

# Pré-escolar e 1ºCEB

## Ementa Semanal



Sorrir  
para  
a Vida.



**Geral** – 1 a 5 dez.2025

| Segunda-feira |                                                                                                      | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa          | »                                                                                                    |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Prato         | » Feriado                                                                                            |            |              |             |                |           |               |              |            |
|               | »                                                                                                    |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sobremesa     | »                                                                                                    |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Terça-feira   |                                                                                                      | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
| Sopa          | » Sopa de cenoura, curgete, repolho, lentilhas e alho-francês <sup>7,12</sup>                        | 246        | 59           | 1,8         | 0,3            | 7,5       | 0,6           | 2,2          | 0,3        |
| Prato         | » Gratinado de macarrão e carne picada de vaca com queijo ralado <sup>1,6,7,10</sup>                 | 1161       | 276          | 10,7        | 3,5            | 29,8      | 2,1           | 14,5         | 0,3        |
| Salada        | » Salada de alface, beterraba e milho                                                                | 578        | 139          | 12,0        | 1,6            | 3,6       | 1,1           | 3,3          | 0,6        |
| Sobremesa     | » Fruta da época                                                                                     | 201        | 47           | 0,2         | 0,0            | 8,9       | 8,9           | 1,1          | 0,0        |
| Quarta-feira  |                                                                                                      | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
| Sopa          | » Sopa de couve-flor, brócolos, espinafres e cenoura <sup>7,12</sup>                                 | 183        | 44           | 1,7         | 0,3            | 5,2       | 0,8           | 1,3          | 0,2        |
| Prato         | » Filetes de pescada estufados com arroz de cenoura e feijão catarino <sup>4</sup>                   | 839        | 199          | 4,2         | 0,6            | 26,7      | 0,5           | 13,4         | 0,4        |
| Salada        | » Salada de cenoura, couve roxa e tomate                                                             | 107        | 26           | 0,1         | 0,0            | 3,8       | 2,6           | 1,1          | 0,1        |
| Sobremesa     | » *Gelatina vegetal de morango <sup>1,3,6,7,8,12</sup> / fruta da época                              | *450       | *106         | *0,0        | *0,0           | *23,8     | *23,5         | *2,3         | *0,3       |
| Quinta-feira  |                                                                                                      | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
| Sopa          | » Sopa de abóbora, curgete, cenoura e couve-lombarda <sup>7,12</sup>                                 | 180        | 43           | 1,7         | 0,3            | 5,6       | 0,5           | 0,9          | 0,2        |
| Prato         | » Frango assado com macarrão polvilhado com salsa <sup>1,6,10</sup>                                  | 874        | 207          | 4,8         | 0,9            | 23,9      | 1,8           | 16,6         | 0,4        |
| Salada        | » Salada de alface, beterraba e pepino                                                               | 78         | 19           | 0,4         | 0,1            | 1,8       | 1,5           | 1,4          | 0,0        |
| Sobremesa     | » Fruta da época                                                                                     | 269        | 64           | 0,5         | 0,1            | 13,4      | 13,4          | 0,2          | 0,0        |
| Sexta-feira   |                                                                                                      | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
| Sopa          | » Sopa de brócolos, couve-flor, cenoura e abóbora <sup>7,12</sup>                                    | 182        | 43           | 1,6         | 0,3            | 5,5       | 0,8           | 1,1          | 0,2        |
| Prato         | » Gratinado de atum com batata ao cubo, cenoura, ervilhas, milho e molho branco <sup>1,4,5,6,7</sup> | 672        | 161          | 8,4         | 1,8            | 13,3      | 0,5           | 7,7          | 0,6        |
| Salada        | » Salada de couve roxa, milho e cebola                                                               | 191        | 45           | 1,0         | 0,0            | 4,7       | 0,8           | 3,4          | 0,0        |
| Sobremesa     | » Fruta da época                                                                                     | 441        | 104          | 0,4         | 0,1            | 21,8      | 19,6          | 1,6          | 0,0        |



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. Legenda: VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas. Sobremesa sujeita a alterações, para uma boa gestão do estado de maturação da fruta da época, e redução do desperdício alimentar.

