



Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt



Município da Figueira da Foz Escola Secundária Dr. Joaquim de Carvalho Semana de 5 a 9 de janeiro de 2026 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Feijão-verde	228	54	0,9	0,1	9,6	0,9	1,4	0,1
Prato	Almôndegas de aves estufadas em molho de tomate com esparguete ^{1,3,6,12}	840	200	8,2	3,1	21,5	1,6	9,5	0,8
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									
Sopa	Feijão-frade com nabíças	266	63	0,9	0,1	11,1	0,9	1,9	0,1
Prato	Tranches de salmão no forno aromatizados com limão e manjeriço e batata assada ⁴	705	169	10,3	1,9	10,8	0,8	7,6	0,2
Vegetariana	Grão crocante com abóbora e cenouras no forno e batata ensalsada	646	154	5,1	0,7	21,1	1,5	4,4	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									
Sopa	Alho-francês	239	57	0,9	0,1	10,1	0,8	1,4	0,1
Prato	Feijoada (carne de porco e vaca aos cubos, feijão-atarino) 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									
Sopa	Caldo verde ^{1,6}	302	72	2,0	0,6	10,6	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									
Sopa	Crema de couve-flor e cenoura	231	55	0,9	0,1	9,7	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)	827	197	8,1	1,2	26,8	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	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 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



Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt



Município da Figueira da Foz Escola Secundária Dr. Joaquim de Carvalho Semana de 12 a 16 de janeiro de 2026 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Brócolos	238	56	0,9	0,1	10,0	0,9	1,5	0,1
Prato	Arroz de atum com cenoura e milho ⁴	1093	260	10,3	1,4	30,1	0,6	11,6	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									
Sopa	Agrião	234	55	0,9	0,1	9,7	1,0	1,5	0,1
Prato	Tirinhas de peru estufadas com feijão vermelho e macarronete ^{1,6,10}	951	226	6,5	1,6	26,6	1,5	14,8	0,4
Vegetariana	Curgete grelhada com massa de feijão ^{1,6,10}	942	224	3,5	0,7	37,7	1,4	10,1	0,3
Salada	Salada de alface, cenoura e couve roxa	101	24	0,1	0,0	3,1	1,1	1,5	0,1
Sobremesa	Fruta assada / fruta da época	321	76	0,5	0,1	16,4	16,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Grão com espinafres	287	68	1,1	0,2	11,5	1,0	2,2	0,1
Prato	Filetes de solha gratinados com batata assada ⁴	444	105	2,6	0,4	11,0	0,7	8,9	0,3
Vegetariana	Tofu à gomes de sá ^{1,6}	482	115	3,7	0,7	12,4	1,0	6,7	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									
Sopa	Couve-portuguesa	235	56	0,9	0,1	9,9	0,9	1,4	0,1
Prato	Lombo de porco assado com alecrim, laranja e arroz de açafraão	943	226	10,2	3,0	20,0	1,2	13,3	0,3
Vegetariana	Paella vegetariana (arroz de açafraão 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									
Sopa	Creme de abóbora e ervilhas	238	56	0,9	0,1	9,9	1,0	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	300	71	0,4	0,1	14,5	13,8	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



Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt



Município da Figueira da Foz Escola Secundária Dr. Joaquim de Carvalho Semana de 19 a 23 de janeiro de 2026 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de cenoura com coentros	233	55	0,9	0,1	10,0	1,0	1,3	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									
Sopa	Canja ^{1,6,10}	271	64	0,6	0,1	9,6	0,5	4,8	0,2
Sopa 1	Creme de favas	248	59	0,9	0,1	10,3	0,9	1,7	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									
Sopa	Nabo com curgete	222	52	0,8	0,1	9,3	1,0	1,3	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									
Sopa	Feijão-manteiga com couve-coração	319	76	0,9	0,1	12,5	0,9	2,9	0,1
Prato	Lombinhos de perca no forno aromatizados com limão e manjerição com batata assada ⁴	425	102	2,6	0,4	11,8	0,8	7,5	0,2
Vegetariana	Seitan assado no forno com limão, manjerição e batata assada ^{1,6}	510	121	3,1	0,6	13,7	0,9	8,7	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									
Sopa	Feijão-verde	228	54	0,9	0,1	9,6	0,9	1,4	0,1
Prato	Arroz ao forno (peru e pato cozidos e desfiados, azeitonas pretas descarapadas, 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	295	70	0,4	0,1	14,4	13,8	0,7	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



Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt



Município da Figueira da Foz Escola Secundária Dr. Joaquim de Carvalho Semana de 26 a 30 de janeiro de 2026 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Couve-flor	229	54	0,9	0,1	9,5	1,0	1,5	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									
Sopa	Couve-lombarda	225	53	0,8	0,1	9,4	1,0	1,4	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									
Sopa	Da horta (repolho, feijão branco, curgete e cenoura)	278	66	0,9	0,1	11,2	0,8	2,2	0,1
Prato	Arroz à valenciana (potas, miolo de camarão, frango aos cubos, cenoura, ervilhas e açafraão) ^{1,2,3,4,7,12,14}	629	150	2,8	0,5	19,7	0,8	11,0	0,6
Vegetariana	Seitan de cebolada com batata assada ^{1,6}	453	108	2,7	0,5	14,0	1,4	6,1	0,4
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									
Sopa	Espinafres	226	53	0,9	0,1	9,3	0,9	1,4	0,1
Prato	Rancho (carnes 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									
Sopa	Creme de abóbora com ervilhas	238	56	0,9	0,1	9,9	1,0	1,6	0,1
Prato	Bolinhos 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	292	69	0,5	0,1	14,7	14,7	0,2	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



Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt



Município da Figueira da Foz Escola Secundária Dr. Joaquim de Carvalho Semana de 2 a 6 de fevereiro de 2026 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
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									
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	Stroganoff 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									
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									
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									
Sopa	Creme 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 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



Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt



Município da Figueira da Foz Escola Secundária Dr. Joaquim de Carvalho 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 manjeriço	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, 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



Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt



Município da Figueira da Foz Escola Secundária Dr. Joaquim de Carvalho Semana de 16 a 20 de fevereiro de 2026 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
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									
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									
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									
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									
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