

# Ementa

Pré-escolar

SEMANA: 6 a 10 de abril de 2026

			Glic.	Lip.	Prot.	Kcal
2ª Feira	<b>PÃO</b>	Pão de mistura <sup>(1)(3)(6)(8)(11)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	<b>SOPA</b>	Alho francês <sup>(9)</sup>	12,9	1,2	2,3	79,3
	<b>GERAL</b>	Almôndegas de aves estufadas <sup>(1)(6)(12)</sup> , Arroz de cenoura, ervilhas, feijão verde e cogumelos <sup>(12)</sup>	39,7	6,9	28,1	347,1
	<b>VEGETARIANO</b>	Empadão de cogumelos e ervilhas com arroz, cenoura, feijão verde e pimento vermelho <sup>(12)</sup>	48,7	6,5	13,8	339,4
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	7,3	0,2	0,4	34,8
3ª Feira	<b>PÃO</b>	Pão de mistura <sup>(1)(3)(6)(8)(11)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	<b>SOPA</b>	Creme de abóbora e curgete	12,1	1,3	2,5	76,8
	<b>GERAL</b>	Massinha de peixe (massa cotovelinhos, tomate, brócolos, couve-flor, feijão branco e pimento) <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(10)(13)(14)</sup>	26,3	6,1	23,3	262,6
	<b>VEGETARIANO</b>	Massinha de feijão (massa cotovelinhos, feijão branco, tomate, brócolos, couve-flor e pimento) <sup>(1)(3)(6)(10)(13)</sup>	54,1	6,9	21,0	401,7
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	7,3	0,2	0,4	34,8
4ª Feira	<b>PÃO</b>	Pão de mistura <sup>(1)(3)(6)(8)(11)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	<b>SOPA</b>	Feijão verde	12,4	1,3	2,8	80,2
	<b>GERAL</b>	Arroz de carnes (carne de frango, peru e porco), Couve coração, cenoura e alho francês salteados <sup>(9)</sup>	34,9	8,3	25,1	321,1
	<b>VEGETARIANO</b>	Arroz de grão <sup>(6)(13)</sup> , Couve coração, cenoura e alho francês salteados <sup>(9)</sup>	59,9	7,8	13,1	380,7
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	7,3	0,2	0,4	34,8
5ª Feira	<b>PÃO</b>	Pão de mistura <sup>(1)(3)(6)(8)(11)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	<b>SOPA</b>	Creme de favas	13,9	1,3	4,4	95,1
	<b>GERAL</b>	Pescada estufada c/ tomilho e feijão verde em cama de cebola, tomate e pimento <sup>(2)(4)(14)</sup> , Batata cozida	20,4	6,7	21,5	235,6
	<b>VEGETARIANO</b>	Lentilhas estufadas c/ tomilho e feijão verde em cama de cebola, tomate e pimento <sup>(6)(13)</sup> , Batata cozida	44,1	5,7	16,3	311,9
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	7,3	0,2	0,4	34,8
6ª Feira	<b>PÃO</b>	Pão de mistura <sup>(1)(3)(6)(8)(11)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	<b>SOPA</b>	Couve branca	12,9	1,4	2,5	83,1
	<b>GERAL</b>	Febras de porco estufadas com alho francês, cogumelos e cenoura <sup>(9)(12)</sup> , Esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	25,8	10,5	27,4	315,7
	<b>VEGETARIANO</b>	Feijão vermelho estufado com alho francês, cogumelos e cenoura <sup>(6)(9)(12)(13)</sup> , Esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	55,6	6,9	20,9	408,4
	<b>SOBREMESA</b>	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.