

Ementa da Semana

1º Ciclo

6 a 10 de outubro de 2025

Segunda-feira, 6 de outubro	Kcal	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos carbono (g)	Fibra (g)
Sopa: Sopa de batata, couve-flor e couve-galega.	74,4	3,1	1,4	10,4	4,1
Prato Geral: Atum ⁴ em conserva de água estufado com tomate e pimento. Massa ^{1,3} de laços cozida. Salada de alface, tomate e cenoura.	267,0	27,2	6,6	25,1	3,6
Prato Vegetariano: Massa ^{1,3} com tofu ⁶ , milho e hortícolas (pimentos e espinafres). Salada de alface, tomate e cenoura.	333,1	20,2	13,5	29,8	5,4
Sobremesa: 1 Maçã (80gr).	41,0	0,1	0,3	8,6	1,3
Pão: Pão ¹ (40gr).	108,8	3,6	0,6	21,5	1,7
Terça-feira, 7 de outubro	Kcal	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos carbono (g)	Fibra (g)
Sopa: Creme de batata, couve-flor, nabo e beterraba.	53,6	2,8	1,6	5,8	2,5
Prato Geral: Jardineira de vitela com macedónia de legumes. Salada de alface, tomate e pepino.	305,0	28,9	8,3	35,8	3,8
Prato Vegetariano: Empadão de legumes e lentilhas (batata, brócolos, cenoura, lentilhas e cogumelos). Salada de alface, tomate e pepino.	332,6	17,6	5,8	47,4	10,3
Sobremesa: 1 Fatia de melancia (125gr).	16,9	0,3	0,1	3,6	0,2
Pão: Pão ¹ (40gr).	108,8	3,6	0,6	21,5	1,7
Quarta-feira, 8 de outubro	Kcal	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos carbono (g)	Fibra (g)
Sopa: Sopa de batata, couve-flor e feijão-verde.	78,5	3,0	1,3	11,5	4,3
Prato Geral: Salada de feijão frade com paloco ⁴ e ovo ³ cozido. Arroz de alho. Salada de repolho, couve-roxa e cenoura.	372,3	28,5	8,5	43,1	5,2
Prato Vegetariano: Feijoada de cogumelos, couve portuguesa e cenoura. Arroz de cebola. Salada de repolho, couve-roxa e cenoura.	328,6	14,2	5,6	46,2	14,2
Sobremesa: ½ Banana (75gr).	46,1	0,7	0,2	9,7	1,4
Pão: Pão ¹ (40gr).	108,8	3,6	0,6	21,5	1,7
Quinta-feira, 9 de outubro	Kcal	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos carbono (g)	Fibra (g)
Sopa: Creme de arroz, abóbora e ervilhas.	56,6	2,6	1,4	6,9	3,1
Prato Geral: Peito de peru estufado aos cubos. Massa ^{1,3} cozida. Salada de alface, pepino e beterraba.	311,7	27,9	7,7	27,8	5,4
Prato Vegetariano: Lasanha de legumes (massa de lasanha ^{1,3} , lentilhas, beringela, curgete, tomate e natas de soja). Salada de alface, pepino e beterraba.	296,4	13,0	10,5	37,5	7,9
Sobremesa: Gelatina.	44	1,2	0	9,8	0
Pão: Pão ¹ (40gr).	108,8	3,6	0,6	21,5	1,7
Sexta-feira, 10 de outubro	Kcal	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos carbono (g)	Fibra (g)
Sopa: Sopa de batata, curgete, nabo e alface.	73,5	2,7	1,5	10,5	3,7
Prato Geral: Filetes de pescada ⁴ panados fritos ^{1,3} . Arroz de cenoura. Salada de pepino, tomate e couve-roxa.	344,2	26,1	9,6	36,2	4,7
Prato Vegetariano: Estufado de grão-de-bico com brócolos. Arroz de cebola. Salada de pepino, tomate e couve-roxa.	355,3	13,7	8,0	50,1	9,9
Sobremesa: ½ Laranja (80gr).	25,9	0,6	0,1	4,9	1,0
Pão: Pão ¹ (40gr).	108,8	3,6	0,6	21,5	1,7

Nota: A ementa poderá sofrer alterações.

DIARIAMENTE:

Pão: pão¹ de mistura embalado e do dia.

Deverá ser disponibilizado azeite virgem extra para o tempero das saladas e/ou hortícolas.

Ingredientes base de confeção do Prato: água, azeite virgem extra, sal iodado, ervas aromáticas e especiarias.

NECESSIDADES ALIMENTARES ESPECÍFICAS: informe a direção.

NECESSIDADES ENERGÉTICAS DIÁRIAS: 1640 kcal (crianças 6-10 anos). Almoço ≈ 492-574 kcal. Lima R *et al.* Orientações sobre Ementas e Refeitórios Escolares. DGE, PNPAS-DGS, ON. 2018.

SUBSTÂNCIAS QUE PODEM PROVOCAR ALERGIAS OU INTOLERÂNCIAS ALIMENTARES: 1.Cereais com glúten; 2.Crustáceos; 3.Ovos; 4.Peixes; 5.Amendins; 6.Soja; 7.Leite; 8.Frutos de casca rija; 9.Aipo; 10.Mustarda; 11.Sementes de sésamo; 12.Dióxido de enxofre e sulfitos; 13.Tremoço; 14.Moluscos. Regulamento (EU) nº 1169 ou 2011, de 25 de outubro.

Diana Picas Carvalho

Nutricionista Especialista em Nutrição Clínica (0471N)

