

Ementa da Semana

Pré-escolar

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.	79,2	3,5	1,4	11,0	4,3
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.	209,2	24,8	4,4	17,9	3,1
Prato Vegetariano: Massa ^{1,3} com tofu ⁶ , milho e hortícolas (pimentos e espinafres). Salada de alface, tomate e cenoura.	260,8	16,9	10,3	22,4	5,0
Sobremesa: 1 Maçã (80gr).	41,0	0,1	0,3	8,6	1,3
Pão: Pão ¹ (25gr).	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.	74,1	2,5	1,3	11,0	4,1
Prato Geral: Jardineira de vitela com macedónia de legumes. Salada de alface, tomate e pepino.	254,3	21,3	10,1	17,2	5,7
Prato Vegetariano: Empadão de legumes e lentilhas (batata, brócolos, cenoura, lentilhas e cogumelos). Salada de alface, tomate e pepino.	242,8	13,7	3,6	34,9	8,0
Sobremesa: 1 Fatia de melancia (125gr).	16,9	0,3	0,1	3,6	0,2
Pão: Pão ¹ (25gr).	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.	81,0	3,3	1,3	11,6	4,6
Prato Geral: Salada de feijão frade com paloco ⁴ e ovo ³ cozido. Arroz de alho. Salada de repolho, couve-roxa e cenoura.	275,3	23,1	6,3	29,7	4
Prato Vegetariano: Feijoada de cogumelos, couve portuguesa e cenoura. Arroz de cebola. Salada de repolho, couve-roxa e cenoura.	245,3	11,4	3,4	34,9	11,7
Sobremesa: ½ Banana (75gr).	46,1	0,7	0,2	9,7	1,4
Pão: Pão ¹ (25gr).	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.	59,7	3,2	1,6	6,2	3,5
Prato Geral: Peito de peru estufado aos cubos. Massa ^{1,3} cozida. Salada de alface, pepino e beterraba.	232,1	24,7	5,1	18,3	4,3
Prato Vegetariano: Lasanha de legumes (massa de lasanha ^{1,3} , lentilhas, beringela, curgete, tomate e natas de soja). Salada de alface, pepino e beterraba.	241,4	11,6	8,3	30,1	7,2
Sobremesa: Gelatina.	44	1,2	0	9,8	0
Pão: Pão ¹ (25gr).	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.	264,9	22,4	7,3	25,5	4,1
Prato Vegetariano: Estufado de grão-de-bico com brócolos. Arroz de cebola. Salada de pepino, tomate e couve-roxa.	261,2	10,6	5,4	37,2	7,8
Sobremesa: ½ Laranja (80gr).	25,9	0,6	0,1	4,9	1,0
Pão: Pão ¹ (25gr).	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: 1400 kcal (crianças 3-6 anos). Almoço ≈ 420-490 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.Amendoados; 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)

