EMENTA

ALMADA INTERNATIONAL SCHOOL

SEMANA DE 02/11/2026 A 06/11/2026

SEGUNDA 02/11/2026

	PRATOS	NUTRIÇÃO kcal	Prot	Lip	HC	ALERGÉNIOS CONTÉM	PODE CONTER
Sopa	Sopa de Acelgas	73,9	2,2	2,4	11,5	-	-
Prato principal	Hamburguer de Vaca	217,1	18,7	15,4	0,1	-	-
Prato secundário	Hamburguer Vegetariano c/ Queijo	339,2	13,1	20,5	23,5	Glúten, Leite, Ovo	Aipo, Amendoim, Mostarda, Sésamo
Guarnição	Esparguete	182,1	6,2	1,2	35,7	Glúten	-
Leguminosa	Feijão-preto mexicano suave (sem picante)	35,4	1,9	1	4,3	-	Aipo, Glúten, Mostarda, Sésamo
Legumes	Palitos Cenoura Assada	38,5	0,5	2,7	3,3	-	-
Sobremesa	Fruta	83,9	1,3	0,4	20,2	-	-

TERÇA 03/11/2026

	PRATOS	NUTRIÇÃO kcal	Prot	Lip	HC	ALERGÉNIOS CONTÉM	PODE CONTER
Sopa	Sopa de Feijão Manteiga	123,8	7,4	2,8	14,2	-	-
Prato principal	Arroz de Atum c/ Milho e Ovo Mexido	396,2	27,2	8,9	52,7	Ovo, Peixe	-
Prato secundário	Arroz Malandro c/ Legumes e Ovo Cozido	186,5	7,2	8,8	20,1	Ovo	-
Guarnição	Incluído	—	—	—	—	—	-
Leguminosa	Incluído	—	—	—	—	—	-
Legumes	Brocolos Cozidos	38,5	1,8	2,2	4,4	-	-
Sobremesa	Fruta	83,9	1,3	0,4	20,2	-	-

QUARTA 04/11/2026

	PRATOS	NUTRIÇÃO kcal	Prot	Lip	HC	ALERGÉNIOS CONTÉM	PODE CONTER
Sopa	Sopa de Espinafres c/ Grão	107,6	4,6	3,2	14,9	-	-
Prato principal	Pizza Margarita	392,2	19,7	14,2	46,5	Glúten, Leite	Crustáceos, Frutos de casca rija, Ovo
Prato secundário	Pizza Cogumelos e Cheddar	490,6	26	21,7	47,7	Glúten, Leite	Crustáceos, Frutos de casca rija, Ovo
Guarnição	Incluído	—	—	—	—	—	-
Leguminosa	Incluído	—	—	—	—	—	-
Legumes	Salada Grega	39,8	1,6	3,1	1,5	Leite	-
Sobremesa	Fruta	83,9	1,3	0,4	20,2	-	-

QUINTA 05/11/2026

	PRATOS	NUTRIÇÃO kcal	Prot	Lip	HC	ALERGÉNIOS CONTÉM	PODE CONTER
Sopa	Sopa de Cenoura	58,7	0,9	4,2	4,5	-	-
Prato principal	Lasanha de Frango c/ Couve Coração	241,1	13,7	13,5	16,9	Glúten, Leite	Aipo, Amendoim, Mostarda, Sésamo
Prato secundário	Lasanha Bolonhesa de Lentilhas c/ Cogumelos	241,2	9,2	12,7	22,3	Glúten, Leite	Aipo, Amendoim, Mostarda, Sésamo
Guarnição	Incluído	—	—	—	—	—	-
Leguminosa	Ervilhas Estufadas	25,1	1,5	0,6	2,8	-	-
Legumes	Salada de Alface	1,2	0,2	0	0,1	-	-
Sobremesa	Fruta	83,9	1,3	0,4	20,2	-	-

SEXTA 06/11/2026

	PRATOS	NUTRIÇÃO kcal	Prot	Lip	HC	ALERGÉNIOS CONTÉM	PODE CONTER
Sopa	Sopa Legumes	42,9	1,1	2,3	4,6	-	-
Prato principal	Meia Desfeita de Bacalhau	288,2	19,6	14,5	17,1	Ovo, Peixe, Sulfitos	Crustáceos, Moluscos
Prato secundário	Ratatouille de Grão e Legumes Assados	145,6	5,8	7,3	13,5	-	-
Guarnição	Incluído	—	—	—	—	—	-
Leguminosa	Incluído	—	—	—	—	—	-
Legumes	Couve Coração em Juliana Salteada	40	1	3	2,5	-	-
Sobremesa	Fruta	83,9	1,3	0,4	20,2	-	-

Prato de dieta sob pedido.

