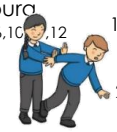
Escola Secundária de Lagoa

Escola Secundária da Lagoa
EMENTA$_1$ | Almoço
Semana 19 a 23 de outubro | 2026

gertal

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes	452	107	2,1	0,3	18,2	1,7	2,7	0,2
Prato	Hambúrguer misto no forno + arroz de macedónia [1,3,6,7,12]	1803	430	19,5	7,7	44,6	1,7	18,5	1,6
Prato Vegetariano	Estufado de lentilhas com legumes (cenoura, curgete, repolho) + arroz de macedónia [1,6,10,12]	1759	416	6,2	0,8	71	1,5	16,5	0,5
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0



Terça	| Dia Mundial de Combate ao Bullying	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora e feijão branco	579	137	2,2	0,3	23	2	4,6	0,3
Prato	Esparguete à carbonara de atum e molho de tomate (milho, ervilhas, cenoura) [1,4,6,10,12]	1288	306	10,5	1,7	32,9	3	19	1,2
Prato Vegetariano	Esparguete à Carbonara de legumes (milho, ervilhas, cenoura e cogumelos) [1,3,7,12]	1123	268	11,1	5,1	31,5	1,9	9	0,6
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0



Quarta	| Dia Internacional da Maçã	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de curgete com alho francês	497	118	2,2	0,4	19,3	1,7	3,5	0,2
Prato	Feijoada de carne porco à Portuguesa (cenoura e repolho) + arroz branco [1,6,7,12]	2111	504	19,5	5	48,8	0,8	32,6	0,6
Prato Vegetariano	Pimento recheado com bolonhesa de soja + arroz branco [1,6,8,11]	1744	414	6,3	1	52,7	9,7	30,6	0,5
Sobremesa	**Maçã**								

Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de tomate	453	107	2,1	0,3	18,3	2,1	2,7	0,3
Prato	Salada de migas de paloco e grão (paloco, batata, ovo, grão) com cenoura e azeitonas [3,4,13]	1643	390	8,5	1,3	49,9	3,9	24,9	1,5
Prato Vegetariano	Salada de batata com grão, cenoura às rodelas, cebola, salsa e azeitonas [6,12,13]	1447	342	2,6	0,3	60,1	4,3	14,5	0,3
Sobremesa	Sobremesa Doce [1,3,7] / Fruta da Época	323	76	0	0	19	18	0	0,2

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura e ervilhas	482	114	2,1	0,3	18,9	2	3,4	0,2
Prato	Frango assado com orégãos + massa espiral cozida [1,3,6,12]	1365	324	7,1	1,4	35,5	1,6	28,6	0,6
Prato Vegetariano	Feijão branco estufado com legumes e massa espiral [1,3,6,12]	1687	401	8	1,3	57,8	2,4	16,1	0,6
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: [1]Cereais que contêm 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 e sulfitos, [14]Moluscos. 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.

Escola Secundária de Lagoa

Escola Secundária da Lagoa
EMENTA$_2$ | Almoço
Semana 26 a 30 de outubro de 2026 | 2026

