

Ementa

Pré-escolar / 1º CEB

SEMANA: 8 a 12 de setembro de 2025

			Glic.	Lip.	Prot.	Kcal
2ª Feira	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Cenoura com brócolos	11,9	1,5	2,6	79,0
	GERAL	Almôndegas de aves estufadas com tomate, abóbora e orégãos ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾ , Esparguete com feijão verde ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	25,4	7,1	26,1	277,8
	VEGETARIANO	Almôndegas de lentilhas estufadas com tomate, abóbora e orégãos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁴⁾ , Esparguete com feijão verde ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	34,6	13,8	17,2	343,6
	SOBREMESA	Fruta da época	7,3	0,2	0,4	34,8
3ª Feira	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Couve-flor com espinafres ⁽⁹⁾	8,9	1,4	3,0	65,7
	GERAL	Arroz de peixe com curgete, brócolos, feijão vermelho e pimentão doce ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹³⁾⁽¹⁴⁾ , Salada de cenoura	34,8	17,8	21,0	388,1
	VEGETARIANO	Assado de ervilhas com curgete e pimentão doce, Arroz de brócolos e feijão vermelho ⁽⁶⁾⁽¹³⁾ , Salada de cenoura	47,2	6,4	14,3	333,4
	SOBREMESA	Fruta da época	7,3	0,2	0,4	34,8
4ª Feira	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Creme de alho francês com curgete ⁽⁹⁾	14,0	1,5	3,2	92,2
	GERAL	Carne de porco estufada com pimento e couve de Bruxelas, Massa macarronete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ , Salada de alface	25,6	10,7	25,9	312,5
	VEGETARIANO	Grão estufado com pimento e couve de Bruxelas ⁽⁶⁾⁽¹³⁾ , Massa macarronete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ , Salada de alface	51,3	9,1	15,9	373,6
	SOBREMESA	Fruta da época	7,3	0,2	0,4	34,8
5ª Feira	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Creme de lentilhas ⁽⁹⁾	16,7	1,4	5,2	109,2
	GERAL	Crocante de pescada (c/ batata, cenoura, ervilha, feijão verde, couve-flor e crosta de broa) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁵⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾	30,8	7,1	25,2	304,8
	VEGETARIANO	Crocante de ervilhas (c/ batata, cenoura, feijão verde, couve-flor e crosta de broa) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁵⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	38,5	6,3	13,8	298,2
	SOBREMESA	Fruta da época	7,3	0,2	0,4	34,8
6ª Feira	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Couve branca com feijão verde	13,9	1,4	3,1	91,5
	GERAL	Carne de vaca picada estufada c/ cogumelos e pimentos ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ , Arroz branco, Salada de alface e couve roxa	33,4	10,3	23,6	324,4
	VEGETARIANO	Favas estufadas c/ cogumelos e pimentos ⁽¹²⁾ , Arroz branco, Salada de alface e couve roxa	47,0	2,3	15,9	295,4
	SOBREMESA	Fruta da época	7,3	0,2	0,4	34,8

Notas:

* A fruta será definida de acordo com a sazonalidade;

* A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremço, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

Tendo em conta que qualquer componente da refeição poderá conter vestígios de alergénios, bem como possíveis variações nos ingredientes utilizados na confeção, recomenda-se a consulta ao responsável da unidade para informações adicionais.

Estas ementas podem não ser adequadas a alunos com alergia/ intolerância alimentar. Para alunos/as com necessidades de ementas específicas, os/as encarregados/as de educação devem efetuar a cada ano letivo, candidatura a "Pedido de Ementa Específica" na Plataforma SIGA conforme constante no Programa Municipal de Ação Social Escolar e procedimentos indicados no Guia de 2025/2026.

A valorização nutricional tem por base captações médias, pelo que podem existir variações nas quantidades utilizadas de cada ingrediente, dado trata-se de produção "artesanal". A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.