



# Câmara Municipal de Oeiras

2º - 3º CEB e Ensino Secundário

## EMENTA



Nº 1

Semana de 19 a 23 de setembro de 2022

DIA	PRATO	ALMOÇO	ALERGÉNEOS	Kcal EB 2.3	KCAL Sec
2ª Feir a	Sopa	Feijão verde laminado	-	132	132
	Prato	Pernas de frango estufadas com ervilhas, hortelã e <b>macarrão</b>	1	431	636
	Vegetariano	<b>Macarrão gratinado ( queijo )</b> com feijão preto e legumes (alho francês, brócolos e curgete)	1,7	560	647
	Salada	Alface, rúcula e tomate	-	99	124
	Sobremesa	<b>Mousse de chocolate</b> ou fruta da época (3 variedades disponíveis)	7/-	282/77	282/77
3ª Fei r a	Sopa	Creme de cenoura com arroz	-	132	114
	Prato	Empadão de <b>atum</b> com espinafres ( <b>puré de batata</b> )	4,7	542	509
	Vegetariano	Empadão de lentilhas e espinafres (arroz)	-	534	666
	Twist	<b>Wrap de atum, ovo</b> cozido, alface e cenoura	1,3,4	348	369
	Salada	Alface, cenoura e beterraba	-	113	131
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77
4ª Fei r a	Sopa	Nabiças	-	124	124
	Prato	<b>Chilli ( carne picada de aves , feijão encarnado, milho, cenoura)</b> com arroz branco	1,6,12	658	793
	Vegetariano	<b>Almôndegas vegetarianas</b> de tomatada com <b>macarronete</b>	1,6	488	609
	Salada	Alface, tomate e cenoura	-	98	116
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77
5ª Fei r a	Sopa	Lombardo	-	124	111
	Prato	<b>Lombos de pescada</b> no forno com tomate e orégãos e batata assada	4	457	461
	Vegetariano	<b>Tortilha ( ovo , batata cozida e pimentos)</b> com arroz branco	3,7	537	633
	Salada	Couves de bruxelas e cenoura cozida / salada de alface e tomate	-	121/86	149/104
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77
6ª Fei r a	Sopa	Grão com agrião	-	140	140
	Prato	Bife de porco estufado com <b>cogumelos</b> e arroz	12	491	584
	Vegetariano	<b>Bolonhesa de soja e cogumelos (esparguete)</b>	1,6,12	434	559
	Twist	Bife de porco no <b>pão</b>	1	210	229
	Salada	Tomate, milho e couve roxa	-	153	208
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77

A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: 1- Cereais que contêm glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendoins, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rija, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremeços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.



# Câmara Municipal de Oeiras

2º - 3º CEB e Ensino Secundário

## EMENTA



Nº 2

Semana de 26 a 30 de setembro de 2022

DIA	PRATO	ALMOÇO	ALERGÉNEOS	Kcal EB 2,3	KCAL Sec
2ª F e i r a	Sopa	Abóbora com ervilhas	-	99	99
	Prato	Filetes de perca no forno com arroz de feijão	4	432	512
	Vegetariano	Bifes de tofu no forno com molho de laranja e esparguete	1,6	432	509
	Salada	Alface, tomate e cenoura	-	98	116
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77
3ª F e i r a	Sopa	Creme de beterraba	-	96	96
	Prato	Perna de peru assada com molho de laranja e esparguete	1	498	567
	Vegetariano	Chilli vegetariano (feijão encarnado, milho, cenoura) com arroz branco	-	585	696
	Twist	Quiche de peru com cogumelos e espinafres	1,3,7,12	612	709
	Salada	Tomate, espinafres e milho	-	111	165
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77
4ª F e i r a	Sopa	Caldo verde	-	94	94
	Prato	Lombos de salmão no forno com batata assada	4	584	664
	Vegetariano	Rancho de cogumelos ( cogumelos , grão, lombardo e macarronete )	1,12	387	514
	Salada	Feijão verde e cenoura salteada /salada de alface e tomate	-	99/86	123/104
	Sobremesa	Pudim flan ou fruta da época (3 variedades disponíveis)	7/-	312/77	312/77
5ª F e i r a	Sopa	Feijão branco com couve	-	121	121
	Prato	Almôndegas mistas (vaca e porco) de tomatada com macarronete	1,6,12	461	577
	Vegetariano	Jardineira de soja ( soja grossa, batata, ervilha, cenoura e feijão verde)	6	449	565
	Salada	Alface, cenoura e beterraba	-	113	131
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77
6ª F e i r a	Sopa	Brócolos	-	126	126
	Prato	Douradinhos de pescada com arroz de cenoura	1,4,14	489	542
	Vegetariano	Ovos mexidos com queijo e arroz de cenoura	3,7	455	558
	Twist	Sandes de ovo mexido e queijo	1,3,7	358	408
	Salada	Alface, tomate e couve roxa	-	107	127
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendoins, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rija, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremoços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.



