

Ementa

Pré-escolar

SEMANA: 22 a 26 de Dezembro 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	Espinafres ⁽⁹⁾	8,6	1,5	2,2	60,8
	GERAL	Massinha de peixes c/ovo cozido com cenoura, couve, pimento e milho ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾⁽¹⁴⁾	29,2	7,3	18,5	265,0
	VEGETARIANO	Lentilhas estufadas c/ cenoura, couve, pimento e milho, Massa cotovelinhos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	53,1	6,9	18,3	368,1
	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	Feijão verde	12,4	1,3	2,8	80,2
	GERAL	Febras e porco estufadas com alho francês e cogumelos ⁽⁹⁾⁽¹²⁾ , Arroz de tomate e feijão vermelho ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	53,1	6,9	18,3	368,1
	VEGETARIANO	Feijão vermelho estufado com tomate, alho francês e cogumelos ⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ , Arroz	62,9	6,4	19,1	420,3
	SOBREMESA	Fruta da época	7,3	0,2	0,4	34,8
4ª Feira	PÃO					
	SOPA					
	GERAL					
	VEGETARIANO					
	SOBREMESA					
5ª Feira	PÃO					
	SOPA					
	GERAL					
	VEGETARIANO					
	SOBREMESA					
6ª Feira	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Creme de couve flor	12,3	0,0	2,5	78,1
	GERAL	Pescada à Brás (c/ batata palha, ovo, alho francês, azeitonas e salsa) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹³⁾⁽¹⁴⁾ , Couve coração e cenoura salteados	25,2	31,0	29,2	502,2
	VEGETARIANO	Seitan à Brás (com batata palha, alho francês, azeitonas e salsa) ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹³⁾ , Couve coração e cenoura salteados	27,1	24,5	17,1	406,4
	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 capitações 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.