

Ementa

Pré-escolar / 1º CEB

SEMANA: 5 a 9 de janeiro de 2026

			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	Couve coração	13,5	1,5	2,5	86,5
	GERAL	Tiras de frango estufadas com tomate, couve flor e pimentão doce, Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ , Salada de cenoura	23,5	1,8	26,6	221,7
	VEGETARIANO	Lentilhas estufadas com tomate, couve flor e pimentão doce, Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ , Salada de cenoura	47,2	6,1	17,3	329,4
	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/ nabiças ⁽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 cenoura e couve, Salada mista	39,0	14,6	12,9	345,4
	VEGETARIANO	Favas salteadas com beringela e couve-flor, Arroz de cenoura e couve, Salada mista	50,8	6,3	17,1	358,0
	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	Carne de porco à Portuguesa (c/ batata cozida, couve-flor, pimento vermelho, azeitona e salsa) ⁽⁴⁾⁽⁸⁾⁽¹³⁾ , Salada alface e couve roxa	18,6	13,6	24,2	299,5
	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 contém 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 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.