	0,2
VEGETARIANO	463,1/110,68	3,6	0,5	15,6	1,7	2,7	3,8	0,1
SALADA	66,2/15,8	0,2	0,0	2,5	2,4	1,7	1,2	0,1
SOBREMESA 1	1649/388	0,0	0,0	87,0	86,3	0,0	10,7	0,6
SOBREMESA 2	197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
SOBREMESA 3	197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
LANCHE	1522,8/364,0	10,4	2,6	57,7	12,1	5,8	8,6	1,4

QUARTA-FEIRA | 28 DE JANEIRO

	Energia (kj/kcal)	Lípidos	Dos quais saturados	Hidratos de Carbono	Dos quais açúcares	Fibra	Proteína	Sal
SOPA	170,7/40,8	0,5	0,1	7,5	2,2	1,9	1,6	0,1
PRATO	606,2/144,9	10,6	2,4	6,6	1,2	1,3	8,7	0,3
DIETA	539,1/128,9	5,5	1,2	6,1	0,7	0,7	13,6	0,2
VEGETARIANO	715/170,88	9,5	1,3	12,0	3,0	5,0	9,3	0,1
SALADA								
SOBREMESA 1	197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
SOBREMESA 2	197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
SOBREMESA 3	197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
LANCHE	1522,8/364,0	10,4	2,6	57,7	12,1	5,8	8,6	1,4

QUINTA-FEIRA | 29 DE JANEIRO

	Energia (kj/kcal)	Lípidos	Dos quais saturados	Hidratos de Carbono	Dos quais açúcares	Fibra	Proteína	Sal
SOPA	322,3/77	1,1	0,1	13,6	2,0	2,6	2,9	0,3
PRATO	796,7/190,42	5,5	0,9	25,1	0,6	1,0	9,5	0,5
DIETA	769,8/183,98	5,2	0,8	25,4	0,6	1,0	8,3	0,3
VEGETARIANO	612,9/146,48	2,9	0,5	23,2	1,8	6,6	6,4	0,1
SALADA	66,2/15,8	0,2	0,0	2,5	2,4	1,7	1,2	0,1
SOBREMESA 1	197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
SOBREMESA 2	197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
SOBREMESA 3	197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
LANCHE	1522,8/364,0	10,4	2,6	57,7	12,1	5,8	8,6	1,4

SEXTA-FEIRA | 30 DE JANEIRO

	Energia (kj/kcal)	Lípidos	Dos quais saturados	Hidratos de Carbono	Dos quais açúcares	Fibra	Proteína	Sal
SOPA	188,7/45,1	0,5	0,1	8,4	1,8	1,7	1,7	0,1
PRATO	511,4/122,2	6,2	1,2	5,7	1,0	1,1	10,7	0,1
DIETA	511,4/122,2	6,2	1,2	5,7	1,0	1,1	10,7	0,1
VEGETARIANO	559,6/109,85	7,3	1,1	4,3	0,6	0,6	6,7	0,1
SALADA	66,2/15,8	0,2	0,0	2,5	2,4	1,7	1,2	0,1
SOBREMESA 1	197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
SOBREMESA 2	197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
SOBREMESA 3	197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
LANCHE	1522,8/364,0	10,4	2,6	57,7	12,1	5,8	8,6	1,4

*Os valores são calculados de acordo com a Tabela de Composição de Alimentos Portuguesa (2023) do Instituto Nacional Dr. Ricardo Jorge



EMENTA ESCOLAR

Escola: Escola Secundária D.Martinho Vaz Castelo
Entidade Fornecedora: Associação de Apoio à Criança (APAC)

NECESSIDADES ALIMENTARES ESPECIAIS

SEGUNDA-FEIRA | 26 DE JANEIRO

			Alergénios	
			Contém	Pode conter vestígios
Restrição	Celiaco	PRATO: Dieta com massa de milho		6,10
	Ovo	PRATO: Dieta com massa de milho		6,10

TERÇA-FEIRA | 27 DE JANEIRO

			Alergénios	
			Contém	Pode conter vestígios
Restrição	Celiaco	PRATO: Dieta	4	
	Ovo	PRATO: Dieta	4	
	Moluscos	PRATO: Dieta	4	
	Lactose/APLV	PRATO: Dieta	4	
	Pescado	PRATO: Bife de peru grelhado com arroz		

QUARTA-FEIRA | 28 DE JANEIRO

			Alergénios	
			Contém	Pode conter vestígios
Restrição	Leguminosas	PRATO: Dieta		
	Carne de porco	PRATO: Dieta		

QUINTA-FEIRA | 29 DE JANEIRO

			Alergénios	
			Contém	Pode conter vestígios
Restrição	Peixe	PRATO: Bife de frango grelhado com arroz		
	Ovo	PRATO: Dieta	4	
	Celiaco	PRATO: Dieta	4	
	Lactose/APLV	PRATO: Dieta	4	
	Leguminosas	SOPA: agrião		

SEXTA-FEIRA | 30 DE JANEIRO

			Alergénios	
			Contém	Pode conter vestígios
Restrição				

Alergénios: (1) Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovos; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Alho; (10) Mostarda; (11) Sementes de Sesamo; (12) Sumos; (13)

Tremoco; (14) Moluscos

Elaborado por: Madalena Ubach Sousa (4942NE)

Notas: A ementa poderá sofrer alterações; o lanche apenas é fornecido aos alunos do Escalão A da ASE, do JI e 1ºCEB