

CENTRO EDUCATIVO DA FACHA



Ponte de Lima

ANO LETIVO 2025/2026

Ementa Semanal 01 a 05 de junho de 2026

SEGUNDA FEIRA	SOPA	Sopa de cenoura	<u>Energia:</u> 1140 980kcal <u>HC:</u> 136g 124g <u>Lípidos:</u> 39g 31g <u>Proteína:</u> 52g ^{Geral} / 29g ^{Vegetariana}
	PRATO	“Happy meal” (hambúrguer no pão, com alface e tomate) com batatas fritas aos palitos	
	VEGETARIANO	Hambúrguer de feijão preto	
	LEGUMES/SALADA	Palitos de cenoura	
	SOBREMESA	Fruta da época	

Geral / Vegetariana

TERÇA FEIRA	SOPA	Sopa de ervilhas	<u>Energia:</u> 546 520kcal <u>HC:</u> 48g 51g <u>Lípidos:</u> 19g 17g <u>Proteína:</u> 39g 28g
	PRATO	Bolonhesa de atum (atum estufado com massa cozida) ⁽¹⁾⁽⁴⁾	
	VEGETARIANO	Bolonhesa de soja	
	LEGUMES/SALADA	Salada de alface e tomate	
	SOBREMESA	Fruta da Época	

Geral / Vegetariana

QUARTA FEIRA	SOPA	Sopa de couve lombarda	<u>Energia:</u> 535 500kcal <u>HC:</u> 61g 56g <u>Lípidos:</u> 14g 13g <u>Proteína:</u> 34g 18g
	PRATO	Caldeirada de peixe (abrétea, pescada, corvina) ⁽⁴⁾	
	VEGETARIANO	Caldeirada de legumes e grão	
	LEGUMES/SALADA	Brócolos e couve-flor cozidos	
	SOBREMESA	Fruta da Época / Gelatina	

QUINTA FEIRA

FERIADO

Geral / Vegetariana

SEXTA FEIRA	SOPA	Creme de nabo	<u>Energia:</u> 504 560kcal <u>HC:</u> 40g 48g <u>Lípidos:</u> 23g 18g <u>Proteína:</u> 29g 24g
	PRATO	Feijoada à portuguesa ((carne de porco em cubos, feijão branco, lombarda, cenoura e chouriço) com arroz branco	
	VEGETARIANO	Feijoada vegetariana (feijão branco, legumes e tofu fumado)	
	LEGUMES/SALADA	Salada de alface e tomate	
	SOBREMESA	Fruta da Época	

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 Semanal 08 a 12 de junho de 2026

Geral / Vegetariana

SEGUNDA FEIRA	SOPA	Sopa de cenoura (cenoura em guarnição)	<u>Energia:</u>	580	560kcal
	PRATO	Jardineira de carne de vaca (carne de vaca, ervilhas, cenoura e batata aos cubos)	<u>HC:</u>	58g	57g
	VEGETARIANO	Jardineira de lentilhas	<u>Lípidos:</u>	23g	18g
	LEGUMES/SALADA	Incorporados no corpo	<u>Proteína:</u>	27g	24g
	SOBREMESA	Fruta da época			

Geral / Vegetariana

TERÇA FEIRA	SOPA	Sopa de brócolos	<u>Energia:</u>	405	430kcal
	PRATO	Ovos mexidos com salsichas de aves e arroz branco ⁽³⁾	<u>HC:</u>	41g	42g
	VEGETARIANO	Ovos mexidos com salsicha vegetariana	<u>Lípidos:</u>	18g	17g
	LEGUMES/SALADA	Salada de alface e tomate	<u>Proteína:</u>	13g	19g
	SOBREMESA	Fruta da época			

QUARTA FEIRA

FERIADO

Geral / Vegetariana

QUINTA FEIRA	SOPA	Creme de legumes	<u>Energia:</u>	691	640kcal
	PRATO	Panado de frango com arroz seco de cenoura ⁽³⁾	<u>HC:</u>	86g	81g
	VEGETARIANO	Panado de tofu	<u>Lípidos:</u>	13g	14g
	LEGUMES/SALADA	Salada de tomate e pepino	<u>Proteína:</u>	51g	27g
	SOBREMESA	Fruta da Época			

