

Ementa

Pré-escolar / 1º CEB

SEMANA: 15 a 19 de Dezembro de 2025

1			Glic.	Lip.	Prot.	Kcal
2ª Feira	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Alho francês ⁽⁹⁾	12,9	1,2	2,3	79,3
	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	Creme de couve-flor e abóbora	10,5	1,4	2,4	69,1
	GERAL	Crocante de bacalhau (c/ batata, cenoura, couve, ovo e crosta de broa) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁵⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ , Salada de alface e couve roxa	24,9	8,4	24,7	281,1
	VEGETARIANO	Crocante de grão (c/ batata, cenoura, couve e crosta de broa) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁵⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ , Salada de alface e couve roxa	50,6	7,8	13,4	346,9
	SOBREMESA	Fruta da época ou Arroz doce ⁽⁷⁾	7,3 / 23	0,2 / 3,6	0,4 / 3,3	34,8 / 138
4ª Feira	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Brócolos com couve flor	10,3	1,5	3,7	75,0
	GERAL	Febras de porco estufadas com alho francês e cogumelos ⁽⁹⁾⁽¹²⁾ e esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ , Salada de cenoura	24,2	10,5	27,2	306,8
	VEGETARIANO	Feijão vermelho com alho francês e cogumelos ⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ , esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ , Salada de cenoura	54,0	6,9	20,7	399,5
	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	Grão com nabíças ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	14,2	1,6	3,9	96,3
	GERAL	Empadão de arroz de salmão c/ couve, pimentos e cenoura ralada no forno ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾	35,0	28,8	21,1	489,2
	VEGETARIANO	Arroz de feijão preto, couve, pimentos e cenoura ralada no forno ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	64,8	6,4	19,1	430,7
	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	Creme de abóbora e alho francês ⁽⁹⁾	13,2	1,4	2,4	83,4
	GERAL	Jardineira de frango (batata, ervilhas, cenoura e feijão-verde), Salada de alface	21,8	6,6	27,2	269,3
	VEGETARIANO	Jardineira de grão (batata, ervilhas, cenoura e feijão verde) ⁽⁶⁾⁽¹³⁾ , Salada de alface	47,5	8,0	15,0	349,6
	SOBREMESA	Fruta da época	7,3	0,2	0,4	34,8

Notas:

* A fruta será definida de acordo com a sazonalidade;

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, 13Tremoço, 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 Guião 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.