

# CENTRO EDUCATIVO DA FACHA



Ponte de Lima

ANO LETIVO 2025/2026

Ementa Semanal 04 ao 08 de maio de 2026

SEGUNDA FEIRA	SOPA	Sopa de feijão verde (em guarnição)	Energia: 342kcal
	PRATO	Empadão de atum <sup>(4)</sup>	HC: 35g
	LEGUMES/SALADA	Salada de tomate e cenoura	Lípidos: 10g
	SOBREMESA	Fruta da época	Proteína: 22g

TERÇA FEIRA	SOPA	Sopa de alho francês	Energia: 728kcal
	PRATO	Massa à Bolonhesa (carne de vaca picada) <sup>(1)</sup>	HC: 88g
	LEGUMES/SALADA	Salada de Alface e tomate	Lípidos: 23g
	SOBREMESA	Fruta da Época	Proteína: 34g

QUARTA FEIRA	SOPA	Sopa de abóbora	Energia: 525kcal
	PRATO	Lombo de pescada com batata cozida e ovo cozido <sup>(4)</sup>	HC: 65g
	LEGUMES/SALADA	Cenoura e couve branca cozida	Lípidos: 19g
	SOBREMESA	Fruta da Época / Mousse de chocolate <sup>(7)</sup>	Proteína: 17g

QUINTA FEIRA	SOPA	Sopa de Brócolos	Energia: 674kcal
	PRATO	Arroz de carnes brancas (frango e peru)	HC: 62g
	LEGUMES/SALADA	Salada de tomate e pepino	Lípidos: 27g
	SOBREMESA	Fruta da Época	Proteína: 36g

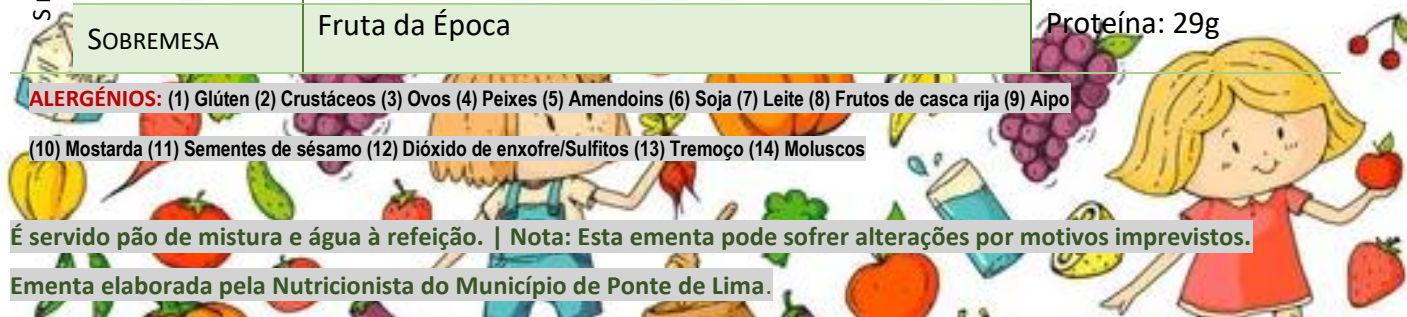
SEXTA FEIRA	SOPA	Creme de legumes	Energia: 623kcal
	PRATO	Bacalhau à Gomes de Sá <sup>(4)</sup>	HC: 57g
	LEGUMES/SALADA	Salada de alface e tomate	Lípidos: 28g
	SOBREMESA	Fruta da Época	Proteína: 29g

**ALERGÉNIOS:** (1) Glúten (2) Crustáceos (3) Ovos (4) Peixes (5) Amendoins (6) Soja (7) Leite (8) Frutos de casca rija (9) Aipo

(10) Mostarda (11) Sementes de sésamo (12) Dióxido de enxofre/Sulfitos (13) Tremoço (14) Moluscos

É servido pão de mistura e água à refeição. | Nota: Esta ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

Ementa elaborada pela Nutricionista do Município de Ponte de Lima.



# CENTRO EDUCATIVO DA FACHA



Ponte de Lima

ANO LETIVO 2025/2026

Ementa Vegetariana 04 ao 08 de maio de 2026

SEGUNDA FEIRA	SOPA	Sopa de couve lombarda (em guarnição)	Energia: 350kcal
	PRATO	Empadão de lentilhas	HC: 34g
	LEGUMES/SALADA	Salada de tomate e cenoura	Lípidos: 12g
	SOBREMESA	Fruta da época	Proteína: 39g

TERÇA FEIRA	SOPA	Sopa de cenoura	Energia: 693kcal
	PRATO	Massa à bolonesa de soja	HC: 100g
	LEGUMES/SALADA	Salada de Alface e tomate	Lípidos: 15g
	SOBREMESA	Fruta da Época	Proteína: 32g

QUARTA FEIRA	SOPA	Sopa Juliana	Energia: 570kcal
	PRATO	Filetes de tofu com batata cozida	HC: 53g
	LEGUMES/SALADA	Legumes salteados (brócolos, couve branca e cenoura)	Lípidos: 27g
	SOBREMESA	Fruta da Época / Gelatina	Proteína: 21g

QUINTA FEIRA	SOPA	Creme de legumes	Energia: 646kcal
	PRATO	Arroz de legumes e grão-de-bico	HC: 56g
	LEGUMES/SALADA	Salada de tomate e pepino	Lípidos: 32g
	SOBREMESA	Fruta da Época	Proteína: 28g

SEXTA FEIRA	SOPA	Sopa de nabiças	Energia: 720kcal
	PRATO	“Gomes de Sá” de grão-de-bico	HC: 80g
	LEGUMES/SALADA	Salada de alface e tomate	Lípidos: 14g
	SOBREMESA	Fruta da Época	Proteína: 40g

**ALERGÉNIOS:** (1) Glúten (2) Crustáceos (3) Ovos (4) Peixes (5) Amendoins (6) Soja (7) Leite (8) Frutos de casca rija (9) Aipo

(10) Mostarda (11) Sementes de sésamo (12) Dióxido de enxofre/Sulfitos (13) Tremoço (14) Moluscos

É servido pão de mistura e água à refeição. | Nota: Esta ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

Ementa elaborada pela Nutricionista do Município de Ponte de Lima.