gertal



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda	**| Dia da Biblioteca Escolar**								
Sopa	Creme de brócolos	445	105	2,1	0,3	17,8	2	2,7	0,2
Prato	Massa salteada com atum e legumes[1,3,4,6,12]	1549	369	15,4	2,3	36,5	1,7	18,8	1,4
Prato Vegetariano	Massa salteada com cogumelos, milho, cenoura e feijão[1,3,6,10]	1363	388	5,9	0,9	64,1	2,6	19,3	0,4
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Juliana de legumes	465	110	2,1	0,3	18,6	1,9	2,9	0,3
Prato	Chili de carne de vaca picada (com feijão) + arroz branco[1,6,7,9,10,12]	2143	512	18,7	5,8	53,6	1,3	31,9	0,6
Prato Vegetariano	Chili de soja + arroz branco [1,6,8,11,12]	1688	401	4,5	0,6	50,9	6,8	34,6	0,3
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0
Quarta	**| Dia Internacional do Judo**	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Caldo verde[1,6,7,12]	439	104	2,2	0,3	17,4	1,4	2,8	0,3
Prato	Paloco com natas[1,4,5,6,7]	2276	548	35,4	7,3	39,2	1,2	17,7	1,6
Prato Vegetariano	Grão-de-bico gratinado no forno com pimentos, alho francês e batata aos cubos [6]	992	235	4,6	0,8	35,3	1,6	10,3	0,3
Sobremesa	Sobremesa Doce[1,3,7] / Fruta da Época	323	76	0	0	19	18	0	0,2
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Cenoura, couve-flor e lentilhas[1,6,10,11]	485	114	0,5	0	18,2	1,1	8,3	0,2
Prato	Arroz de frango[12]	1334	316	5,8	1,1	40,1	0,7	25,2	0,5
Prato Vegetariano	Paella vegetariana (tomate, ervilhas, pimento, cogumelos, açafrão) [12]	1286	306	8,1	1,8	42,1	1,7	13,6	0,4
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa de feijão vermelho e hortaliças	1026	243	2,7	0,3	40,6	2	12,4	0,3
Prato	Chicharros fritos + salada-russa de batata[1,4,6]	2060	491	22	3,4	45,8	2,4	25,7	1,3
Prato Vegetariano	Empadão vegetariano[6,7,9,10,11,12]	1276	303	7,5	2,2	37,6	2,9	16,6	0,9
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: [1]Cereais que contêm 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 e sulfitos, [14]Moluscos. 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.

Escola Secundária de Lagoa

Escola Secundária da Lagoa
EMENTA$_3$ | Almoço
Semana 02 a 06 de novembro | 2026

gertal

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda									
Sopa	Creme de cenoura e espinafres	456	108	2,2	0,3	17,9	1,8	3	0,3
Prato	Croquetes de carne + esparguete cozido[1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14]	2183	512	25	7	57,9	2,8	14,7	1,6
Prato Vegetariano	Guisadinho de grão com macarrão, cenoura e milho [1,3,6,12]	1188	284	5,7	0,7	46	5,4	12	0,8
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0
Terça	**| Dia da Sanduíche**	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme de alho-francês e ervilhas	203	49	2,2	0,3	4,8	2	1,6	0,2
Prato	Filetes de pescada assados com molho de tomate e pimentos com salsa + batata cozida[4]	1415	336	10,6	1,5	35,5	3,7	22,8	0,7
Prato Vegetariano	Ervilhas estufadas com legumes e batata estufada[12]	647	154	3,1	0,5	25,2	1,7	4,4	0,4
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa de cenoura e favas	494	117	2,1	0,3	19,3	2,2	3,7	0,3
Prato	Ovos mexidos + arroz de legumes[3]	1668	398	14,3	3,3	48,7	0,9	16,4	0,6
Prato Vegetariano	Arroz de soja à Valenciana[1,3,5,6,7,8,9,10,11]	1716	408	6,6	0,9	49,9	7,5	31,5	0,4
Sobremesa	Sobremesa Doce[1,3,7] / Fruta da Época	323	76	0	0	19	18	0	0,2
Quinta	**| Dia Mundial do Cinema**	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme de abóbora e couve lombarda	447	106	2	0,3	18,2	1,8	2,7	0,2
Prato	Salada de feijão-frade com batata, atum, ovo e legumes[3,4]	1181	281	9,5	1,7	24,9	0	21,8	1,2
Prato Vegetariano	Salada de feijão frade com batata, legumes, cebola, salsa e azeitonas[6,12,13]	859	203	3,5	0,6	31,6	1,8	8,9	0,3
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0
Sexta	**| Dia do Saxofonista**	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme de feijão-verde	445	105	2,1	0,3	18,1	1,9	2,5	0,2
Prato	Frango assado com pimentos + macarrão primavera[1,3,6,12]	1425	338	7,2	1,4	36,6	1,8	29	0,6
Prato Vegetariano	Massa salteada com legumes e feijão[1,6,10]	1653	392	8,1	1,5	56,9	2,8	17,2	0,7
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0







A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: [1]Cereais que contêm 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 e sulfitos, [14]Moluscos. 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.