# Câmara Municipal de Oeiras

2º - 3º CEB e Ensino Secundário

## EMENTA



Nº 3

Semana de 03 a 07 de outubro de 2022

DIA	PRATO	ALMOÇO	ALERGÉNEOS	Kcal EB 2.3	KCAL Sec
2ª F e i r a	Sopa	Alho francês com cenoura ralada	-	123	123
	Prato	Hambúrgueres de aves no forno com fusili tricolor	1,6,12	383	489
	Vegetariano	Lentilhas estufadas com couve flor, curgete, cenoura e arroz	-	538	676
	Salada	Curgete, cenoura e milho estufados / salada de aface e rúcula	-	143/95	194/113
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77
3ª F e i r a	Sopa	Cenoura com lentilhas	-	107	107
	Prato	Arroz de cavala ( filetes ) com grelos	4	450	522
	Vegetariano	Lasanha de legumes (espinafres, cenoura, ervilhas e feijão verde)	1,3,7	377	443
	Twist	Baguete de cavala com alface e cenoura	1,4	327	346
	Salada	Alface, cenoura e pimentos	-	98	116
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77
4ª F e i r a	Sopa				
	Prato				
	Vegetariano				
	Salada				
	Sobremesa				
5ª F e i r a	Sopa	Juliana (lombardo e cenoura)	-	130	130
	Prato	Bacalhau com natas ( migas de bacalhau , batata palha, natas )	1,4,7	489	618
	Vegetariano	Jardineira de seitan (batata, ervilhas, cenoura e feijão verde)	1,6	304	371
	Salada	Brócolos cozidos/ salada de rúcula, tomate e cenoura	-	84/106	108/124
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77
6ª F e i r a	Sopa	Creme de couve flor	-	107	107
	Prato	Peito de frango estufado (fatiado) com arroz	-	461	543
	Vegetariano	Macarrão salteado com cogumelos , feijão encarnado e queijo	1,7,12	537	608
	Twist	Hamburguer misto no pão com queijo , alface e tomate	1,6,7,12	388	430
	Salada	Alface, tomate e couve roxa	-	107	127
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendãos, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rija, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremeços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.



# Câmara Municipal de Oeiras

2º - 3º CEB e Ensino Secundário

## EMENTA



Nº 4

Semana de 10 a 14 de outubro de 2022

DIA	PRATO	ALMOÇO	ALERGÉNEOS	Kcal EB 2.3	KCAL Sec
2ª	Sopa	Grão e brócolos	-	162	162
	Prato	Macarronete salteado com <b>atum</b> , tomate e azeitonas	1,4	437	511
	Vegetariano	Bifes de <b>tofu</b> estufados tomate e arroz	6	453	547
	Salada	Alface, couve roxa e cenoura ralada	-	107	127
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77
3ª	Sopa	Agrião	-	110	110
	Prato	Lombo de porco no forno (fatiado) com tomilho e arroz	-	583	676
	Vegetariano	Macarronete salteado com grão, tomate e azeitonas	1	440	561
	Twist	Sandes de carne assada (lombo de porco) com alface e tomate	1	397	418
	Salada	Feijão verde salteado com milho e cogumelos / salada de alface e tomate	-	129/86	168/104
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77
4ª	Sopa	Creme de curgete com hortelã	-	109	109
	Prato	Bacalhau fresco (desfiado) com grão, batata, ovo cozido e salsa	3,4	442	550
	Vegetariano	Gratinado de alho francês e espinafres (alho francês, batata palha, espinafres, bechamel)	1,7	563	659
	Salada	Alface, espinafres e cenoura	-	112	130
	Sobremesa	Gelado ou fruta da época (3 variedades disponíveis)	7/-	255/77	255/77
5ª	Sopa	Canja de galinha c/ hortelã / Creme de cenoura c/ hortelã	1	115/112	165/112
	Prato	Pernas de frango assadas com arroz	-	625	715
	Vegetariano	Feijão estufado com lombardo e arroz	-	570	675
	Salada	Alface, tomate e milho	-	135	183
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77
6ª	Sopa	Couve portuguesa	-	130	130
	Prato	Lulas estufadas com ervilhas e puré de batata	7,14	409	476
	Vegetariano	Seitan estufado com ervilhas e batata cozida	1,6	336	417
	Twist	Pizza de fiambre, queijo, ananás e oregãos	1,6,7	351	501
	Salada	Alface, couve roxa e milho	-	130	165
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendoins, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rija, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremoços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.



