

# Ementa

Pré-escolar / 1º CEB

**SEMANA: 8 a 12 de Dezembro de 2025**

8			Glic.	Lip.	Prot.	Kcal
<b>2ª Feira</b>	<b>PÃO</b>					
	<b>SOPA</b>					
	<b>GERAL</b>	Imaculada Conceição				
	<b>VEGETARIANO</b>					
	<b>SOBREMESA</b>					
<b>3ª Feira</b>	<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>	Filetes de pescada assados c/ cebola, pimentos, abóbora e salsa <sup>(2)(4)(14)</sup> , Arroz de tomate e ervilhas	36,6	7,0	22,8	309,8
	<b>VEGETARIANO</b>	Lentilhas estufadas com pimentos, abóbora e salsa, Arroz de tomate e ervilhas	61,1	6,1	18,0	392,1
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	7,3	0,2	0,4	34,8
<b>4ª Feira</b>	<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 lentilhas	15,4	1,3	3,6	96,1
	<b>GERAL</b>	Peito de frango de tomatada c/ curgete e pimentão doce e batata cozida, Salada de alface e couve roxa	19,6	6,4	25,3	242,4
	<b>VEGETARIANO</b>	Favas de tomatada c/ curgete e pimentão doce e batata cozida, Salada de alface e couve roxa	33,2	6,1	15,5	274,4
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	7,3	0,2	0,4	34,8
<b>5ª Feira</b>	<b>PÃO</b>	Pão de mistura <sup>(1)(3)(6)(8)(11)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	<b>SOPA</b>	Couve flor	12,3	1,3	2,5	78,1
	<b>GERAL</b>	Esparguete com atum (c/ cogumelos, brócolos e orégãos) <sup>(1)(3)(4)(6)(10)(12)</sup> , Salada de cenoura	23,1	17,6	27,2	365,2
	<b>VEGETARIANO</b>	Esparguete com ervilhas (c/ cogumelos, brócolos e orégãos) <sup>(1)(3)(6)(10)(12)</sup> , Salada de cenoura	34,5	6,8	14,1	283,7
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	7,3	0,2	0,4	34,8
<b>6ª Feira</b>	<b>PÃO</b>	Pão de mistura <sup>(1)(3)(6)(8)(11)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	<b>SOPA</b>	Abóbora com espinafres <sup>(9)</sup>	11,2	1,5	2,6	75,6
	<b>GERAL</b>	Feijoada à Transmontana (carne de porco, feijão vermelho, cenoura, couve) <sup>(6)(13)</sup> , Arroz branco, Salada de alface	49,2	13,2	32,1	466,4
	<b>VEGETARIANO</b>	Feijoada de curgete à Transmontana (feijão vermelho, curgete, cenoura e couve) <sup>(6)(13)</sup> , Arroz branco, Salada de alface	66,1	6,5	20,0	441,4
	<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, 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 trata-se de produção "artesanal". A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.