A opção para a primária e JI é o prato principal

Por se tratar de uma operação com produção local, não podemos excluir a possibilidade de contaminação cruzada - se tiver uma alergia severa por favor dirija-se a um dos nossos colaboradores

Ementa gerada em 25/10/2026, 21:38 · Lisboa

EMENTA

ALMADA INTERNATIONAL SCHOOL

SEMANA DE 09/11/2026 A 13/11/2026

SEGUNDA — 09/11/2026

	PRATOS	NUTRIÇÃO kcal	Prot	Lip	HC	ALERGÉNIOS CONTÉM	PODE CONTER
Sopa	Sopa de Abóbora	43,1	0,6	3,1	3,5	-	-
Prato principal	Almondegas de Vaca c/ Molho de Tomate	234,7	17,2	17,6	1,5	-	-
Prato secundário	Hamburguer Vegetariano c/ Queijo	339,2	13,1	20,5	23,5	Glúten, Leite, Ovo	Aipo, Amendoim, Mostarda, Sésamo
Guarnição	Esparguete	182,1	6,2	1,2	35,7	Glúten	-
Leguminosa	Grão Alho e Salsa	54,3	2,5	2,2	5,5	-	-
Legumes	Salada de Alface e Milho	9,3	0,7	0,2	1,6	-	-
Sobremesa	Fruta	83,9	1,3	0,4	20,2	-	-

TERÇA — 10/11/2026

	PRATOS	NUTRIÇÃO kcal	Prot	Lip	HC	ALERGÉNIOS CONTÉM	PODE CONTER
Sopa	Sopa de Feijão Verde	35,2	1,6	1,9	2,9	-	-
Prato principal	Feijoada de Pota	158,1	18,2	3,5	11,6	Moluscos	Soja, Tremoço
Prato secundário	Chilli de Soja	195,4	19,7	3,4	18,7	Glúten, Soja, Sulfitos	Frutos de casca rija, Sésamo
Guarnição	Arroz Jasmin	183,8	3,5	1,5	39,5	-	-
Leguminosa	Incluído	—	—	—	—	—	-
Legumes	Tomate Assado	37,1	0,5	3	2,3	-	-
Sobremesa	Fruta	83,9	1,3	0,4	20,2	-	-

QUARTA - VEGGIE DAY — 11/11/2026

	PRATOS	NUTRIÇÃO kcal	Prot	Lip	HC	ALERGÉNIOS CONTÉM	PODE CONTER
Sopa	Sopa de Castanhas	123,6	2,4	3,4	20	-	-
Prato principal	Bowl César de HEURA	419,3	23,1	8,4	60,8	Glúten, Leite, Ovo, Soja	-
Prato secundário	Jardineira de Tofu	229,5	10,3	13,7	12,2	Aipo, Soja, Sulfitos	-
Guarnição	Incluído	—	—	—	—	—	-
Leguminosa	Incluído	—	—	—	—	—	-
Legumes	Maçaroca de Milho	85	3	4	17,7	-	-
Sobremesa	Fruta	83,9	1,3	0,4	20,2	-	-

QUINTA — 12/11/2026

	PRATOS	NUTRIÇÃO kcal	Prot	Lip	HC	ALERGÉNIOS CONTÉM	PODE CONTER
Sopa	Sopa de Alho Francês	102,8	2,6	5,3	11,7	-	-
Prato principal	Lombo de Porco c Ameixas	332,3	31,4	12,6	24,5	Sulfitos	-
Prato secundário	Bifanas de Seitan à Portuguesa	167,9	20,1	6,8	4,9	Glúten, Leite, Mostarda, Soja, Sulfitos	-
Guarnição	Batata Salteada c/ Alho e Salsa	128,8	2,5	4,1	21,2	-	-
Leguminosa	Grão do Médio Oriente	51,9	2,2	2,5	4,6	Sésamo	Aipo, Glúten, Mostarda
Legumes	Palitos Curgete Assada	25,3	1,5	0,8	3,2	Glúten	-
Sobremesa	Fruta	83,9	1,3	0,4	20,2	-	-