Escola Secundária de Lagoa

Escola Secundária da Lagoa
EMENTA$_4$ | Almoço
Semana de 9 a 13 de novembro | 2026

gertal

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda									
Sopa	Creme de alface	444	105	2,1	0,3	17,8	1,7	2,7	0,2
Prato	Douradinhos no forno + arroz de tomate[1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14]	1548	368	7,3	1	61,4	2,7	12	0,9
Prato Vegetariano	Massa à Lavrador vegetariana (cenoura, repolho, feijão e massa)[1,6,10]	1512	359	5	0,9	61,7	2,6	16,5	0,2
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0
Terça	**| Dia Mundial da Bolota**	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa primavera	512	122	2,2	0,3	19,8	2,1	3,7	0,3
Prato	Ervilhas guisadas com chouriço, ovo, macarrão e cenoura [1,3,6,7,12]	776	186	10	2,9	15,5	0,9	7,4	1,1
Prato Vegetariano	Curgete recheada com legumes (milho, pimento e cenoura) e lentilhas + massa tricolor	1308	309	5,1	1	50,9	3,1	13,9	0,4
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0
Quarta	**| Dia de São Martinho**	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Canja de frango[1,3,6,10] / Creme de legumes	213	50	0,5	0,1	7	0,2	4,2	0,2
Prato	Lasanha de atum[1,3,4,6,7,10,12]	2401	572	22,4	6,5	65,2	2,2	27,1	1,6
Prato Vegetariano	Massa no forno com cogumelos, feijão branco e brócolos[1,6,10,12]	1621	384	6,9	1,4	56,6	2,5	18	0,4
Sobremesa	Sobremesa Doce[1,3,7] / Fruta da Época	323	76	0	0	19	18	0	0,2
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme de cenoura e repolho	452	107	2,1	0,3	18,1	1,7	2,9	0,2
Prato	Feijoada de carne porco à Portuguesa (cenoura e repolho) + arroz branco [1,6,7,12]	2111	504	19,5	5	48,8	0,8	32,6	0,6
Prato Vegetariano	Feijoada de legumes (pimento vermelho, abóbora e couve lombarda) + arroz branco [12]	2021	479	5,2	0,8	84,6	0,7	16,8	0,5
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa de espinafres e grão-de-bico	619	147	2,7	0,4	23,6	2,1	4,9	0,3
Prato	Massa de mar (massa cotovelo, peixe desfiado, delícias do mar e legumes)[1,2,3,4,6,10,12,14]	1343	319	8,6	1,2	42	1,6	16,9	0,6
Prato Vegetariano	Lasanha vegetariana (cenoura, curgete, pimento vermelho, cogumelos e espinafres)[1,3,6,7,10]	1836	436	13	5,3	60,5	4,2	18	1,1
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: [1]Cereais que contêm 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 e sulfitos, [14]Moluscos. 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.

Escola Secundária de Lagoa

Escola Secundária da Lagoa
EMENTA$_5$ | Almoço
Semana de 16 a 20 de novembro | 2026

gertal



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda | Dia Nacional do Mar									
Sopa	Creme de couve-flor com hortelã	454	108	2,1	0,3	18,2	2	2,9	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa[1,3]	1691	403	16,8	5,5	38,7	1,8	23,3	0,4
Prato Vegetariano	Esparguete à Bolonhesa de soja[1,3,6,8,10,11,12]	1691	401	4,6	0,8	47,8	9,9	35,8	0,2
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Terça | Dia Internacional dos Estudantes									
Sopa	Creme de couve branca e feijão catarino	517	123	2,3	0,3	20,2	1,5	4,4	0,2
Prato	Paloco à Brás (paloco desfiado, batata e ovo, cenoura ripada, azeitonas e salsa)[3,4,13]	1759	432	28,8	3,9	19,3	0,9	22,3	2
Prato Vegetariano	Caril de grão + arroz branco[1,8,9,10,11]	1729	411	10,2	3,3	63,7	2,3	12,4	0,4
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Quarta									
Sopa	Caldo verde[1,6,7,12] / Caldo verde s/ chouriço	439	104	2,2	0,3	17,4	1,4	2,8	0,3
Prato	Massada de frango com cenoura, cogumelos, pimentos e azeitonas[1,3,6,12]	1565	371	8,5	1,7	39,3	2,6	31	1,1
Prato Vegetariano	Salada de couscous com feijão preto e legumes [1,3,6,9,10,11,12,13]	1321	312	3,9	0,7	49,3	2,3	16,6	0,4
Sobremesa	Sobremesa Doce[1,3,7] / Fruta da Época	323	76	0	0	19	18	0	0,2



