

Ementa

Pré-escolar

SEMANA: 29 de Dezembro a 2 de Janeiro de 2026

			Glic.	Lip.	Prot.	Kcal
2^a Feira	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Brócolos	11,9	1,5	2,6	79,0
	GERAL	Barrinhas de pescada no forno ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz de couve, cenoura, ervilhas e feijão verde	51,9	12,5	15,5	392,9
	VEGETARIANO	Barrinhas de vegetais no forno ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹¹⁾ , Arroz de couve, cenoura, ervilhas e feijão verde	52,2	13,1	16,2	406,1
	SOBREMESA	Fruta da época	7,3	0,2	0,4	34,8
3^a Feira	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Grão com espinafres ⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹³⁾	15,7	1,9	4,4	106,6
	GERAL	Estufado de carnes mistas com cenoura, curgete, pimento e esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	25,5	10,5	26,7	310,5
	VEGETARIANO	Estufado de feijão branco com cenoura, curgete, pimento e esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾⁽¹³⁾	54,0	6,9	20,7	399,5
	SOBREMESA	Fruta da época	7,3	0,2	0,4	34,8
4^a Feira	PÃO					
	SOPA					
	GERAL					
	VEGETARIANO					
	SOBREMESA					
5^a Feira	PÃO					
	SOPA					
	GERAL					
	VEGETARIANO					
	SOBREMESA					
6^a Feira	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Creme de legumes ⁽⁹⁾	13,2	1,4	2,4	83,4
	GERAL	Hambúrguer misto no forno ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ com molho de abóbora e orégãos, Arroz de couve-flor, cenoura, brócolos e milho	31,9	11,6	21,1	324,2
	VEGETARIANO	Hambúrguer de quinoa no forno ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ , Arroz de couve-flor, cenoura, brócolos e milho	52,8	13,2	8,2	373,8
	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 tratar-se de produção "artesanal". **A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.**