SEXTA — 13/11/2026

	PRATOS	NUTRIÇÃO kcal	Prot	Lip	HC	ALERGÉNIOS CONTÉM	PODE CONTER
Sopa	Sopa Legumes	42,9	1,1	2,3	4,6	-	-
Prato principal	Quiche de Atum c/ Brócolos	550,2	29,4	37,5	22,9	Glúten, Leite, Ovo, Peixe	-
Prato secundário	Omelete no Forno	243,2	20	15,4	5	Leite, Ovo	-
Guarnição	Arroz Thai	183,3	3,7	1,4	39	-	-
Leguminosa	Feijao Manteiga Cremoso	48,7	2,6	2	4,2	Sésamo	-
Legumes	Salada de Alface e Cenoura	4,2	0,5	0	0,5	-	-
Sobremesa	Fruta	83,9	1,3	0,4	20,2	-	-

Prato de dieta sob pedido.

A opção para a primária e JI é o prato principal

Por se tratar de uma operação com produção local, não podemos excluir a possibilidade de contaminação cruzada - se tiver uma alergia severa por favor dirija-se a um dos nossos colaboradores

Ementa gerada em 25/10/2026, 21:38 · Lisboa

EMENTA

ALMADA INTERNATIONAL SCHOOL

SEMANA DE 16/11/2026 A 20/11/2026

SEGUNDA 16/11/2026

	PRATOS	NUTRIÇÃO kcal	Prot	Lip	HC	ALERGÉNIOS CONTÉM	PODE CONTER
Sopa	Sopa de Batata Doce Assada	126,4	1,3	3,1	23,2	-	-
Prato principal	Pernas de Frango Assadas no Forno	311,6	34,3	17,8	0,9	Mostarda	-
Prato secundário	Falafel no Forno	181,8	10,2	9,4	11,2	Glúten	Aipo, Mostarda
Guarnição	Arroz Thai	183,3	3,7	1,4	39	-	-
Leguminosa	Ervilhas c/ Hortelã e Limão	38,3	1,8	1,7	3,1	-	-
Legumes	Cenoura Ralada	13,3	0,2	0,9	1,3	-	-
Sobremesa	Fruta	83,9	1,3	0,4	20,2	-	-

TERÇA 17/11/2026

	PRATOS	NUTRIÇÃO kcal	Prot	Lip	HC	ALERGÉNIOS CONTÉM	PODE CONTER
Sopa	Sopa de Grão	145,7	7	5	15,7	-	-
Prato principal	Tagliatelle Cavala e Milho	439,3	20,4	14,6	55,9	Glúten, Leite, Peixe	Mostarda, Ovo, Soja
Prato secundário	Tagliatelle Grão, Milho e Ovo	401,5	14	10,5	60,7	Glúten, Leite, Ovo	Mostarda, Soja
Guarnição	Incluído	—	—	—	—	—	-
Leguminosa	Incluído	—	—	—	—	—	-
Legumes	Salada de Alface e Tomate	4,4	0,4	0,1	0,5	-	-
Sobremesa	Fruta	83,9	1,3	0,4	20,2	-	-

QUARTA 18/11/2026

	PRATOS	NUTRIÇÃO kcal	Prot	Lip	HC	ALERGÉNIOS CONTÉM	PODE CONTER
Sopa	Sopa de Brócolos	60,7	2,1	4,1	5,3	-	-
Prato principal	Frango Strogonoff	241,2	17,1	17,9	2,2	Leite, Mostarda	-
Prato secundário	Strogonoff de Seitan	268	18,1	19,2	5,5	Glúten, Leite, Mostarda, Soja	-
Guarnição	Arroz Basmati	183,8	4,2	1,6	38,1	-	-
Leguminosa	Feijao Branco Tomate e Limao	37,7	1,9	1,4	3,6	-	Aipo, Glúten, Mostarda, Sésamo
Legumes	Slaw de Maçã c/ Cenoura e Limão	42,9	0,2	2,1	6,1	-	-
Sobremesa	Fruta	83,9	1,3	0,4	20,2	-	-