Geral / Vegetariana

SEXTA FEIRA	SOPA	Sopa de alho francês	<u>Energia:</u>	353	390kcal
	PRATO	Lombos de pescada estufados com tomate e cenoura com batata assada no forno ⁽⁴⁾	<u>HC:</u>	37g	39g
	VEGETARIANO	Tofu estufado com tomate e cenoura	<u>Lípidos:</u>	10g	11g
	LEGUMES/SALADA	Salada de tomate e alface	<u>Proteína:</u>	22g	20g
	SOBREMESA	Fruta da época			

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 Semanal 15 a 19 de junho de 2026

Geral / Vegetariana

SEGUNDA FEIRA	SOPA	Sopa "poderosa" (feijão branco em guarnição)	<u>Energia:</u> 675	640kcal
	PRATO	Massa de atum (atum estufado, massa cozida, queijo para povilhar) ⁽¹⁾⁽⁴⁾	<u>HC:</u> 66g	61g
	VEGETARIANO	Massa de soja gratinada	<u>Lípidos:</u> 28g	25g
	LEGUMES/SALADA	Salada de alface e cenoura	<u>Proteína:</u> 32g	30g
	SOBREMESA	Fruta da Época		

Geral / Vegetariana

TERÇA FEIRA	SOPA	Sopa cenoura	<u>Energia:</u> 638	590kcal
	PRATO	Arroz de aves (carne de frango e peru estufado com tomate e cenoura aos cubos)	<u>HC:</u> 83g	76g
	VEGETARIANO	Arroz de legumes e soja granulada	<u>Lípidos:</u> 11g	12g
	LEGUMES/SALADA	Salada de tomate e pepino	<u>Proteína:</u> 45g	26g
	SOBREMESA	Fruta da época		

Geral / Vegetariana

QUARTA FEIRA	SOPA	Sopa de espinafres	<u>Energia:</u> 989	850kcal
	PRATO	Lombos de salmão grelhados com batata assada ⁽⁴⁾	<u>HC:</u> 78g	72g
	VEGETARIANO	Tofu grelhado com batata assada	<u>Lípidos:</u> 53g	39g
	LEGUMES/SALADA	Salteado de legumes (pimento vermelho, couve branca e cenoura)	<u>Proteína:</u> 41g	30g
	SOBREMESA	Fruta da época / Bolo de laranja ⁽⁷⁾		

Geral / Vegetariana

QUINTA FEIRA	SOPA	Sopa de couve branca	<u>Energia:</u> 500	510kcal
	PRATO	Bife de vaca grelhado com arroz branco e feijão preto ⁽¹⁾	<u>HC:</u> 35g	39g
	VEGETARIANO	Bife de seitan com arroz e feijão preto	<u>Lípidos:</u> 19g	16g
	LEGUMES/SALADA	Salada de alface e cenoura	<u>Proteína:</u> 36g	31g
	SOBREMESA	Fruta da Época		

