

EBS CALHETA
EMENTA – ANO LETIVO 2025/2026



ALMOÇO - SEMANA 1

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme de cenoura	593	142	5	0	21	3	0.3	1.6
Prato	Hamburguer estufadas + massa primavera (cenoura, ervilha, milho e feijão-verde) ^{1,3,6,7,12}	1226	463	16	3.8	40	40	0.7	2.1
Prato Vegetariano	Massa salteada com cogumelos, pimentos e ervilhas com molho de tomate ¹	678	194	7	0	22	10	0.5	4.6
Sobremesa	Frutas da época								

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Caldo Verde ^{1,12} / Caldo Verde (sem chouriço)	776	185	7.8	0.9	20	7	0.5	1.3
Prato	Filetes panados + arroz de feijão-encarnado ^{1,4,12}	1512	361	15	0.6	26	28	0.6	0.8
Prato Vegetariano	Estufado de soja e legumes (tomate, pimentão, milho, molho de tomate, colorau, tomilho) + arroz de feijão- vermelho ^{6,12}	2401	570	12	0	60	16	0.5	4
Sobremesa	Frutas da época								

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Abóbora com espinafres	657	160	6	0	23	5	0.4	2
Prato	Jardineira de frango + macarrão cozido ^{1,3,12}	990	239	6	0.1	31	15	0.4	2.1
Prato Vegetariano	Favas estufadas com cenoura, tomate, orégãos + arroz branco ¹²	846	202	6	0	28	8	0.5	2.1
Sobremesa	Frutas da época/ Sobremesa doce ^{1/3/7}								

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Feijão-vermelho com hortaliças	431	137	5	0	17	5	0.4	1.6
Prato	Atum à Brás (atum, cebolada, cenoura ripada, batata, ovo, salsa, azeitonas) ^{3,4}	2315	554	31	0.6	24	43	1.7	1.8
Prato Vegetariano	Alho francês à Brás com feijão-frade (alho-francês, batata, cebolada, cenoura ripada, salsa, azeitonas) ^{8,13}	1723	412	21	0.8	42	29	0.6	2.8
Sobremesa	Frutas da época								

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Ervilha	667	182	5	0	26	7	0.4	2.6
Prato	Escalopes de porco estufados + esparguete cozido ^{1,7,10,12}	1334	319	15	2.8	14	33	0.4	2.7
Prato Vegetariano	Grão-de-bico salteado com alho francês, cenoura ripada, alecrim e tomilho + esparguete cozido ^{1,3}	1700	407	18	0	30	23	0.9	3.6
Sobremesa	Frutas da época								

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 rijas, 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: valores calculados, por porção, 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.

VE - Valor energético, Líp. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Todos os pratos apresentados são acompanhados por Pão de mistura e por Salada Mista, composta por pelos menos 2 dos seguintes elementos: alface, cenoura, couve-roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, cebola. A bebida é água. A ementa por motivos alheios à Gertal pode sofrer alterações.

EBS CALHETA
EMENTA – ANO LETIVO 2025/2026



ALMOÇO - SEMANA 2

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme de tomate com massinha ^{1,3}	687	164	5	0	25	4	0.3	1.7
Prato	Douradinhos de pescada + arroz de ervilhas e milho ^{1,2,4,6}	1295	310	14	0.7	32	14	0.2	1.8
Prato Vegetariano	Hamburguer caseiro de soja + arroz de ervilhas e milho ^{1,6}	2242	579	12	0	95	21	0.1	5
Sobremesa	Frutas da época								

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme de feijão-branco com alho francês	750	179	5	0	27	6	0.4	2
Prato	Pernas de frango estufadas com limão + esparguete cozido com orégãos ¹²	2477	589	35	0.2	12	58	0.9	1.8
Prato Vegetariano	Cuscus com ervilhas e legumes salteados (cenoura, brócolos, couve-flor, alho-francês, cebola)	1488	356	8	0	47	24	0.9	2.8
Sobremesa	Frutas da época								

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Hortaliça com frango/ Hortaliça	832	199	6	0.1	22	15	0.4	1.7
Prato	Salada de paloco com feijão-frade e legumes (paloco desfiado, cebolada, grão, batata, cenoura, feijão-verde, ervilha, ovo raspado) ^{3,4}	1459	352	18	0	18	43	1	1.6
Prato Vegetariano	Salada de feijão-frade, batata, ervilha, cenoura, feijão-verde, pimentos, milho e azeitonas ^{8,13}	2731	648	11	0.2	60	21	0.5	3
Sobremesa	Frutas da época/ Sobremesa doce ^{1/3/7}								

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Couve-flor com cenoura ripada + hortelã	621	148	5	0	22	4	0.3	1.6
Prato	Feijoada à Transmontana + arroz branco ^{1,10}	1483	321	12	0.9	29	24	0.8	1.6
Prato Vegetariano	Rancho (feijão, tomate, couve, cenoura, cogumelos, pimentão, cebolada, molho de tomate, coentros, louro) + arroz branco ¹²	1804	432	18	0	66	25	1	5.8
Sobremesa	Frutas da época								