QUINTA 19/11/2026

	PRATOS	NUTRIÇÃO kcal	Prot	Lip	HC	ALERGÉNIOS CONTÉM	PODE CONTER
Sopa	Sopa de Couve Flor	37	2,9	1	3,5	-	-
Prato principal	Carne de Porco à Alentejana	237	25	8,6	13,9	Moluscos, Sulfitos	-
Prato secundário	Pica Pau de Seitan	241,3	28,7	9	10	Glúten, Soja	-
Guarnição	Batata Assada	113,7	2,7	2,2	20,3	-	-
Leguminosa	Edamame salteado com alho e sésamo	59,3	3,5	3,4	3,4	Soja, Sésamo	Amendoim, Frutos de casca rija
Legumes	Tomate Fresco c/ azeite de Manjericao	26,8	0,5	1,9	2,1	-	-
Sobremesa	Fruta	83,9	1,3	0,4	20,2	-	-

SEXTA 20/11/2026

	PRATOS	NUTRIÇÃO kcal	Prot	Lip	HC	ALERGÉNIOS CONTÉM	PODE CONTER
Sopa	Sopa de Lentilhas	59,6	2,3	2,7	6,9	-	-
Prato principal	Pataniscas de Bacalhau no Forno	190,8	14,9	1,4	28,5	Glúten, Ovo, Peixe	Aipo, Amendoim, Crustáceos, Leite, Moluscos, Mostarda, Sésamo
Prato secundário	Pataniscas de Lentilhas no Forno	429,9	19,5	12,4	54,7	Glúten, Leite, Ovo	-
Guarnição	Arroz Jasmin	183,8	3,5	1,5	39,5	-	-
Leguminosa	Incluído	—	—	—	—	—	-
Legumes	Cenoura e Abóbora Assadas com Tomilho	33,7	0,3	2,7	2,3	-	-
Sobremesa	Fruta	83,9	1,3	0,4	20,2	-	-

Prato de dieta sob pedido.

A opção para a primária e JI é o prato principal

Por se tratar de uma operação com produção local, não podemos excluir a possibilidade de contaminação cruzada - se tiver uma alergia severa por favor dirija-se a um dos nossos colaboradores

Ementa gerada em 25/10/2026, 21:38 · Lisboa

EMENTA

ALMADA INTERNATIONAL SCHOOL

SEMANA DE 23/11/2026 A 27/11/2026

SEGUNDA 23/11/2026

	PRATOS	NUTRIÇÃO kcal	Prot	Lip	HC	ALERGÉNIOS CONTÉM	PODE CONTER
Sopa	Sopa de Couve Coração	75,9	2,2	2,5	11,6	-	-
Prato principal	Coxa Frango Dessosada c/ Mostarda e Mel	289,3	38,9	13,4	0,9	Mostarda	Glúten, Soja
Prato secundário	Tofu c/ Mostarda e Mel	224,2	17,3	15,2	2,9	Mostarda, Soja	Glúten
Guarnição	Arroz Cenoura	158,7	3,3	2,3	31,1	-	-
Leguminosa	Feijão-branco com alho assado e salsa	48,4	2,4	1,9	4,4	-	Soja, Tremoço
Legumes	Curgete Salteada com Alho e Hortelã	38	1,2	3	1,7	-	-
Sobremesa	Fruta	83,9	1,3	0,4	20,2	-	-

TERÇA 24/11/2026

	PRATOS	NUTRIÇÃO kcal	Prot	Lip	HC	ALERGÉNIOS CONTÉM	PODE CONTER
Sopa	Sopa de Feijão Vermelho	85,8	6	0,9	10,8	-	-
Prato principal	Filete de Corvina c/ Alho e Limão	171,1	19,5	9,8	1,5	Peixe	Crustáceos, Moluscos
Prato secundário	Legumes c/ Ovos BT e Grão	339,5	20	22,9	12,7	Ovo	-
Guarnição	Puré de Batata	84,2	1,6	2,4	14,4	-	-
Leguminosa	Incluído	—	—	—	—	—	-
Legumes	Salada de Alface e Milho	9,3	0,7	0,2	1,6	-	-
Sobremesa	Fruta	83,9	1,3	0,4	20,2	-	-

QUARTA 25/11/2026

	PRATOS	NUTRIÇÃO kcal	Prot	Lip	HC	ALERGÉNIOS CONTÉM	PODE CONTER
Sopa	Sopa de Nabiças	75,3	2,2	2,5	11,8	-	-
Prato principal	Yakisoba de Peru c/ Molho de Manteiga de Amendoim	280,3	17,9	11,8	24,6	Amendoim, Glúten, Soja, Sésamo	Frutos de casca rija
Prato secundário	Yakisoba Heura c/ Molho Soja	226,5	14,3	7,2	25,4	Glúten, Soja, Sésamo	Amendoim, Frutos de casca rija
Guarnição	Incluído	—	—	—	—	—	-
Leguminosa	Mix de feijão-vermelho, feijão-preto e milho doce	39	1,9	1,4	4,3	-	Aipo, Glúten, Mostarda, Sésamo
Legumes	Salada de Alface	1,2	0,2	0	0,1	-	-
Sobremesa	Fruta	83,9	1,3	0,4	20,2	-	-