Geral / Vegetariana

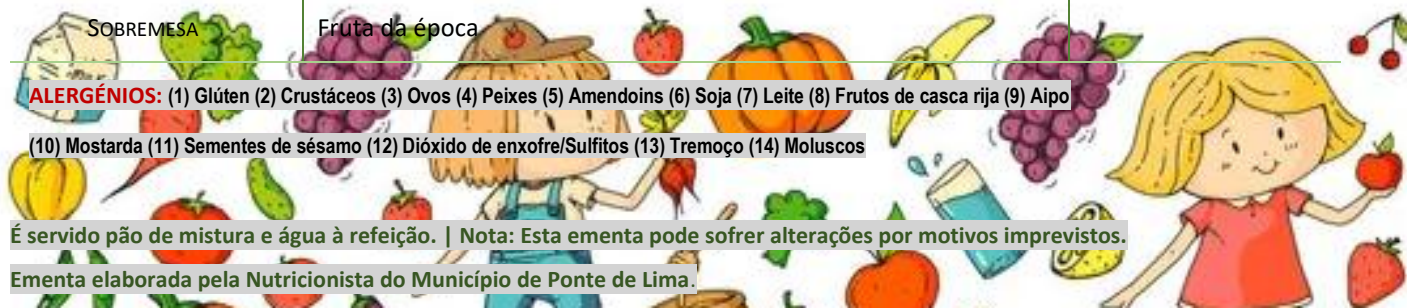
SEXTA FEIRA	SOPA	Creme de abóbora	<u>Energia:</u> 392	400kcal
	PRATO	Lombos de pescada cozida com batata e ovo ⁽³⁾⁽⁴⁾	<u>HC:</u> 36g	35g
	VEGETARIANO	Grão cozido com batata e ovo	<u>Lípidos:</u> 15g	13g
	LEGUMES/SALADA	Brócolos e cenoura cozida	<u>Proteína:</u> 22g	18g
	SOBREMESA	Fruta da época		

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 Semanal 22 a 26 de junho de 2026

Geral / Vegetariana

SEGUNDA FEIRA	SOPA	Sopa de campestre (cenoura e couve portuguesa)	<u>Energia:</u> 485	470kcal
	PRATO	Bacalhau à Brás (bacalhau, ovo e batata frita) ⁽³⁾⁽⁴⁾	<u>HC:</u> 51g	46g
	VEGETARIANO	Alho-francês à Brás	<u>Lípidos:</u> 14g	17g
	LEGUMES/SALADA	Salada de tomate e alface	<u>Proteína:</u> 32g	18g
	SOBREMESA	Fruta da época		

Geral / Vegetariana

TERÇA FEIRA	SOPA	Sopa de nabiças	<u>Energia:</u> 795	690kcal
	PRATO	Massa à bolonhesa (carne de vaca picada) ⁽¹⁾	<u>HC:</u> 101g	94g
	VEGETARIANO	Massa à bolonhesa de lentilhas	<u>Lípidos:</u> 23g	17g
	LEGUMES/SALADA	Salada de pepino e cenoura	<u>Proteína:</u> 38g	24g
	SOBREMESA	Fruta da Época		

Geral / Vegetariana

QUARTA FEIRA	SOPA	Sopa de espinafres	<u>Energia:</u> 392	410kcal
	PRATO	Medalhões de pescada assados no forno com arroz seco ⁽⁴⁾	<u>HC:</u> 36g	41g
	VEGETARIANO	Medalhões de legumes	<u>Lípidos:</u> 15g	13g
	LEGUMES/SALADA	Salada de tomate e cenoura raspada	<u>Proteína:</u> 22g	17g
	SOBREMESA	Fruta da Época		

Geral / Vegetariana

QUINTA FEIRA	SOPA	Sopa de grão de bico	<u>Energia:</u> 586	560kcal
	PRATO	Bife de frango grelhado com massa de feijão manteiga ⁽¹⁾	<u>HC:</u> 60g	54g
	VEGETARIANO	Tofu grelhado com massa de feijão manteiga	<u>Lípidos:</u> 17g	15g
	LEGUMES/SALADA	Salada de pepino e cenoura	<u>Proteína:</u> 40g	33g
	SOBREMESA	Fruta da época		