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Grão-de-bico com espinafres	408	143	7	0	27	5	0.4	1.7
Prato	Atum Mimoso no forno (atum, batata, legumes, azeitonas, molho branco e salsa) ^{1,4,7,8,13}	2311	555	37	6	33	22	0.8	1.3
Prato Vegetariano	Estufado de lentilhas (tomate, pimentão, cenoura, molho de tomate, cominhos) + batata ¹²	787	401	7	0	33	9	0.5	3
Sobremesa	Frutas da época								

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: valores calculados, por porção, 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.

VE - Valor energético, Líp. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Todos os pratos apresentados são acompanhados por Pão de mistura e por Salada Mista, composta por pelos menos 2 dos seguintes elementos: alface, cenoura, couve-roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, cebola. A bebida é água. A ementa por motivos alheios à Gertal pode sofrer alterações.

EBS CALHETA
EMENTA – ANO LETIVO 2025/2026



ALMOÇO - SEMANA 3

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Brócolos	640	153	5	0	21	4	0.3	1.7
Prato	Almôndegas estufadas + esparguete cozido ^{1,3,6,7,10,12}	1663	397	26	5	16	25	1.1	1.2
Prato Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas com cogumelos e pimentos ^{1,3,12}	477	199	6	0	14	4	0.3	1.0
Sobremesa	Frutas da época								

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Couve-flor com feijão-verde inteiro	641	153	5	0	22	4	0.3	2
Prato	Ervilhas estufadas com cenoura, ovo, bacon e chouriço ^{1,3,12}	989	510	15	0.9	21	23	0.7	3.4
Prato Vegetariano	Salada de grão-de-bico e batata (grão, batata, cenoura, feijão-verde, ervilha, molho verde)	1965	473	17	0	51	25	0.9	4
Sobremesa	Frutas da época								

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Abóbora com fava	752	179	6	0	26	7	0.4	2.5
Prato	^{CARNE} Lombo de porco assado + arroz branco ^{1,12}	1640	391	19	0	19	36	0.6	0.8
Prato Vegetariano	Feijão estufado com legumes + arroz branco ¹²	2284	542	12	0	60	14	0.4	3.9
Sobremesa	Frutas da época/ Sobremesa doce ^{1/3/7}								

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme de legumes	747	204	6	0	28	9	0.5	3
Prato	Salada russa de atum (atum, batata, milho, cenoura, feijão-verde, ervilha, azeitonas) ^{3,4,8,13}	3068	732	23	0.1	49	29	0.8	2
Prato Vegetariano	Pimentão recheado com soja e legumes no forno com massa cozida ^{1,6}	1536	367	17	0	32	23	0.3	6
Sobremesa	Frutas da época								

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Feijão com couve-lombarda	408	140	5	0	17	6	0.4	1.6
Prato	Arroz à Valenciana (frango desfiado, milho, salsichas, jardineira de legumes) ^{1,12}	1111	268	14	5	12	25	0.7	1.3
Prato Vegetariano	Ervilhas estufadas com cenoura e pimentos + arroz branco ¹²	909	291	7	0	39	17	0.6	5
Sobremesa	Frutas da época								

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 rijas, 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: 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.

VE - Valor energético, Líp. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Todos os pratos apresentados são acompanhados por Pão de mistura e por Salada Mista, composta por pelos menos 2 dos seguintes elementos: alface, cenoura, couve-roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, cebola. A bebida é água. A ementa por motivos alheios à Gertal pode sofrer alterações.

EBS CALHETA

EMENTA – ANO LETIVO 2025/2026

ALMOÇO - SEMANA 4

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme de tomate	657	157	5	0	24	4	0.3	1.7
Prato	Arroz de atum (atum, arroz, tomate, milho, jardineira de legumes, ovo raspado) ^{3,4,12}	2849	680	24	0.1	62	32	0.6	1.7
Prato Vegetariano	Feijoada vegetariana com grão (grão-de-bico, cenoura, couve, repolho, cebolada, molho de tomate, cominhos) + arroz branco ¹²	1606	385	17	0	50	22	0.8	2.9
Sobremesa	Frutas da época								

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Alho francês	657	160	6	0	23	5	0.4	2
Prato	Galinha Afiambrada (frango desfiado, fiambre, massa penne, pimentão, cogumelos, cenoura ripada, azeitonas verdes, queijo ralado, molho de tomate) ^{1,3,7,8,9,13}	1352	323	17	2	14	29	0.6	2.8
Prato Vegetariano	Carbonara de ervilha (ervilha, massa penne, milho, cogumelos, pimentão, tomate, cenoura ripada)	2437	652	13	0	50	27	0.6	6
Sobremesa	Frutas da época								