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Quinta | Dia Internacional do Homem									
Sopa	Creme de abóbora com lentilhas[1,6,10,11]	882	208	2,5	0,3	35,1	2	9,9	0,3
Prato	Arroz de atum[4,12]	1522	362	13,8	1,9	42,4	0,5	16,2	1,3
Prato Vegetariano	Arroz de legumes com açafrão[12]	1053	250	3,6	0,6	46	1,7	6,6	0,2
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sexta | Dia Nacional do Pijama									
Sopa	Creme de brócolos e cenoura	454	107	2,1	0,3	18,1	1,9	2,8	0,2
Prato	Tirinhas de frango estufadas com cogumelos + puré de batata[7,12]	1094	259	5,2	1,2	19,1	1,6	32,7	0,7
Prato Vegetariano	Strogonoff de soja com cogumelos + puré de batata[1,6,7,8,11,12]	1207	286	4,1	0,8	28	7,8	29,1	0,6
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: [1]Cereais que contêm 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 e sulfitos, [14]Moluscos. 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.

Escola Secundária de Lagoa

Escola Secundária da Lagoa
EMENTA$_6$ | Almoço
Semana de 23 a 27 de novembro | 2026

gertal

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Puré de legumes	345	82	1,7	0,8	12,8	1,5	2,6	0,3
Prato	Rissóis de peixe + arroz de tomate, pimento e cenoura[1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14]	2132	508	19,5	3,7	71,4	7,4	10,1	1,4
Prato Vegetariano	Pataniscas de legumes (milho, ervilhas e cenoura) + arroz de tomate[1,3,6]	2008	479	18,8	3,1	64,7	2	10,6	0,5
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0



Terça | Dia Mundial da Ciência		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme de tomate com espinafres	487	115	2,4	0,3	18,6	2,3	3,5	0,4
Prato	Macarronada à Portuguesa (porco, vaca, chouriço, legumes)[1,3,6,7,12]	2071	494	23,9	7,4	39,1	2,3	27,9	0,9
Prato Vegetariano	Macarronada de legumes no forno com soja[1,6,7,8,10,11]	1876	445	8,7	2,8	49	9,4	37,2	0,4
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0

Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme de ervilhas e nabo	474	112	2,1	0,3	18,7	2,1	3,1	0,2
Prato	Pudim de peixe[1,3,4,6,7]	858	205	9	3,1	5	1	25,1	0,6
Prato Vegetariano	Salada de grão, batata, cenoura e cebola	393	93	1,3	0,1	13,7	1,4	4,9	0
Sobremesa	Sobremesa Doce[1,3,7] / Fruta da Época	323	76	0	0	19	18	0	0,2



Quinta | Dia de Ação de Graças		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Juliana de legumes	465	110	2,1	0,3	18,6	1,9	2,9	0,3
Prato	Arroz de frango[12]	1334	316	5,8	1,1	40,1	0,7	25,2	0,5
Prato Vegetariano	Arroz de lentilhas com legumes	1118	265	3,5	0,5	48,4	1	7,9	0,2
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0

Sexta | Black Friday		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme de grão-de-bico e nabiça	518	123	2,6	0,3	19,5	2	4	0,2
Prato	Salada de atum (batata, ovo, cenoura, ervilhas e feijão-verde)[3,4]	1164	276	6,3	1,1	36,3	3	15,9	1
Prato Vegetariano	Salada de batata, ervilhas, legumes e molho verde[12]	1011	240	7,1	1	36,1	3,3	5,5	0,3
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: [1]Cereais que contêm 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 e sulfitos, [14]Moluscos. 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.