Ementa

Pré-escolar / 1º CEB

SEMANA: 16 a 20 de novembro de 2026

1

			Glic.	Lip.	Prot.	Kcal
2ª 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	Ovos mexidos com fiambre de porco e cogumelos, Arroz de cenoura, brócolos e milho[(1)(3)(6)(7)(12)]	37,7	14,7	14,7	348,6
	VEGETARIANO	Tofu mexido com cogumelos[(6)(12)] , Arroz de cenoura, brócolos e milho	38,7	12,3	17,1	341,2
	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	Creme de favas	13,9	1,3	4,4	95,1
	GERAL	Pescada estufada c/ tomilho e couve-flor em cama de cebola e tomate[(2)(4)(14)], Batata cozida, Salada ibérica	19,0	6,6	21,2	224,7
	VEGETARIANO	Lentilhas estufadas c/ couve-flor e tomilho em cama de cebola e tomate[(6)(13)], Batata cozida, Salada ibérica	42,7	5,5	16,0	301,0
	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	Caldo verde (s/ chouriço)	11,0	1,5	3,6	80,0
	GERAL	Febras de porco estufadas com alho francês e cogumelos[(9)(12)] , Esparguete[(1)(3)(6)(10)], Salada de couve roxa	24,2	10,5	27,2	306,8
	VEGETARIANO	Feijão vermelho estufado com alho francês e cogumelos[(6)(9)(12)(13)], Esparguete[(1)(3)(6)(10)], Salada de couve roxa	54,0	6,9	20,7	399,5
	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	Grão com nabiças[(6)(13)]	14,2	1,6	3,9	96,3
	GERAL	Empadão de arroz de salmão c/ pimentos e cenoura ralada no forno[(2)(4)(14)], Couve cozida	36,1	28,9	22,3	502,5
	VEGETARIANO	Arroz de feijão preto, pimentos e cenoura ralada no forno[(6)(13)], Couve cozida	65,9	6,5	20,3	444,0
	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	Creme de abóbora e alho francês[(9)]	13,2	1,4	2,4	83,4
	GERAL	Massada de frango (c/ ervilhas, cenoura e feijão-verde)[(1)(3)(6)(10)], Couve-flor cozida	30,5	7,2	30,0	322,5
	VEGETARIANO	Massada de grão (c/ ervilhas, cenoura e feijão verde)[(1)(3)(6)(10)(13)] , Couve-flor cozida	56,2	8,6	17,8	402,8
	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 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.