# Câmara Municipal de Oeiras

2º - 3º CEB e Ensino Secundário

## EMENTA



Nº 5

Semana de 17 a 21 de outubro de 2022

DIA	PRATO	ALMOÇO	ALERGÉNEOS	Kcal EB 2.3	KCAL Sec
2 ª F e i r a	Sopa	Feijão verde laminado	-	114	114
	Prato	Arroz de frango (desfiado) no forno	-	488	534
	Vegetariano	Tofu estufado com ratatuile (beringela, cenoura e curgete salteadas) e arroz	6	473	571
	Salada	Alface, tomate e cenoura	-	98	116
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77
3 ª F e i r a	Sopa	Alface	-	111	111
	Prato	Filetes de perca no forno com pimentos e batata assada aos cubinhos	4	382	444
	Vegetariano	Bolonhesa de soja (esparquete)	1,6	424	546
	Twist	Hamburguer de peixe no pão com alface e tomate	1,3,4,11	387	468
	Salada	Alface, espinafres e milho	-	150	197
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77
4 ª F e i r a	Sopa	Creme de cenoura	-	112	112
	Prato	Carne de vaca estufada fatiada com esparquete	1	511	588
	Vegetariano	Arroz lentilhas, cenoura e curgete no forno	-	461	579
	Salada	Alface, tomate e couve roxa / grelos salteados	-	107/93	127/116
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77
5 ª F e i r a	Sopa	Feijão branco e lombardo	-	123	123
	Prato	Bife de atum de cebolada com batata cozida	4	434	502
	Vegetariano	Alho francês à Brás (alho francês, ovo e batata palha)	3	633	749
	Salada	Couves de bruxelas e cenoura cozidos	-	121	149
	Sobremesa	logurte ou fruta da época (3 variedades disponíveis)	7/-	89/77	89/77
6 ª F e i r a	Sopa	Nabiças	-	124	124
	Prato	Caril de frango e maçã (peito de frango aos cubos, leite de coco, maçã e caril) com arroz	12	522	610
	Vegetariano	Estufadinho de grão, cenoura e grelos com arroz	-	557	699
	Twist	Wrap de frango com alface, cenoura e maçã	1	433	484
	Salada	Alface, cenoura e pepino	-	95	113
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendoins, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rija, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremeços, 14- Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.



# Câmara Municipal de Oeiras

2º - 3º CEB e Ensino Secundário

## EMENTA



Nº 6

Semana de 24 a 28 de outubro de 2022

DIA	PRATO	ALMOÇO	ALERGÉNEOS	Kcal EB 2.3	KCAL Sec
2ª F e i r a	Sopa	Espinafres	-	113	113
	Prato	Bifinhos de peru salteados com alho e <b>fusili tricolor</b>	1	373	440
	Vegetariano	Feijoada vegetariana (feijão, lombardo e cenoura) com arroz	-	570	645
	Salada	Lombardo estufado/ Salada de alface, tomate e cenoura	-/-	80/98	102/116
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77
3ª F e i r a	Sopa	Caldo verde	-	94	94
	Prato	<b>Bacalhau à Gomes de Sá ( migas de bacalhau salgado, batata, ovo cozido e salsa)</b>	3,4	353	428
	Vegetariano	<b>Tofu</b> salteado com <b>fusili tricolor</b> e macedónia	1,6	514	545
	Twist	<b>Quiche queijo</b> e legumes (macedónia)	1,3,7	481	579
	Salada	Alface , espinafres e cenoura	-	112	130
	Sobremesa	Gelatina ou fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	138/77	138/77
4ª F e i r a	Sopa	Couve	-	125	125
	Prato	<b>Feijoada Portuguesa</b> (carne de porco ao cubo, feijão encarnado, lombardo, cenoura e <b>chouriço</b> ) com arroz branco	6	790	916
	Vegetariano	<b>Couscous</b> com lentilhas, cenoura e feijão verde	1	439	559
	Salada	Alface, tomate e milho	-	135	183
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77
5ª F e i r a	Sopa	Creme de beterraba	-	96	96
	Prato	<b>Couscous</b> com <b>salmão</b> , cenoura e feijão verde	1,4	610	697
	Vegetariano	<b>Empadão de soja ( puré de batata )</b>	6,7	422	531
	Salada	Espinafres, alface e milho	-	150	197
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77
6ª F e i r a	Sopa	Cenoura com ervilhas	-	124	124
	Prato	<b>Almôndegas mistas (vace e porco)</b> de tomatada com <b>esparguete</b>	1,6,12	461	577
	Vegetariano	<b>Ovo à Gomes de Sá ( ovo cozido, batata, cebolada e salsa)</b>	3	314	373
	Twist	<b>Hot dog ( salsicha porco / vegetariana no pão , cenoura ralada, queijo ralado e batata palha)</b>	1,6,7/10/1,3,6,9	646	679
	Salada	Alface, tomate e couve roxa	-	107	127
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77

