

Ementa

Pré-escolar / 1º CEB

SEMANA: 16 a 20 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 cenoura	13,5	1,3	2,7	84,3
	GERAL	Filetes de pescada assados c/ cebola, curgete, abóbora e salsa ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz de tomate e ervilhas	37,6	7,2	23,7	318,7
	VEGETARIANO	Lentilhas estufadas com curgete, abóbora e salsa ⁽⁶⁾⁽¹³⁾ , Arroz de tomate e ervilhas	62,1	6,2	18,8	401,0
	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 verde	12,4	1,3	2,8	80,2
	GERAL	Perna de frango corada c/ limão e tomilho, Massa cotovelinhos c/ cogumelos e couve ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾ , Salada de alface	23,1	18,0	22,9	350,9
	VEGETARIANO	Soja estufada c/ couve-flor, pimento e tomilho ⁽¹⁾⁽⁵⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Massa cotovelinhos c/ cogumelos e couve ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾ , Salada de alface	33,8	6,7	31,0	342,7
	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	Brócolos	10,3	1,6	2,9	72,9
	GERAL	Paloco à Brás (c/ batata palha, ovo, alho francês, azeitonas e salsa) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹³⁾⁽¹⁴⁾ , Salada de cenoura e couve roxa	24,8	29,9	21,1	457,6
	VEGETARIANO	Tofu à Brás (c/ batata palha, alho francês, azeitonas e salsa) ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹³⁾ , Salada de cenoura e couve roxa	27,1	29,8	16,3	449,8
	SOBREMESA	Fruta da época e Gelatina	7,3/18	0,2/0,0	0,4/0,0	34,8/172
5ª Feira	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Creme de alho francês e curgete ⁽⁹⁾	11,5	1,5	2,8	78,2
	GERAL	Arroz de peru no forno (c/ juliana de couve branca e orégãos), Salada lollo	33,0	6,3	22,1	281,0
	VEGETARIANO	Arroz de seitan c/ juliana de couve branca, abóbora e orégãos ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾⁽¹³⁾ , Salada lollo	34,0	6,2	16,1	261,4
	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	Grão com espinafres ⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹³⁾	15,7	1,9	4,4	106,6
	GERAL	Tomatada de cavala, massa fusili, cenoura, pimento e milho ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ , Salada de alface	31,6	7,8	25,4	311,9
	VEGETARIANO	Tomatada de feijão vermelho, massa fusili, cenoura, pimento e milho ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾⁽¹³⁾ , Salada de alface	58,6	7,3	20,6	423,1
	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 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.