



# Ementa

Pré-escolar e 1ºCEB



18 e 19 de dezembro de 2025

5ª feira	Sopa	Creme de Couve e Feijão vermelho	80,5	1,2	0,1	2,9	0,1
	Prato	Bacalhau sem salga assado com Batata corada	304,3	7,4	1,1	1,2	0,6
	Hortícolas	Cenoura ripada	8,2	0,0	1,4	0,2	0,0
	Sobremesa	Pera	29,3	0,2	0,0	5,9	0,0
			202,2	3,6	1,9	14,3	0,2
6ª feira	Sopa	Sopa de Ervilhas	71,2	1,4	0,2	2,2	0,1
	Prato	Peru assado com Pimento e Massa tricolor <sup>1</sup>	286,7	7,0	1,1	1,9	0,3
	Hortícolas	Couve-flor cozida	12,5	0,5	0,0	0,7	0,1
	Sobremesa	Maça	46,0	0,2	0,0	8,7	0,0
			228,3	3,3	1,5	13,7	1,0

**Legenda:** VE- Valor energético, Líp.- Lípidos, AGS- ácidos gordos saturados, HC- Hidratos de Carbono, Prot.- Proteínas

**Alergénios:** A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados suscetíveis de provocar alergias ou intolerâncias:

<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 rijas, <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 e <sup>14</sup>Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas e troca de ingredientes pela entidade fornecedora de refeições. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

**Declaração nutricional:** Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores totais consumidos na refeição calculados a partir dos valores apresentados na Tabela da Composição De Alimentos (2007) do INSA.

**Sobremesa:** A fruta é definida consoante a sazonalidade e disponibilidade do fornecedor. Além da definida outra fruta da época está disponível.

Caso necessite de informação adicional sobre as refeições e os produtos deve solicitar através do Portal da Educação.

A ementa poderá ser alterada sem aviso prévio consoante a sazonalidade das matérias-primas mantendo sempre a integridade da mesma.



Serviço de Nutrição, Pelouro de Educação



# Ementa

Pré-escolar e 1ºCEB



22 e 23 de dezembro de 2025

			VE (kcal)	Líp. (g)	AGS (g)	Aç. (g)	Sal (g)
2ª feira	Sopa	Creme de Abóbora e Couve-flor	67,3	1,2	0,2	2,5	0,2
	Prato	Bolonhesa (esparguete) de Atum <sup>1,4</sup>	361,2	17,3	1,7	3,0	1,1
	Hortícolas	Salada de Tomate	5,9	0,1	0,0	0,9	0,0
	Sobremesa	Pera	29,3	0,2	0,0	5,9	0,0
			225,1	7,4	1,3	4,8	0,5
3ª feira	Sopa	Sopa de Ervilhas	71,2	1,4	0,2	2,2	0,1
	Prato	Frango estufado com Pimento e Arroz de Açafrão	250,1	6,4	1,0	3,9	0,5
	Hortícolas	Brócolos cozidos	12,9	0,7	0,1	1,0	0,1
	Sobremesa	Gelatina vegetal	51,0	0,0	0,0	12,0	0,1
			247,8	7,0	3,6	21,1	0,5

**Legenda:** VE- Valor energético, Líp.- Lípidos, AGS- ácidos gordos saturados, HC- Hidratos de Carbono, Prot.- Proteínas

**Alergénios:** A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados suscetíveis de provocar alergias ou intolerâncias:

<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 rijas, <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 e <sup>14</sup>Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas e troca de ingredientes pela entidade fornecedora de refeições. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

**Declaração nutricional:** Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores totais consumidos na refeição calculados a partir dos valores apresentados na Tabela da Composição De Alimentos (2007) do INSA.

**Sobremesa:** A fruta é definida consoante a sazonalidade e disponibilidade do fornecedor. Além da definida outra fruta da época está disponível.

Caso necessite de informação adicional sobre as refeições e os produtos deve solicitar através do Portal da Educação.

A ementa poderá ser alterada sem aviso prévio consoante a sazonalidade das matérias-primas mantendo sempre a integridade da mesma.



Serviço de Nutrição, Pelouro de Educação



# Ementa

Pré-escolar e 1ºCEB



29 e 30 de dezembro de 2025

			VE (kcal)	Líp. (g)	AGS (g)	Aç. (g)	Sal (g)
2ª feira	Sopa	Creme de Penca	75,8	1,4	0,2	4,6	0,1
	Prato	Bifanas de Porco estufados com Arroz Branco	342,9	7,7	1,9	2,9	0,4
	Hortícolas	Salada de Tomate	5,9	0,1	0,0	0,9	0,0
	Sobremesa	Banana	46,0	0,2	0,0	8,7	0,0
			226,7	3,8	1,9	12,9	0,9
3ª feira	Sopa	Creme de Grão-de-bico	67,6	1,5	0,2	1,7	0,1
	Prato	Salada salteada de Salmão, Ervilhas, Ovo e Massa tricolor <sup>1,3,4</sup>	414,1	21,3	4,0	1,5	0,3
	Hortícolas	Couve cozida	12,9	0,7	0,1	1,0	0,1
	Sobremesa	Laranja/Tangerina	26,5	0,1	0,0	4,9	0,0
			185,9	3,3	1,6	5,8	0,9

Legenda: VE- Valor energético, Líp.- Lípidos, AGS- ácidos gordos saturados, HC- Hidratos de Carbono, Prot.- Proteínas

**Alergénios:** A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados suscetíveis de provocar alergias ou intolerâncias:

<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 rijas, <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 e <sup>14</sup>Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas e troca de ingredientes pela entidade fornecedora de refeições. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

**Declaração nutricional:** Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores totais consumidos na refeição calculados a partir dos valores apresentados na Tabela da Composição De Alimentos (2007) do INSA.

**Sobremesa:** A fruta é definida consoante a sazonalidade e disponibilidade do fornecedor. Além da definida outra fruta da época está disponível.

Caso necessite de informação adicional sobre as refeições e os produtos deve solicitar através do Portal da Educação.

A ementa poderá ser alterada sem aviso prévio consoante a sazonalidade das matérias-primas mantendo sempre a integridade da mesma.



Serviço de Nutrição, Pelouro de Educação