Ementa

Colégio Moderno
1ºCICLO
Semana de 02 a 06 de novembro de 2026
Almoço

3 Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)
Sopa	Sopa de curgete	198	47
Pescado			
Carne	Almôndegas de aves com esparguete[1,3,6,12]	884	212
Dieta	Peixe cozido c/ batata e legumes cozidos[4]	297	70
Vegetariana	Empadão de arroz de soja com espinafres[1,6,8,11]	1080	256

Terça		VE (kJ)	VE (kcal)
Sopa	Sopa de feijão vermelho e couve lombardo	241	57
Pescado	Douradinhos de peixe no forno c/ arroz de cenoura[1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14]	1007	240
Carne			
Dieta	Bife grelhado c/ arroz branco e legumes	437	104
Vegetariana	Feijoada de seitan[1,6]	679	161

Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)
Sopa	Creme de abóbora e brócolos	208	49
Pescado			
Carne	Massa espiral com frango, milho e azeitonas[1,3]	1243	294
Dieta	Peixe grelhado c/ batata cozida e legumes[4]	286	68
Vegetariana	Tortilha de legumes com tofu e arroz[3,5,6]	640	153

Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)
Sopa	Sopa de grão-de-bico	285	68
Pescado	Pasteis de bacalhau c/ arroz de tomate[1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14]	912	197
Carne			
Dieta	Frango corado c/ arroz e legumes	511	122
Vegetariana	Ervilhas e cenoura estufadas com ovo escalfado[3,12]	567	136

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)
Sopa	Sopa de alho-francês e cenoura	205	49
Pescado			
Carne	Massa cotovelinhos com carne picada, feijão encarnado e cenoura[1,3,6,10]	1097	260
Dieta	Peixe assado ao natural c/ batata e legumes[4]	299	71
Vegetariana	Beringela recheada com soja[1,6,8,11]	1254	298

ALERGÉNIOS EM RODAPÉ

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, [13]Tremoço, [14]Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

VE - Valor energético

FIT GE v1.2.19 03/09/2026 11:01

Ementa

Colégio Moderno
1º CICLO
Semana de 09 a 13 de novembro de 2026
Almoço

4 Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)
Sopa	Sopa de espinafres[1,6,8,10,11]	822	196
Pescado			
Carne	Hambúrguer de aves com arroz branco[1,6,12]	756	180
Dieta	Bife grelhado com arroz e legumes cozidos	437	104
Vegetariana	Favas estufadas com lombardo, cenoura e seitan[1,3,5,6,7,8,9,10]	617	148

Terça		VE (kJ)	VE (kcal)
Sopa	Sopa de feijão catarino	282	67
Pescado	Salmão no forno com massa cotovelinhos e cenoura[1,2,3,4,6,10,14]	1168	279
Carne			
Dieta	Peixe grelhado com batata cozida legumes[4]	271	64
Vegetariana	Feijão preto com hortaliça e soja[1,6,8,11]	1420	336

Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)
Sopa	Canja[1,3,6,10]	206	49
Pescado			
Carne	Strogonoff com arroz[1,6,7]	711	169
Dieta	Frango corado com arroz de legumes	910	216
Vegetariana	Caril de Lentilhas com legumes e arroz[1,3,5,6,7,8,9,10]	613	147

Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)
Sopa	Sopa de grão-de-bico	285	68
Pescado	Bacalhau fresco cozido com batata e macedónia[4]	323	76
Carne			
Dieta	Peixe assado com batata corada e legumes[4]	404	96
Vegetariana	Grão com macedónia, tofu e couscous[1,6]	879	209

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)
Sopa	Sopa de curgete e cenoura	198	47
Pescado			
Carne	Frango com massa penne, cenoura e courgette[1,6,10]	905	215
Dieta	Carne de vaca estufada com arroz branco legumes	685	164
Vegetariana	Peixinhos da horta com arroz de cenoura[1,6]	832	198

ALERGÉNIOS EM RODAPÉ

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, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [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: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

