Ementa

Pré-escolar / 1º CEB

SEMANA: 31 de Agosto a 4 de Setembro de 2026

6			Glic.	Lip.	Prot.	Kcal
2ª Feira	**PÃO**					
	SOPA					
	GERAL					
	VEGETARIANO					
	SOBREMESA					
3ª Feira	**PÃO**					
	SOPA					
	GERAL					
	VEGETARIANO					
	SOBREMESA					
4ª Feira	**PÃO**					
	SOPA					
	GERAL					
	VEGETARIANO					
	SOBREMESA					
5ª Feira	**PÃO**	Pão de mistura[1][3][6][8][11]	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Creme de abóbora	12,2	1,3	1,8	74,6
	GERAL	Carne de porco estufada (c/ juliana de couve branca, alho-francês e curgete)[9], Arroz branco	36,8	9,9	25,9	350,0
	VEGETARIANO	Arroz de grão c/ juliana de couve branca, alho-francês e curgete e orégãos[1][6][9][10][13]	60,6	8,1	14,6	393,3
	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 espiral, cenoura, pimento e milho[1][3][4][6][10]	31,6	7,8	25,4	311,9
	VEGETARIANO	Tomatada de feijão vermelho, massa espiral, cenoura, pimento e milho[1][3][6][10][13]	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, **2**Crustáceos, **3**Ovos, **4**Peixes, **5**Amendoins, **6**Soja, **7**Leite, **8**Frutos de casca rija, **9**Aipo, **10**Mostarda, **11**Sementes de sésamo, **12**Dióxido de enxofre e sulfitos, **13**Tremoço, **14**Moluscos. 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**