QUINTA 26/11/2026

	PRATOS	NUTRIÇÃO kcal	Prot	Lip	HC	ALERGÉNIOS CONTÉM	PODE CONTER
Sopa	Sopa de Couve Branca	95,5	2,1	5	11,2	-	-
Prato principal	Lasanha Bolonhesa de Vitela c/ Cogumelos	269,1	12,4	17,4	15,9	Glúten, Leite	Aipo, Amendoim, Mostarda, Sésamo
Prato secundário	Lasanha de Espinafres e Requeijão	225,9	8,5	11,8	23,2	Glúten, Leite	Aipo, Amendoim, Mostarda, Sésamo
Guarnição	Incluído	—	—	—	—	—	-
Leguminosa	Feijão-manteiga estufado com cebola caramelizada	42,2	2,1	1,6	4	Sulfitos	-
Legumes	Tomate Assado	37,1	0,5	3	2,3	-	-
Sobremesa	Fruta	83,9	1,3	0,4	20,2	-	-

SEXTA 27/11/2026

	PRATOS	NUTRIÇÃO kcal	Prot	Lip	HC	ALERGÉNIOS CONTÉM	PODE CONTER
Sopa	Sopa Legumes	42,9	1,1	2,3	4,6	-	-
Prato principal	Douradinhos de Tilapia Caseiro no Forno	244,4	22	2,5	32,9	Glúten, Peixe	Crustáceos, Moluscos
Prato secundário	Douradinhos de Tofu Caseiro no Forno	270,4	15,2	7,3	34,2	Glúten, Soja	-
Guarnição	Arroz Jasmin	183,8	3,5	1,5	39,5	-	-
Leguminosa	Grão Tomate Assado e Manjericão	48,3	2,1	2	4,8	Sulfitos	-
Legumes	Incluído	—	—	—	—	—	-
Sobremesa	Fruta	83,9	1,3	0,4	20,2	-	-

Prato de dieta sob pedido.

A opção para a primária e JI é o prato principal

Por se tratar de uma operação com produção local, não podemos excluir a possibilidade de contaminação cruzada - se tiver uma alergia severa por favor dirija-se a um dos nossos colaboradores

Ementa gerada em 25/10/2026, 21:38 · Lisboa

EMENTA

ALMADA INTERNATIONAL SCHOOL

SEMANA DE 30/11/2026 A 04/12/2026

SEGUNDA 30/11/2026

	PRATOS	NUTRIÇÃO kcal	Prot	Lip	HC	ALERGÉNIOS CONTÉM	PODE CONTER
Sopa	**Sopa Espinafres**	34,9	1,6	1,9	3,1	-	-
Prato principal	**Frango Verde Peruano**	170	27,3	6,2	1,4	**Leite, Ovo**	**Aipo, Glúten, Mostarda, Sésamo**
Prato secundário	**Orzo Cremoso de Cogumelos**	296,3	8,8	11	39,7	**Glúten, Leite**	**Ovo**
Guarnição	**Arroz Basmati**	183,8	4,2	1,6	38,1	-	-
Leguminosa	**Grão Assado Fumado**	59	2,5	2,6	5,7	**Sésamo**	**Aipo, Amendoim, Frutos de casca rija, Glúten, Mostarda**
Legumes	**Mix Legumes Estufados c Tomate**	40,6	1	2,9	3	-	-
Sobremesa	**Fruta**	83,9	1,3	0,4	20,2	-	-

TERÇA 01/12/2026

Fora do mês selecionado

QUARTA 02/12/2026

Fora do mês selecionado

QUINTA 03/12/2026

Fora do mês selecionado

SEXTA 04/12/2026

Fora do mês selecionado

Prato de dieta sob pedido.

A opção para a primária e JI é o prato principal

Por se tratar de uma operação com produção local, não podemos excluir a possibilidade de contaminação cruzada - se tiver uma alergia severa por favor dirija-se a um dos nossos colaboradores

Ementa gerada em 25/10/2026, 21:38 · Lisboa