

Ementa

Pré-escolar / 1º CEB

SEMANA: 2 a 6 de fevereiro de 2026

8			Glic.	Lip.	Prot.	Kcal
2ª 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	Esparguete com atum (c/ cogumelos, curgete, brócolos e orégãos) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾	23,8	17,7	27,7	371,5
	VEGETARIANO	Esparguete com lentilhas (c/ cogumelos, curgete, brócolos e orégãos) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾	47,7	6,5	18,7	342,3
	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	Abóbora com espinafres ⁽⁹⁾	11,2	1,5	2,6	75,6
	GERAL	Feijoada à Transmontana (carne de porco, feijão vermelho, cenoura, couve) ⁽⁶⁾⁽¹³⁾ , Arroz branco, Salada de alface	49,2	13,2	32,1	466,4
	VEGETARIANO	Feijoada de curgete à Transmontana (feijão vermelho, curgete, cenoura e couve) ⁽⁶⁾⁽¹³⁾ , Arroz branco, Salada de alface	66,1	6,5	20,0	441,4
	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	Couve flor	12,3	1,3	2,5	78,1
	GERAL	Salada colorida (batata, pescada, ovo, ervilhas, cenoura, couve coração e pimento vermelho) ⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾	20,3	9,3	21,8	264,8
	VEGETARIANO	Salada de legumes colorida (batata, cogumelos, ervilhas, cenoura, couve coração e pimento vermelho) ⁽¹²⁾	31,3	6,1	12,3	258,3
	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	Creme de lentilhas ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	15,4	1,3	3,6	96,1
	GERAL	Peito de frango de tomatada c/ abóbora e pimentão doce e massa lacinhos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ , Salada de alface e couve roxa	23,6	6,8	25,9	264,5
	VEGETARIANO	Favas de tomatada c/ abóbora e pimentão doce e massa lacinhos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ , Salada de alface e couve roxa	37,2	6,6	16,0	296,5
	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	Couve coração	13,5	1,5	2,5	86,5
	GERAL	Filetes de peixe vermelho assados ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz de tomate e pimento vermelho e verde, Salada de cenoura	33,7	8,3	22,1	301,9
	VEGETARIANO	Grão-de-bico salteado c/ cebola e salsa ⁽⁶⁾⁽¹³⁾ , Arroz de tomate e pimento vermelho e verde, Salada de cenoura	59,4	7,9	13,0	378,2
	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, 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.