# Pré-escolar e 1ºCEB

## Ementa Semanal Vegetariana



04-17 –DRE. Esta ementa é disponibilizada mediante inscrição na candidatura de início de ano letivo). – 1 a 5 dez.2025

| Segunda-feira |                                                                                                                                       | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa          | »                                                                                                                                     |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Prato         | » Feriado                                                                                                                             |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Salada        | »                                                                                                                                     |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sobremesa     | »                                                                                                                                     |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Terça-feira   |                                                                                                                                       | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
| Sopa          | » Sopa de cenoura, curgete, repolho, lentilhas e alho-francês <sup>7,12</sup>                                                         | 246        | 59           | 1,8         | 0,3            | 7,5       | 0,6           | 2,2          | 0,3        |
| Prato         | » Soja salteada com cogumelos e espinafres com macarrão <sup>1,6,8,10,11</sup>                                                        | 1020       | 242          | 5,1         | 0,9            | 24,9      | 5,4           | 20,9         | 0,5        |
| Salada        | » Salada de alface, beterraba e milho                                                                                                 | 578        | 139          | 12,0        | 1,6            | 3,6       | 1,1           | 3,3          | 0,6        |
| Sobremesa     | » Fruta da época                                                                                                                      | 201        | 47           | 0,2         | 0,0            | 8,9       | 8,9           | 1,1          | 0,0        |
| Quarta-feira  |                                                                                                                                       | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
| Sopa          | » Sopa de couve-flor, brócolos, espinafres e cenoura <sup>7,12</sup>                                                                  | 183        | 44           | 1,7         | 0,3            | 5,2       | 0,8           | 1,3          | 0,2        |
| Prato         | » Estufado de cogumelos com cubinhos de soja e legumes (couve-flor, brócolos e abóbora) com arroz branco <sup>1,6,8,11</sup>          | 764        | 181          | 3,2         | 0,5            | 22,0      | 3,4           | 13,7         | 0,4        |
| Salada        | » Salada de cenoura, couve roxa e tomate                                                                                              | 107        | 26           | 0,1         | 0,0            | 3,8       | 2,6           | 1,1          | 0,1        |
| Sobremesa     | » *Gelatina vegetal de morango <sup>1,3,6,7,8,12</sup> / fruta da época                                                               | *450       | *106         | *0,0        | *0,0           | *23,8     | *23,5         | *2,3         | *0,3       |
| Quinta-feira  |                                                                                                                                       | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
| Sopa          | » Sopa de abóbora, curgete, cenoura e couve-lombarda <sup>7,12</sup>                                                                  | 180        | 43           | 1,7         | 0,3            | 5,6       | 0,5           | 0,9          | 0,2        |
| Prato         | » Macarrão gratinado no forno de feijão catarrino, cenoura e repolho com molho de tomate                                              | 933        | 223          | 4,9         | 0,5            | 32,0      | 0,8           | 12,5         | 0,9        |
| Salada        | » Salada de alface, beterraba e pepino                                                                                                | 78         | 19           | 0,4         | 0,1            | 1,8       | 1,5           | 1,4          | 0,0        |
| Sobremesa     | » Fruta da época                                                                                                                      | 269        | 64           | 0,5         | 0,1            | 13,4      | 13,4          | 0,2          | 0,0        |
| Sexta-feira   |                                                                                                                                       | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
| Sopa          | » Sopa de brócolos, couve-flor, cenoura e abóbora <sup>7,12</sup>                                                                     | 182        | 43           | 1,6         | 0,3            | 5,5       | 0,8           | 1,1          | 0,2        |
| Prato         | » Jardineira de lentilhas (curgete, cenoura, feijão-verde, nabo, couve-de-bruxelas, lentilhas e batata aos cubos) <sup>1,6,8,11</sup> | 489        | 116          | 1,5         | 0,2            | 18,7      | 1,1           | 5,4          | 0,2        |
| Salada        | » Salada de couve roxa, milho e cebola                                                                                                | 191        | 45           | 1,0         | 0,0            | 4,7       | 0,8           | 3,4          | 0,0        |
| Sobremesa     | » Fruta da época                                                                                                                      | 441        | 104          | 0,4         | 0,1            | 21,8      | 19,6          | 1,6          | 0,0        |



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. Legenda: VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas. Sobremesa sujeita a alterações, para uma boa gestão do estado de maturação da fruta da época, e redução do desperdício alimentar.

Praça do Doutor José Vieira de Carvalho • 4474-006 Maia

Tel. 229 408 600 • Fax 229 412 047 • [educacao@cm-maia.pt](mailto:educacao@cm-maia.pt) • [www.cm-maia.pt](http://www.cm-maia.pt)