# Ementa

Pré-escolar / 1º CEB

**SEMANA: 26 a 30 de outubro de 2026**

| 6 | | | 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** | Grão estufado c/ couve-flor, pimento e tomilho[(6)(13)], Massa cotovelinhos c/ cogumelos e couve [(1)(3)(6)(10)(12)], Salada de alface | 50,0 | 8,5 | 15,5 | 358,0 |
| | **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//72 |
| 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 à Valenciana (c/ carne de porco e frango, pota, ervilhas, cenoura, pimento e açafrão)[(2)(4)(14)], Salada lollo | 37,1 | 8,4 | 23,5 | 327,4 |
| | **VEGETARIANO** | Arroz de seitan (c/ ervilhas, cenoura, pimento e açafrão)[(1)(6)(10)(13)] , Salada lollo | 37,4 | 6,3 | 18,0 | 289,4 |
| | **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 espiral, 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 espiral, 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:**

**1**Cereais 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.**