

Ementa

Pré-escolar / 1º CEB

SEMANA: 10 a 14 de novembro 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	Alho francês ⁽⁹⁾	12,9	1,2	2,3	79,3
	GERAL	Empadão de atum com arroz, ovo, cenoura, ervilhas, feijão verde e pimento vermelho ⁽³⁾⁽⁴⁾	40,0	20,3	32,0	484,7
	VEGETARIANO	Empadão de cogumelos e ervilhas com arroz, cenoura, feijão verde e pimento vermelho ⁽¹²⁾	48,7	6,5	13,8	339,4
	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	Caldo verde (s/ chouriço)	11,0	1,5	3,6	80,0
	GERAL	Lombo de porco assado c/ castanhas e couves de Bruxelas, Batata cozida, Salada ibérica	34,2	10,5	25,3	344,8
	VEGETARIANO	Grão-de-bico assado c/ castanhas e couves de Bruxelas ⁽⁶⁾⁽¹³⁾ , Batata cozida, Salada ibérica	59,1	8,8	15,1	401,2
	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	Feijão vermelho c/ nabijas ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	17,2	1,7	5,3	118,9
	GERAL	Lombinhos de peixe c/ m.º bordalesa ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz de couve, Salada mista	37,4	14,6	12,7	336,5
	VEGETARIANO	Favas salteadas com beringela e couve-flor, Arroz de couve, Salada mista	49,2	6,3	16,9	349,1
	SOBREMESA	Fruta da época ou Pudim flan ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾	7,3/19	0,2/0,8	0,4/2,4	34,8/93
5ª Feira	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Cenoura e feijão verde	13,3	1,2	2,4	81,8
	GERAL	Cubinhos de frango à Portuguesa (c/ batata cozida, couve-flor, pimento vermelho, azeitona e salsa) ⁽⁴⁾⁽⁸⁾⁽¹³⁾ , Salada alface e couve roxa	18,6	7,4	25,3	247,5
	VEGETARIANO	Soja estufada com batata cozida, couve-flor, pimento vermelho, azeitona e salsa ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ , Salada alface e couve roxa	28,9	7,1	28,8	317,1
	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 curgete	12,1	1,3	2,5	76,8
	GERAL	Massinha de abrótea (massa cotovelinhos, abrótea, tomate, brócolos, feijão branco e milho) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾⁽¹³⁾⁽¹⁴⁾ , Salada de alface	29,4	6,7	23,2	279,7
	VEGETARIANO	Massinha de feijão (massa cotovelinhos, feijão branco, tomate, brócolos e milho) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾⁽¹³⁾ , Salada de alface	57,2	7,5	20,9	418,8
	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, **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.**