Geral / Vegetariana

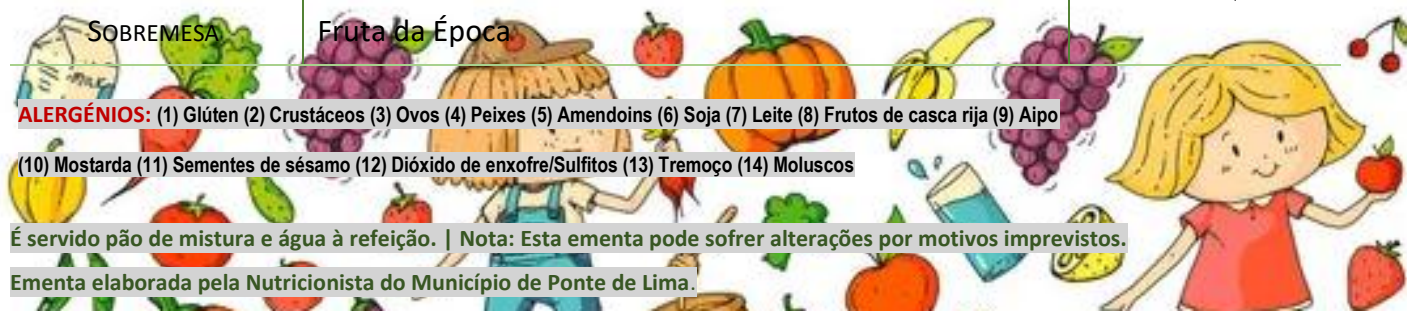
SEXTA FEIRA	SOPA	Sopa de couve branca	<u>Energia:</u> 285	300kcal
	PRATO	Ovos mexidos com cubos de fiambre e arroz branco ⁽³⁾	<u>HC:</u> 36g	34g
	VEGETARIANO	Ovos mexidos com cogumelos	<u>Lípidos:</u> 9g	10g
	LEGUMES/SALADA	Salada de alface e tomate	<u>Proteína:</u> 9g	14g
	SOBREMESA	Fruta da Época		

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.



Ementa Semanal 29 de junho a 03 de julho de 2026

Geral / Vegetariana

SEGUNDA FEIRA	SOPA	Sopa de feijão verde (feijão verde em guarnição)	Energia: 712	680kcal
	PRATO	Rancho de carnes brancas (macarronete, grão, peru, frango, cenoura e couve lombarda) ⁽¹⁾	HC: 67g	71g
	VEGETARIANO	Rancho vegetariano (grão, macarronete, legumes e soja)	Lípidos: 25g	20g
	LEGUMES/SALADA	Salada de alface e tomate	Proteína: 46g	30g
	SOBREMESA	Fruta da Época		

Geral / Vegetariana

TERÇA FEIRA	SOPA	Sopa de feijão branco	Energia: 652	620kcal
	PRATO	Filetes de pescada com arroz de tomate ⁽¹⁾⁽⁴⁾	HC: 76g	72g
	VEGETARIANO	Filetes de tofu panado com arroz de tomate	Lípidos: 19g	18g
	LEGUMES/SALADA	Salada de alface e pepino	Proteína: 38g	24g
	SOBREMESA	Fruta da época		

Geral / Vegetariana

QUARTA FEIRA	SOPA	Creme de cenoura	Energia: 519	570kcal
	PRATO	Pá de porco assada no forno com batata assada	HC: 52g	47g
	VEGETARIANO	Seitan assado no forno	Lípidos: 22g	24g
	LEGUMES/SALADA	Salada de tomate e cenoura	Proteína: 20g	29g
	SOBREMESA	Fruta da época		

Geral / Vegetariana

QUINTA FEIRA	SOPA	Sopa de nabos	Energia: 698	650kcal
	PRATO	Lombos de salmão estufados com massa cozida ⁽¹⁾⁽⁴⁾	HC: 41g	43g
	VEGETARIANO	Tofu estufado com massa cozida	Lípidos: 42g	33g
	LEGUMES/SALADA	Salada de pepino e cenoura	Proteína: 35g	28g
	SOBREMESA	Fruta da Época		

Geral / Vegetariana

SEXTA FEIRA	SOPA	Sopa de couve branca	Energia: 668	610kcal
	PRATO	Peru assado no forno com batata assada	HC: 61g	56g
	VEGETARIANO	Tofu assado no forno com batata assada	Lípidos: 27g	23g
	LEGUMES/SALADA	Salteado de legumes (cenoura, couve branca e curgete)	Proteína: 36g	27g
	SOBREMESA	Fruta da época		

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.