A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendoins, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rija, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremeços, 14- Moluscos. **Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.**



# Câmara Municipal de Oeiras

2º - 3º CEB e Ensino Secundário

## EMENTA



Nº 7

Semana de 31 de outubro a 04 novembro de 2022

DIA	PRATO	ALMOÇO	ALERGÉNEOS	Kcal EB 2.3	KCAL Sec
2ª F e i r a	Sopa	Grelos	-	121	121
	Prato	Lasanha de atum	1,3,4,7	504	596
	Vegetariano	Massada de grão, cenoura, brócolos e coentros	1	453	579
	Salada	Brócolos cozidos / Salada de tomate, cenoura e pimentos	-/-	84/97	108/115
	Sobremesa	Leite creme ou fruta da época (3 variedades disponíveis)	7/-	242/77	242/77
3ª F e i r a	Sopa				
	Prato				
	Vegetariano				
	Twist				
	Salada				
	Sobremesa				
4ª F e i r a	Sopa	Juliana (lombardo e cenoura)	-	130	130
	Prato	Salada de <b>pescada</b> com batata, feijão frade e cenoura	4	429	506
	Vegetariano	Lasanha de soja	1,3,6,7	450	575
	Salada	Alface, tomate e cenoura	-	98	116
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77
5ª F e i r a	Sopa	Abóbora com feijão encarnado	-	101	101
	Prato	Pernas de frango assadas com arroz	-	625	715
	Vegetariano	Seitan estufado com <b>esparguete</b>	1,6	292	367
	Salada	Feijão verde salteado com milho e <b>cogumelos</b>	12	129	168
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77
6ª F e i r a	Sopa	Alho francês com cenoura ralada	-	123	123
	Prato	Massada de tamboril com coentros ( <b>cotovelinhos</b> )	1,4	271	331
	Vegetariano	Arroz vegetariano (ervilhas, cenoura e pimentos)	-	382	452
	Twist	<b>Tortilha</b> de legumes (macedónia)	3,7	374	441
	Salada	Alface e couve roxa	-	95	116
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendoins, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rija, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremeços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.



# Câmara Municipal de Oeiras

2º - 3º CEB e Ensino Secundário

## EMENTA



Nº 8

Semana de 07 a 11 de novembro de 2022

DIA	PRATO	ALMOÇO	ALERGÉNEOS	Kcal EB 2.3	KCAL Sec
2 ª F e i r a	Sopa	Ervilhas com hortelã	-	373	440
	Prato	Roti de peru no forno (fatiado) com arroz de grelos	-	430	528
	Vegetariano	Soja estufada com cogumelos e arroz de grelos	6,12	517	659
	Salada	Legumes assados (cenoura, beringela, milho e curgete)	-	156	192
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77
3 ª F e i r a	Sopa	Creme de cenoura	-	112	112
	Prato	Lombos de salmão no forno com ervas de provenç e puré de batata	4,7	596	676
	Vegetariano	Hambúrgueres vegetarianos no forno com arroz	1,3,7,9	563	723
	Twist	Hambúrguer vegetariano no pão com alface e tomate	1,3,7,9	464	570
	Salada	Alface, tomate e pimentos	-	97	115
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77
4 ª F e i r a	Sopa	Agrião	-	110	110
	Prato	Arroz de pato (desfiado) com chouriço	6	511	578
	Vegetariano	Jardineira de legumes (batata, ervilha, cenoura e feijão verde)	-	318	375
	Salada	Rúcula, tomate e cenoura	-	106	124
	Sobremesa	Arroz doce e fruta da época (3 variedades disponíveis)	7/-	346/77	346/77
5 ª F e i r a	Sopa	Espinafres	-	113	113
	Prato	Bacalhau gratinado com espinafres ( migas de bacalhau , batata palha, espinafres, bechamel )	1,4,7	448	489
	Vegetariano	Ovos mexidos com cogumelos e arroz de cenoura	3,12	404	496
	Salada	Alface, espinafres e tomate	-	112	130
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77
6 ª F e i r a	Sopa	Creme de grão	-	131	131
	Prato	Tirinhas de vitela estufadas com cogumelos e massa espiral	1,12	499	578
	Vegetariano	Massa espiral com legumes salteados (cenoura, beringela, milho e curgete) e tofu aos cubos	1,6	436	531
	Twist	Pizza vegetariana (milho, pimentos e curgete)	1,7	321	432
	Salada	Tomate, cenoura e couve roxa	-	107	127
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendoins, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rija, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremoços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.