

Ementa

Pré-escolar / 1º CEB

SEMANA: 29 de setembro a 3 de outubro 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 | Creme de cenoura | 13,5 | 1,3 | 2,7 | 84,3 |
| | GERAL | Filetes de pescada assados c/ cebola, curgete, abóbora e salsa ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz de tomate e ervilhas | 37,6 | 7,2 | 23,7 | 318,7 |
| | VEGETARIANO | Lentilhas estufadas com curgete, abóbora e salsa, Arroz de tomate e ervilhas | 62,1 | 6,2 | 18,8 | 401,0 |
| | 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 | Grão com espinafres ⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹³⁾ | 15,7 | 1,9 | 4,4 | 106,6 |
| | GERAL | Perna de frango corada c/ limão e tomilho, Massa cotovelinhos c/ cogumelos e alho francês ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾ , Salada de alface | 23,8 | 18,1 | 23,2 | 356,7 |
| | VEGETARIANO | Soja estufada c/ tomilho ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ , Massa cotovelinhos c/ cogumelos e alho francês ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾ , Salada de alface | 33,3 | 6,6 | 30,3 | 336,9 |
| | 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 | Brócolos | 10,3 | 1,6 | 2,9 | 72,9 |
| | GERAL | Saladinha de paloco c/ batata cozida, ovo, alho francês, azeitonas e salsa ⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹³⁾⁽¹⁴⁾ , Salada lollo | 18,8 | 12,6 | 20,4 | 275,9 |
| | VEGETARIANO | Tofu salteado c/ alho francês, batata cozida, azeitonas e salsa ⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹³⁾ , Salada lollo | 19,8 | 12,4 | 15,2 | 259,0 |
| | 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 alho francês e curgete ⁽⁹⁾ | 11,5 | 1,5 | 2,8 | 78,2 |
| | GERAL | Arroz de peru no forno (c/ juliana de couve branca e orégãos), Salada de alface e cenoura | 33,0 | 6,3 | 22,1 | 281,0 |
| | VEGETARIANO | Arroz de seitan c/ juliana de couve branca e orégãos ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾⁽¹³⁾ , Salada de alface e cenoura | 33,3 | 6,1 | 16,0 | 256,3 |
| | 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 | Feijão verde | 12,4 | 1,3 | 2,8 | 80,2 |
| | GERAL | Tomatada de cavala, massa fusili, cenoura, pimento e milho ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ , Salada de alface | 31,6 | 7,8 | 25,4 | 311,9 |
| | VEGETARIANO | Tomatada de feijão vermelho, massa fusili, cenoura, pimento e milho ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾⁽¹³⁾ , Salada de alface | 58,6 | 7,3 | 20,6 | 423,1 |
| | 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, **2**Crustáceos, **3**Ovos, **4**Peixes, **5**Amendoins, **6**Soja, **7**Leite, **8**Frutos de casca rija, **9**Aipo, **10**Mostarda, **11**Sementes de sésamo, **12**Dióxido de enxofre e sulfitos, **13**Tremoço, **14**Moluscos. 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.