

Ementa

Pré-escolar / 1º CEB

SEMANA: 9 a 13 de março 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	Creme de abóbora com feijão verde	11,1	1,4	2,2	72,5
	GERAL	Hambúrguer misto no forno ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ com molho de tomate, curgete e orégãos, Arroz de couve, cenoura e milho	40,4	11,7	21,8	362,6
	VEGETARIANO	Hambúrguer de quinoa no forno com cogumelos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ , Arroz de couve, cenoura e milho	52,2	13,2	7,8	368,7
	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	Feijão manteiga e repolho ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	15,5	1,3	4,8	104,6
	GERAL	Pescada em cama de pimento vermelho e verde, cebola e batata com salsa ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ , Salada ibérica	17,9	6,5	20,3	215,4
	VEGETARIANO	Lentilhas salteadas c/ curgete, pimento vermelho e verde, batata cozida e salsa ⁽⁶⁾⁽¹³⁾ , Salada ibérica	42,4	5,6	15,8	299,5
	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	Creme de curgete com brócolos	9,5	1,5	2,8	67,2
	GERAL	Febras de porco estufadas c/ alho francês ⁽⁹⁾ , Macarronete salteado c/ couve ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ , Salada de cenoura	24,1	10,4	26,6	302,9
	VEGETARIANO	Soja de cebolada c/ alho francês ⁽¹⁾⁽⁵⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Macarronete salteado c/ couve ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ , Salada de cenoura	33,9	6,5	30,2	339,0
	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	Juliana (cenoura e couve branca)	13,7	1,5	2,6	88,8
	GERAL	Cubinhos de escamudo no forno c/ tomilho e limão ⁽⁴⁾ , Arroz de tomate, Salada de alface e couve roxa	33,3	5,8	19,3	266,4
	VEGETARIANO	Assado de feijão branco c/ brócolos e tomilho ⁽⁶⁾⁽¹³⁾ , Arroz de tomate, Salada de alface e couve roxa	64,3	6,6	19,6	432,2
	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 flor	12,3	1,3	2,5	78,1
	GERAL	Peito de frango estufado com couves de Bruxelas, cenoura e grão ⁽⁶⁾⁽¹³⁾ , Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ , Salada lollo	35,4	8,3	31,0	356,0
	VEGETARIANO	Grão estufado com tomate e cenoura ⁽⁶⁾⁽¹³⁾ , Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ , Salada lollo	50,6	8,2	13,8	350,9
	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, 13Tremçoço, 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.