VE - Valor energético

Ementa

Colégio Moderno
1º CICLO
Semana de 16 a 20 de novembro de 2026
Almoço

	5 Segunda	VE (kJ)	VE (kcal)
Sopa	Sopa de alho francês	182	43
Pescado			
Carne	Almôndegas de aves com arroz[1,6,12]	884	212
Dieta	Peixe grelhado c/ batata e legumes[4]	271	64
Vegetariana	Lasanha de legumes e tofu[1,3,6]	1193	283

	Terça	VE (kJ)	VE (kcal)
Sopa	Sopa de feijão catarino	282	67
Pescado	Lombos de cavala com batata, feijão frade e cenoura[4,6]	635	150
Carne			
Dieta	Carne de vaca estufada com arroz branco e legumes	787	188
Vegetariana	Salada de feijão frade, batata, cenoura e com ovo cozido[3,12]	664	158

	Quarta	VE (kJ)	VE (kcal)
Sopa	Creme de legumes	128	30
Pescado			
Carne	Rancho (grão, macarronete, cenoura, lombardo e cubinhos de carne de porco)[1,3,6,10]	909	216
Dieta	Peixe cozido c/ batata e legumes[4]	285	68
Vegetariana	Rancho vegetariano com seitan[1,3,6]	737	176

	Quinta	VE (kJ)	VE (kcal)
Sopa	Sopa de grão-de-bico[7,12]	287	68
Pescado	Douradinhos de peixe no forno com arroz de espinafres[1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14]	925	220
Carne			
Dieta	Peixe cozido com batata legumes[4]	297	70
Vegetariana	Empadão de espinafres, cenoura e cogumelos[1,6,8,11]	957	227

	Sexta	VE (kJ)	VE (kcal)
Sopa	Creme de macedónia	221	52
Pescado			
Carne	Peito de peru estufado com massa espiral[1,3]	1044	246
Dieta	Bife grelhado com arroz legumes	866	205
Vegetariana	Almôndegas de soja com massa espiral e legumes[3]	479	117

ALERGÉNIOS EM RODAPÉ

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, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [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: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

VE - Valor energético

Ementa

Colégio Moderno
1º CICLO
Semana de 23 a 27 de novembro de 2026
Almoço

6 Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)
Sopa	Sopa de espinafres[1,6,8,10,11]	822	196
Pescado			
Carne	Esparguete à bolonhesa[1,3,12]	973	232
Dieta	Peixe cozido com batata e legumes cozidos[4]	297	70
Vegetariana	Lentilhas com esparguete e legumes[1,3,6,8,10,11]	848	202

Terça		VE (kJ)	VE (kcal)
Sopa	Sopa de feijão vermelho e couve lombardo	241	57
Pescado	Pescada c/ batata cozida e macedónia[4]	338	80
Carne			
Dieta	Bife grelhado com arroz e legumes	437	104
Vegetariana	Feijoada de seitan[1,6]	679	161

Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)
Sopa	Canja[1,3,6,10]	206	49
Pescado			
Carne	Massa farfalle com frango, milho e azeitonas[1,6]	1223	289
Dieta	Peixe assado com batata corada e legumes[4]	404	96
Vegetariana	Tofu à lagareiro	1206	301

Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)
Sopa	Sopa de grão-de-bico	285	68
Pescado	Pastéis de bacalhau com arroz de tomate[3,4]	926	221
Carne			
Dieta	Carne de vaca estufada ao natural com arroz e legumes	672	161
Vegetariana	Croquetes de espinafres com arroz de tomate[1,2,3,4,6,7,14]	1122	269

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)
Sopa	Sopa de brócolos e cenoura	211	50
Pescado			
Carne	Tirinhas de carne estufadas com macarronete[1,3,6,10]	779	184
Dieta	Peixe grelhado com batata e legumes[4]	286	68
Vegetariana	Salada de grão com batata, macedónia, pimentos e ovo cozido[3]	433	103

ALERGÉNIOS EM RODAPÉ

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, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [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: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

VE - Valor energético

FIT GE v1.2.19 03/09/2026 11:01

Ementa

Colégio Moderno
1º CICLO
Semana de 30 de novembro a 04 de dezembro de 2026
Almoço

1 Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)
Sopa	Sopa de legumes	182	43
Pescado			
Carne	Hambúrguer de aves com esparguete[1,3,6,12]	1091	259
Dieta	Peixe grelhado c/ batata e legumes[4]	271	64
Vegetariana	Canelones de soja com molho de tomate[1,3,6,8,10,11,12]	1193	283

