

# Ementa

Pré-escolar / 1º CEB

SEMANA: 19 a 23 de janeiro de 2026

			Glic.	Lip.	Prot.	Kcal
2ª Feira	<b>PÃO</b>	Pão de mistura <sup>(1)(3)(6)(8)(11)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	<b>SOPA</b>	Creme de cenoura	13,5	1,3	2,7	84,3
	<b>GERAL</b>	Filetes de pescada assados c/ cebola, curgete, abóbora e salsa <sup>(2)(4)(14)</sup> , Arroz de tomate e ervilhas	37,6	7,2	23,7	318,7
	<b>VEGETARIANO</b>	Lentilhas estufadas com curgete, abóbora e salsa <sup>(6)(13)</sup> , Arroz de tomate e ervilhas	62,1	6,2	18,8	401,0
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	7,3	0,2	0,4	34,8
3ª Feira	<b>PÃO</b>	Pão de mistura <sup>(1)(3)(6)(8)(11)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	<b>SOPA</b>	Creme de alho francês e curgete <sup>(9)</sup>	11,5	1,5	2,8	78,2
	<b>GERAL</b>	Perna de frango corada c/ limão e tomilho, Massa cotovelinhos c/ cogumelos e couve <sup>(1)(3)(6)(10)(12)</sup> , Salada de alface	23,1	18,0	22,9	350,9
	<b>VEGETARIANO</b>	Soja estufada c/ couve-flor, pimento e tomilho <sup>(1)(5)(6)(8)(11)(12)</sup> , Massa cotovelinhos c/ cogumelos e couve <sup>(1)(3)(6)(10)(12)</sup> , Salada de alface	33,8	6,7	31,0	342,7
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	7,3	0,2	0,4	34,8
4ª Feira	<b>PÃO</b>	Pão de mistura <sup>(1)(3)(6)(8)(11)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	<b>SOPA</b>	Brócolos	10,3	1,6	2,9	72,9
	<b>GERAL</b>	Paloco à Brás (c/ batata palha, ovo, alho francês, azeitonas e salsa) <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(7)(8)(9)(10)(13)(14)</sup> , Salada de cenoura e couve roxa	24,8	29,9	21,1	457,6
	<b>VEGETARIANO</b>	Tofu à Brás (c/ batata palha, alho francês, azeitonas e salsa) <sup>(1)(4)(6)(7)(8)(9)(10)(13)</sup> , Salada de cenoura e couve roxa	27,1	29,8	16,3	449,8
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época e Gelatina	7,3/18	0,2/0,0	0,4/0,0	34,8/172
5ª Feira	<b>PÃO</b>	Pão de mistura <sup>(1)(3)(6)(8)(11)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	<b>SOPA</b>	Feijão verde	12,4	1,3	2,8	80,2
	<b>GERAL</b>	Arroz de peru no forno (c/ juliana de couve branca e orégãos), Salada lollo	33,0	6,3	22,1	281,0
	<b>VEGETARIANO</b>	Arroz de seitan c/ juliana de couve branca, abóbora e orégãos <sup>(1)(6)(10)(13)</sup> , Salada lollo	34,0	6,2	16,1	261,4
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	7,3	0,2	0,4	34,8
6ª Feira	<b>PÃO</b>	Pão de mistura <sup>(1)(3)(6)(8)(11)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	<b>SOPA</b>	Grão com espinafres <sup>(6)(9)(13)</sup>	15,7	1,9	4,4	106,6
	<b>GERAL</b>	Tomatada de cavala, massa fusili, cenoura, pimento e milho <sup>(1)(3)(4)(6)(10)</sup> , Salada de alface	31,6	7,8	25,4	311,9
	<b>VEGETARIANO</b>	Tomatada de feijão vermelho, massa fusili, cenoura, pimento e milho <sup>(1)(3)(6)(10)(13)</sup> , Salada de alface	58,6	7,3	20,6	423,1
	<b>SOBREMESA</b>	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, 5Amendoados, 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.