

Pré-escolar e 1ºCEB

Ementa Semanal



Sorrir
para
a Vida.



Geral – 8 a 12 dez.2025

Segunda-feira		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	»								
Prato	» Feriado								
	»								
Sobremesa	»								
Terça-feira		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	» Creme de cenoura, couve-lombarda, abóbora e alho-francês ^{7,12}	171	41	1,7	0,3	5,1	0,5	0,9	0,3
Prato	» Barrinhas de pescada no forno com arroz de cenoura ^{1,2,3,4,6,7,9,10}	936	222	3,2	0,5	39,1	0,9	8,4	0,5
Salada	» Salada de alface, couve roxa e pepino	474	115	10,9	1,6	1,8	0,7	1,4	1,1
Sobremesa	» Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta-feira		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	» Sopa de brócolos, abóbora, curgete e repolho ^{7,12}	177	42	1,6	0,3	5,4	0,5	1,0	0,2
Prato	» Jardineira de aves (frango e peru com batata aos cubos, cenoura e ervilhas)	451	107	3,0	0,8	10,8	0,9	8,6	0,2
Salada	» Macedónia (cenoura, feijão-verde e nabo)	526	126	10,4	1,5	5,6	0,1	1,7	0,7
Sobremesa	» Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta-feira		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	» Sopa de abóbora, espinafres, cenoura e couve- lombarda ^{7,12}	180	43	1,7	0,3	5,3	0,5	1,0	0,2
Prato	» Filete de alabote crocante no forno (com farinha amarela) com feijão-frade e batata cozida ao cubo ^{1,4}	546	129	2,3	0,4	15,8	0,7	10,6	0,4
Salada	» Salada de alface, beterraba e pepino	78	19	0,4	0,1	1,8	1,5	1,4	0,0
Sobremesa	» *Pudim de caramelo ⁷ / fruta da época	*445	*105	*1,3	*0,8	*20,4	*16,2	*2,8	*0,2
Sexta-feira		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	» Sopa de feijão branco, couve-flor, curgete, couve branca e cenoura ^{7,12}	217	52	1,6	0,3	6,7	0,6	1,8	0,3
Prato	» Fêveras de porco estufadas com arroz de cenoura	829	197	5,9	1,3	21,9	0,6	13,9	0,3
Salada	» Salada de couve roxa, cenoura e tomate	109	26	0,1	0,0	3,9	2,6	1,1	0,1
Sobremesa	» Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	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 sulfatos, 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.

Pré-escolar e 1ºCEB

Ementa Semanal



Sorrir
para
a Vida.



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). – 8 a 12 dez.2025

Segunda-feira		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	»								
Prato	» Feriado								
Salada	»								
Sobremesa	»								
Terça-feira		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	» Creme de cenoura, couve-lombarda, abóbora e alho-francês ^{7,12}	171	41	1,7	0,3	5,1	0,5	0,9	0,3
Prato	» Arroz com cogumelos, grão-de-bico e legumes (couve-flor e feijão-verde) no forno	848	201	3,5	0,5	33,9	1,2	6,7	0,5
Salada	» Salada de alface, couve roxa e pepino	474	115	10,9	1,6	1,8	0,7	1,4	1,1
Sobremesa	» Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta-feira		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	» Sopa de brócolos, abóbora, curgete e repolho ^{7,12}	177	42	1,6	0,3	5,4	0,5	1,0	0,2
Prato	» Jardineira de seitan (seitan, cenoura, ervilhas, batata e curgete) ^{1,6}	397	94	1,6	0,3	11,8	1,2	7,1	0,1
Salada	» Macedónia (cenoura, feijão-verde e nabo)	526	126	10,4	1,5	5,6	0,1	1,7	0,7
Sobremesa	» Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta-feira		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	» Sopa de abóbora, espinafres, cenoura e couve-lombarda ^{7,12}	180	43	1,7	0,3	5,3	0,5	1,0	0,2
Prato	» Salada de feijão-frade, batata cozida, brócolos, cenoura e curgete	547	129	0,3	0,1	23,3	1,0	6,5	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	-	-	-	-	-	-	-	-
Sexta-feira		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	» Sopa de feijão branco, couve-flor, curgete, couve branca e cenoura ^{7,12}	217	52	1,6	0,3	6,7	0,6	1,8	0,3
Prato	» Empadão de arroz com tofu e legumes (alho-francês, pimentos e curgete) ^{1,6}	752	179	5,2	0,9	23,4	0,7	8,5	0,4
Salada	» Salada de couve roxa, cenoura e tomate	109	26	0,1	0,0	3,9	2,6	1,1	0,1
Sobremesa	» Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	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.