Terça		VE (kJ)	VE (kcal)
Sopa			
Pescado			
Carne	FERIADO		
Dieta			
Vegetariana			

Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)
Sopa	Sopa de cenoura e ervilhas	211	50
Pescado			
Carne	Peito de Perú assado com massa espiral[1,3]	849	201
Dieta	Peixe cozido c/ batata e legumes[4]	285	68
Vegetariana	Massa espiral com lentilhas e legumes[1,3,6,10,11]	760	180

Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)
Sopa	Sopa de grão-de-bico[7,12]	287	68
Pescado	Douradinhos de peixe no forno c/ arroz de cenoura[1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14]	1007	240
Carne			
Dieta	Bife grelhado c/ com arroz e legumes	613	145
Vegetariana	Panadinhos de tofu com feijão preto e arroz[3,12]	904	215

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)
Sopa	Sopa de couve-lombarda	208	49
Pescado			
Carne	Chilli de carne (carne bovino, feijão encarnado) com arroz[12]	1033	245
Dieta	Peixe corado c/ batata e legumes[4]	334	80
Vegetariana	Chili de soja[1,6,8,11]	1254	298

ALERGÉNIOS EM RODAPÉ

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, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [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: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

VE - Valor energético

Ementa

Colégio Moderno
1º CICLO
Semana de 07 a 11 de dezembro de 2026
Almoço

2 Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)
Sopa	Creme de legumes	128	30
Pescado			
Carne	Esparguete à bolonhesa[1,3,12]	973	232
Dieta	Bife grelhado c/ arroz e legumes cozidos	437	104
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de soja[1,3,6,8,10,11,12]	1193	283

Terça		VE (kJ)	VE (kcal)
Sopa		282	67
Pescado		659	156
Carne	FERIADO	864	206
Dieta		297	70
Vegetariana		699	167

Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)
Sopa	Canja[1,3,6,10]	206	49
Pescado			
Carne	Lombo de porco assado c/ batata assada e esparregado	1064	254
Dieta	Frango corado c/ arroz e legumes	511	122
Vegetariana	Ratatoui de legumes com cogumelos e batata-doce[1,6,10,11]	425	101

Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)
Sopa	Sopa de grão-de-bico	285	68
Pescado	Atum com massa fussili, cenoura e brocolos[1,2,4,6,14]	893	213
Carne			
Dieta	Peixe grelhado c/ batata e legumes[4]	286	68
Vegetariana	Seitan com fussili, grão e legumes[1,3,5,6,7,8,9,10]	699	166

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)
Sopa	Sopa de espinafres[1,6,8,10,11]	822	196
Pescado			
Carne	Peito de Perú no forno com arroz de açafrão	817	194
Dieta	Carne estufada ao natural c/ arroz e legumes	672	161
Vegetariana	Arroz à valenciana com salsicha de soja[1,3,5,6,7,8,9,10,11]	1357	327

ALERGÉNIOS EM RODAPÉ

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, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [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: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

VE - Valor energético

Ementa

Colégio Moderno
1º CICLO
Semana de 14 a 15 de dezembro de 2026
Almoço

3 Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)
Sopa	Sopa de curgete	198	47
Pescado			
Carne	Almôndegas de aves com esparguete[1,3,6,12]	884	212
Dieta	Peixe cozido c/ batata e legumes cozidos[4]	297	70
Vegetariana	Empadão de arroz de soja com espinafres[1,6,8,11]	1080	256

Terça		VE (kJ)	VE (kcal)
Sopa	Sopa de feijão e couve lombardo	241	57
Pescado	Douradinhos de peixe no forno c/ arroz de cenoura[1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14]	1007	240
Carne			
Dieta	Bife grelhado c/ arroz branco e legumes	437	104
Vegetariana	Omelete de legumes com arroz de cenoura[1,6]	679	161

		VE (kJ)	VE (kcal)

ALERGÉNIOS EM RODAPÉ

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, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [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: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

VE - Valor energético

Ementa

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, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [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: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

VE - Valor energético

FIT GE v1.2.19 03/09/2026 11:01