

Pré-escolar e 1ºCEB

Ementa Semanal



Sorrir
para
a Vida.



Geral – 15 a 19 dez.2025

Segunda-feira		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	» Sopa de alho-francês, cenoura, repolho e curgete ^{7,12}	182	43	1,7	0,3	5,5	0,4	0,9	0,2
Prato	» Bolinhos de bacalhau no forno com arroz de cenoura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	967	230	6,6	0,9	31,2	0,8	10,7	1,0
	» Salada de beterraba, cebola e pepino	91	22	0,2	0,0	3,1	2,8	1,0	0,1
Sobremesa	» Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça-feira		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	» Canja de galinha ^{1,3,6,7,10,12} / sopa de legumes	197	47	1,2	0,2	6,3	0,3	2,3	0,2
Prato	» Peru corado com batata aos cubos no forno ^{5,6}	597	143	7,2	1,5	8,9	0,1	10,5	0,3
Salada	» Salada de alface, couve roxa e tomate	315	76	6,1	0,9	2,9	1,0	1,3	0,6
Sobremesa	» Sobremesa natalina / fruta da época	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Quarta-feira		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	» Sopa de abóbora (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	184	44	1,7	0,3	5,9	0,5	0,8	0,2
Prato	» Arroz de atum gratinado no forno ^{4,7}	1053	250	9,4	2,4	28,3	0,8	13,0	1,1
Salada	» Brócolos e couve-flor	137	33	0,5	0,0	2,4	2,0	3,5	0,5
Sobremesa	» Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quinta-feira		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	» Sopa de couve-lombarda (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	177	42	1,6	0,3	5,3	0,4	1,0	0,2
Prato	» Almôndegas de aves envoltas em molho de tomate com esparguete ^{1,6,10,12}	875	209	8,3	3,1	22,6	2,0	10,2	0,9
Salada	» Couve roxa	127	30	0,0	0,0	3,9	0,0	2,0	0,0
Sobremesa	» Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta-feira		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	» Sopa de alho-francês (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	185	44	1,8	0,3	5,7	0,5	0,8	0,2
Prato	» Tranches de pescada assados com arroz de feijão catarino ⁴	851	205	4,8	0,7	26,8	0,5	12,8	0,6
Salada	» Couve roxa e milho	260	61	1,6	0,0	5,8	0,0	5,0	1,1
Sobremesa	» Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. 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.

Ementa Semanal Vegetariana (Conforme legislação em vigor, Lei 11/2017, 2017-

04-17 –DRE. Esta ementa é disponibilizada mediante inscrição na candidatura de início de ano letivo). – 15 a 19 dez.2025

Segunda-feira		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	» Sopa de alho-francês, cenoura, repolho e » curgete ^{7,12}	182	43	1,7	0,3	5,5	0,4	0,9	0,2
Prato	» Feijão-frade, pimento, abóbora e nabo, acompanha com arroz	1144	270	2,8	0,6	49,3	1,0	10,2	0,5
Salada	» Salada de beterraba, cebola e pepino	91	22	0,2	0,0	3,1	2,8	1,0	0,1
Sobremesa	» Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça-feira		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	» Sopa de legumes	197	47	1,2	0,2	6,3	0,3	2,3	0,2
Prato	» Peru corado com batata aos cubos no forno ^{5,6}	597	143	7,2	1,5	8,9	0,1	10,5	0,3
Salada	» Salada de alface, couve roxa e tomate	315	76	6,1	0,9	2,9	1,0	1,3	0,6
Sobremesa	» Sobremesa natalina / fruta da época	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Quarta-feira		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	» Sopa de abóbora (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	184	44	1,7	0,3	5,9	0,5	0,8	0,2
Prato	» Empadão de arroz com grão-de-bico e legumes (alho-francês, ervilhas, pimentos e curgete)	956	227	3,9	0,6	39,1	1,2	7,1	0,4
Salada	» Brócolos e couve-flor	137	33	0,5	0,0	2,4	2,0	3,5	0,5
Sobremesa	» Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quinta-feira		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	» Sopa de couve-lombarda (cebola, cenoura, » repolho) ^{7,12}	177	42	1,6	0,3	5,3	0,4	1,0	0,2
Prato	» Feijão catarino guisado com abóbora com » esparguete ^{1,6,10}	1178	280	4,6	0,8	47,3	2,1	12,5	0,3
Salada	» Couve roxa	127	30	0,0	0,0	3,9	0,0	2,0	0,0
Sobremesa	» Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta-feira		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	» Sopa de alho-francês (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	185	44	1,8	0,3	5,7	0,5	0,8	0,2
Prato	» Salteado de beringela, curgete, pimento e » lentilhas com arroz de feijão catarino ^{1,6}	1004	238	4,4	0,6	38,2	1,0	9,8	0,4
Salada	» Couve roxa e milho	260	61	1,6	0,0	5,8	0,0	5,0	1,1
Sobremesa	» Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos. 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.