Escolas 2º e 3º Ciclo e Secundárias - 3

MUNICÍPIO DE GUIMARÃES

Semana de 7 a 11 de dezembro de 2026

			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	**Sopa**	creme de cenoura e ervilhas	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; ovo; massa (glúten); pão (glúten)	4,9	16,9	3,3	1,5	0,2	0,3	96,0
	Normal	ovos mexidos com salteado de massa cotovelinhos e legumes		18,1	34,4	4,4	16,0	3,2	0,5	356,7
	Vegetariana	lentilhas e cogumelos estufados com salteado de massa cotovelinhos e legumes		19,5	56,3	5,2	8,7	1,3	0,3	386,4
	Salada/Legumes	*incorporados : couve coração, cenoura e ervilhas*		4,6	6,7	3,2	0,4	0,1	0,1	48,6
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Terça-Feira	**Sopa**	Feriado								
	Normal									
	Vegetariana									
	Salada/Legumes									
	Sobremesa									
	Pão									
Quarta-Feira	**Sopa**	de couve-coração	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten)	4,4	16,8	3,5	1,6	0,2	0,3	93,7
	Normal	peito de peru no forno com molho de tomilho e limão e arroz de cenoura		34,0	35,9	1,9	27,2	6,2	0,6	528,0
	Vegetariana	ervilhas estufadas com molho de tomate e arroz de cenoura		7,3	40,7	3,3	14,7	2,1	0,3	328,0
	Salada/Legumes	brócolos, pimento e cenoura salteados		2,1	2,9	2,6	0,5	0,1	0,1	24,3
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Quinta-Feira	**Sopa**	de couve-flor e feijão-manteiga	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glutén); salmão; cogumelos (sulfitos); pão (glúten)	5,5	18,1	3,6	1,5	0,2	0,3	103,5
	Normal	macarronete de salmão, cogumelos e milho		28,9	32,5	1,4	38,9	7,1	0,3	598,4
	Vegetariana	macarronete salteada com grão de bico, cogumelos e milho		17,2	57,2	4,7	10,3	1,5	0,2	396,1
	Salada/Legumes	alface, cenoura e pepino		2,2	3,8	3,8	0,3	0,1	0,2	26,3
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Sexta-Feira	**Sopa**	de feijão-verde	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; carne picada (glutén, soja, sulfitos); pão (glúten)	4,9	18,5	5,1	1,6	0,2	0,3	103,0
	Normal	chili de carne de vaca (feijão vermelho, pimento e milho) com arroz branco		31,3	44,9	1,0	19,2	3,9	0,4	482,5
	Vegetariana	chili de feijão vermelho (pimento e milho) com arroz branco		15,1	66,6	5,0	15,4	2,3	0,4	471,4
	Salada/Legumes	beterraba, couve roxa e tomate		3,8	7,1	6,3	0,8	0,2	0,2	49,4
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4

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**. Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários. Declaração nutricional: 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. Legenda: VE-Valor energético, Líp-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas.

Ementa sujeita a alterações por motivos imprevisíveis.



25 de Março de 1646

D. João IV coroa a imagem de Nossa Senhora da Conceição, em Vila Viçosa. A partir de então, os reis subsequentes nunca mais colocaram a coroa real na sua cabeça, sendo que a coroa, em ocasiões solenes, era apenas posta sobre uma almofada, ao lado direito do rei.

Escolas 2º e 3º Ciclo e Secundárias - 4

MUNICÍPIO DE GUIMARÃES

Semana de 14 a 18 de dezembro de 2026

			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	**Sopa**	de couve-flor	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; atum; massa (glutén); pão (glúten);	4,1	15,7	3,3	1,4	0,2	0,3	87,2
	Normal	atum à bolonhesa (atum estufado com molho de tomate e massa esparguete)		29,1	28,4	1,2	13,8	1,1	1,2	357,3
	Vegetariana	lentilhas à bolonhesa (lentilhas estufadas com molho de tomate e massa esparguete)		16,4	50,4	2,1	8,3	1,3	0,2	347,4
	Salada/Legumes	alface, tomate e cenoura		1,4	3,2	3,1	0,3	0,0	0,1	20,2
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Terça-Feira	**Sopa**	de feijão-verde	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); bolinhos de feijão preto (glúten); leite de creme (leite); pão (glúten)	4,4	16,9	3,9	1,5	0,2	0,3	93,5
	Normal	perna de peru no forno com molho de tomilho e limão e arroz branco		15,0	61,5	1,1	14,8	2,1	0,2	446,1
	Vegetariana	bolinhos de feijão preto no forno com arroz branco		13,9	71,9	1,8	15,0	2,2	0,2	486,9
	Salada/Legumes	brócolos, couve-flor e cenoura salteados		3,3	3,6	3,1	0,4	0,0	0,1	31,1
	Sobremesa	fruta da época/leite creme		1,2 / 8,9	15,2 / 29,3	15 / 27,8	0,4 / 10,2	0 / 3,5	0 / 0,2	69,8 / 242,3
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Quarta-Feira	**Sopa**	de grão-de-bico e espinafres	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; paloco; ovo; pão (glúten)	5,1	18,1	3,3	1,8	0,2	0,3	104,7
	Normal	paloco à Gomes de Sá (migas de paloco, batata, ovo e legumes cozidos)		19,1	19,7	1,5	11,2	2,0	2,5	258,4
	Vegetariana	saladinha de legumes (batata, ervilha, cenoura e feijão verde)		6,7	26,5	4,6	7,4	1,1	0,2	202,0
	Salada/Legumes	*incorporados* : ervilha, cenoura e feijão verde		4,2	7,3	3,4	0,4	0,1	0,1	49,9
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Quinta-Feira	**Sopa**	de feijão verde	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glutén); pão (glúten)	4,1	16,1	3,5	1,5	0,2	0,3	89,3
	Normal	massa à lavrador (carne de porco, carne de vaca, feijão-vermelho, couve-lombarda, cenoura, couve-coração e massa macarronete)		37,5	44,7	6,8	13,7	3,5	0,4	455,4
	Vegetariana	massa vegetariana (feijão-vermelho, couve-lombarda, cenoura, couve-coração e massa macarronete)		14,7	37,7	4,4	8,5	1,3	0,2	288,9
	Salada/Legumes	*incorporados* : couve lombarda, cenoura e couve-coração		2,1	3,6	2,4	0,3	0,0	0,1	24,4
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Sexta-Feira	**Sopa**	de couve-lombarda e lentilhas	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pescada; pão (glúten)	5,7	18,4	3,7	1,5	0,2	0,3	105,5
	Normal	filetes de pescada no forno com arroz de cenoura		27,6	48,3	1,9	16,2	2,4	0,6	454,6
	Vegetariana	grão-de-bico no forno com especiarias (pimentão doce e cominhos) e arroz de cenoura		11,1	54,8	3,6	16,3	2,3	0,3	416,7
	Salada/Legumes	alface, tomate e couve-coração		2,8	2,9	2,9	0,3	0,0	0,0	25,3
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4

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**. Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários. Declaração nutricional: 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. Legenda: VE-Valor energético, Líp-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas.

Ementa sujeita a alterações por motivos imprevisíveis.

