

# Ementa

Pré-escolar / 1º CEB

SEMANA: 2 a 6 de março de 2026

|          |             |                                                                                                                                                      | Glic.  | Lip.    | Prot.   | Kcal    |
|----------|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|---------|---------|---------|
| 2ª Feira | PÃO         | Pão de mistura <sup>(1)(3)(6)(8)(11)</sup>                                                                                                           | 13,5   | 0,4     | 2,3     | 68,1    |
|          | SOPA        | Alho francês <sup>(9)</sup>                                                                                                                          | 12,9   | 1,2     | 2,3     | 79,3    |
|          | GERAL       | Empadão de atum com arroz, ovo, cenoura, ervilhas, feijão verde e pimento vermelho <sup>(3)(4)</sup>                                                 | 40,0   | 20,3    | 32,0    | 484,7   |
|          | VEGETARIANO | Empadão de cogumelos e ervilhas com arroz, cenoura, feijão verde e pimento vermelho <sup>(12)</sup>                                                  | 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 <sup>(1)(3)(6)(8)(11)</sup>                                                                                                           | 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 <sup>(1)(3)(6)(10)</sup> , Salada de cenoura                            | 23,5   | 1,8     | 26,6    | 221,7   |
|          | VEGETARIANO | Lentilhas estufadas com tomate, couve flor e pimentão doce <sup>(6)(13)</sup> , Esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup> , 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 <sup>(1)(3)(6)(8)(11)</sup>                                                                                                           | 13,5   | 0,4     | 2,3     | 68,1    |
|          | SOPA        | Feijão vermelho c/ espinafres <sup>(6)(9)(13)</sup>                                                                                                  | 16,1   | 1,7     | 4,8     | 111,5   |
|          | GERAL       | Lombinhos de peixe c/ m.º bordalesa <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(7)(8)(9)(10)(11)(14)</sup> , 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 <sup>(1)(3)(7)</sup>                                                                                                    | 7,3/19 | 0,2/0,8 | 0,4/2,4 | 34,8/93 |
| 5ª Feira | PÃO         | Pão de mistura <sup>(1)(3)(6)(8)(11)</sup>                                                                                                           | 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) <sup>(4)(8)(13)</sup> , 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 <sup>(1)(4)(5)(6)(8)(11)(12)(13)</sup> , 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 <sup>(1)(3)(6)(8)(11)</sup>                                                                                                           | 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) <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(10)(13)(14)</sup> , Salada de alface | 29,4   | 6,7     | 23,2    | 279,7   |
|          | VEGETARIANO | Massinha de feijão (massa cotovelinhos, feijão branco, tomate, brócolos e milho) <sup>(1)(3)(6)(10)(13)</sup> , 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.