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Lentilhas com espinafres	615	232	5	0	24	5	0.3	1.7
Prato	Paloco com Natas ^{1,4,7}	2148	514	27	5	33	34	1.5	1.5
Prato Vegetariano	Salada de feijão-frade com batata (feijão-frade, batata, milho, cenoura, cebola, salsa)	2731	648	11	0.2	1.2	21	0.5	3
Sobremesa	Frutas da época/ Sobremesa doce ^{1/3/7}								

Quinta

Sopa	Abóbora com ervilhas inteiras	698	189	6	0	27	7	0.4	2.8
Prato	Bolonhesa de carne de vaca com cogumelos, cenoura e orégãos ^{1,3,12}	1563	373	22	0.8	11	46	0.6	0.9
Prato Vegetariano	Curgete recheada com soja e legumes (tomate, pimentão, milho, molho de tomate, colorau, tomilho) + esparguete cozido	1203	288	15	0	22	18	0.3	3.9
Sobremesa	Frutas da época								

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Glória	677	161	5	0	24	4	0.3	2
Prato	Filetes dourados + arroz de ervilhas ^{1,2,4,6}	1047	253	10	0.6	14	25	0.5	0.2
Prato Vegetariano	Empadão de arroz com lentilhas (lentilhas, tomate, pimentão, cenoura, molho de tomate, cominhos) ¹²	763	395	7	0	32	9	0.4	2.8
Sobremesa	Frutas da época								

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 rijia, 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: 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.

VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Todos os pratos apresentados são acompanhados por Pão de mistura e por Salada Mista, composta por pelos menos 2 dos seguintes elementos: alface, cenoura, couve-roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, cebola. A bebida é água. A ementa por motivos alheios à Gertal pode sofrer alterações.

EBS CALHETA

EMENTA – ANO LETIVO 2025/2026



ALMOÇO - SEMANA 5

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Cenoura com lentilhas	615	232	5	0	24	5	0.3	1.7
Prato	Salada de atum com massa espiral, cenoura, pimentos, ervilha, feijão-verde, milho, azeitonas e salsa ^{1,3,4,8,13}	2916	596	25	0.1	50	33	0.8	1.3
Prato Vegetariano	Salada de massa com ervilhas, feijão-frade, feijão-verde, curgete e cenoura ripadas, milho e azeitonas e salsa ^{8,13}	2514	599	13	0.2	60	20	0.7	3
Sobremesa	Frutas da época								

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Juliana de legumes	646	154	5	0	22	5	0.4	1.7
Prato	Chilli (carne de vaca moída, feijão encarnado, cenoura, salsichas) + arroz branco ^{1,10,12}	1712	409	21	3	23	45	0.7	1
Prato Vegetariano	Feijoada (feijão-encarnado, cenoura, tomate, pimentão, cebolada, cominhos) com arroz branco ¹²	1374	329	7	0	44	20	0.8	3.3
Sobremesa	Frutas da época								

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Canja de galinha ³ / Creme de legumes	745	177	11	0	8	12	0.3	0.6
Prato	Paloco à Gomes de Sá (paloco desfiado, batata, cebolada, ovo, salsa, azeitonas) ^{3,4,8,13}	1885	450	18	0	29	43	1.9	1.7
Prato Vegetariano	Salada de grão-de-bico e batata (grão, batata, cenoura, feijão-verde, ervilha, molho verde)	1965	473	17	0	51	25	0.9	4
Sobremesa	Frutas da época/ Sobremesa doce ^{1/3/7}								

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Alho francês	657	160	6	0	23	5	0.4	2
Prato	Pernas de frango assadas com limão + esparguete cozido ^{1,3,12}	2410	578	39	0.8	24	31	0.8	1.6
Prato Vegetariano	Bolonhesa de soja com cogumelos (soja, cogumelos, pimentos, esparguete, molho de tomate, orégãos) ^{6,12}	1057	253	13	0	17	15	0.3	3.3
Sobremesa	Frutas da época								

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Grão-de-bico com hortaliças	451	142	7	0	27	5	0.4	1.6
Prato	Filetes de pescada com cebolada no forno + arroz de ervilha ^{1,3,4,6,7,12}	1365	326	11	0	25	29	0.7	2.7
Prato Vegetariano	Ervilhas estufadas com curgete e cenoura em molho de tomate + arroz branco ¹²	1032	320	7	0	47	17	0.6	4.9
Sobremesa	Frutas da época								

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 rijas, 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: 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.

VE - Valor energético, Líp. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Todos os pratos apresentados são acompanhados por Pão de mistura e por Salada Mista, composta por pelos menos 2 dos seguintes elementos: alface, cenoura, couve-roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, cebola. A bebida é água. A ementa por motivos alheios à Gertal pode sofrer alterações.