# Ementa

Pré-escolar / 1º CEB

**SEMANA: 9 a 13 de novembro de 2026**

| 8 | | | Glic. | Lip. | Prot. | Kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 2ª Feira | **PÃO** | Pão de mistura[(1)(3)(6)(8)(11)] | 13,5 | 0,4 | 2,3 | 68,1 |
| | **SOPA** | Cenoura e feijão verde | 13,3 | 1,2 | 2,4 | 81,8 |
| | **GERAL** | Esparguete com atum (c/ cogumelos, curgete, brócolos e orégãos)[(1)(3)(4)(6)(10)(12)] | 23,8 | 17,7 | 27,7 | 371,5 |
| | **VEGETARIANO** | Esparguete com lentilhas (c/ cogumelos, curgete, brócolos e orégãos) [(1)(3)(6)(10)(12)(13)] | 47,7 | 6,5 | 18,7 | 342,3 |
| | **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** | Abóbora com espinafres[(9)] | 11,2 | 1,5 | 2,6 | 75,6 |
| | **GERAL** | Feijoada à Transmontana (carne de porco, feijão vermelho, cenoura, couve)[(6)(13)], Arroz branco, Salada de alface | 49,2 | 13,2 | 32,1 | 466,4 |
| | **VEGETARIANO** | Feijoada de curgete à Transmontana (feijão vermelho, curgete, cenoura e couve)[(6)(13)], Arroz branco, Salada de alface | 66,1 | 6,5 | 20,0 | 441,4 |
| | **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** | Couve flor | 12,3 | 1,3 | 2,5 | 78,1 |
| | **GERAL** | Salada colorida (pescada, ovo, batata, ervilhas, cenoura, couve coração e pimento vermelho)[(2)(3)(4)(14)] | 20,3 | 9,3 | 21,8 | 264,8 |
| | **VEGETARIANO** | Salada de legumes colorida (ervilhas, cogumelos, batata, cenoura, couve coração e pimento vermelho)[(12)] | 31,3 | 6,1 | 12,3 | 258,3 |
| | **SOBREMESA** | Fruta da época | 7,3 | 0,2 | 0,4 | 34,8 |
| 5ª Feira | **PÃO** | Pão de mistura[(1)(3)(6)(8)(11)] | 13,5 | 0,4 | 2,3 | 68,1 |
| | **SOPA** | Creme de lentilhas[(6)(13)] | 15,4 | 1,3 | 3,6 | 96,1 |
| | **GERAL** | Peito de frango de tomatada c/ abóbora e pimentão doce, Massa lacinhos[(1)(3)(6)(10)], Salada de alface e couve roxa | 23,6 | 6,8 | 25,9 | 264,5 |
| | **VEGETARIANO** | Favas de tomatada c/ abóbora e pimentão doce, Massa lacinhos[(1)(3)(6)(10)], Salada de alface e couve roxa | 37,2 | 6,6 | 16,0 | 296,5 |
| | **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** | Couve coração | 13,5 | 1,5 | 2,5 | 86,5 |
| | **GERAL** | Filetes de peixe vermelho assados [(2)(4)(14)], Arroz de tomate e pimento vermelho e verde, Salada de cenoura | 33,7 | 8,3 | 22,1 | 301,9 |
| | **VEGETARIANO** | Grão-de-bico salteado c/ cebola e salsa[(6)(13)], Arroz de tomate e pimento vermelho e verde, Salada de cenoura | 59,4 | 7,9 | 13,0 | 378,2 |
| | **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 2026/2027 .

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.**