

Ementa da Semana

Pré-escolar

10 a 14 de novembro de 2025

Segunda-feira, 10 de novembro	Kcal	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos carbono (g)	Fibra (g)
Sopa: Sopa de batata, abóbora e espinafres.	75,8	3,6	1,8	9,6	3,3
Prato Geral: Atum ⁴ em conserva de água estufado com tomate e pimento. Massa ^{1,3} de laços cozida. Salada de alface, tomate e pepino.	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 pepino.	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, 11 de novembro	Kcal	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos carbono (g)	Fibra (g)
Sopa: Creme de batata, curgete e cenoura.	82,1	3,3	1,4	11,8	4,6
Prato Geral: Frango grelhado. Arroz de cenoura. Salada de pepino, tomate e couve-roxa.	211,2	23,2	4,4	16,8	2,0
Prato Vegetariano: Legumes assados (abóbora, curgete, cenoura, beringela, couve-de-bruxelas). Arroz de ervilhas e milho. Salada de pepino, tomate e couve-roxa.	212,2	8,8	5,1	32,5	10,9
Sobremesa: 1 Pera (80gr).	29,3	0,2	0,2	5,9	1,4
Pão: Pão ¹ (25gr).	108,8	3,6	0,6	21,5	1,7
Quarta-feira, 12 de novembro	Kcal	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos carbono (g)	Fibra (g)
Sopa: Sopa de couve branca, cenoura e massinha ^{1,3} de letras.	59,0	2,4	1,4	6,9	4,5
Prato Geral: Lombo de pescada ⁴ cozido com batata, cenoura e couve coração.	188,4	17,8	4,4	17,7	3,7
Prato Vegetariano: Empadão de legumes e lentilhas (batata, brócolos, cenoura, lentilhas e cogumelos). Salada de couve-roxa, cenoura e repolho.	242,8	13,7	3,6	34,9	8,0
Sobremesa: ½ Banana (75gr).	38,6	0,5	0,2	7,5	1,6
Pão: Pão ¹ (25gr).	108,8	3,6	0,6	21,5	1,7
Quinta-feira, 13 de novembro	Kcal	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos carbono (g)	Fibra (g)
Sopa: Creme de alho francês, curgete, nabo e arroz.	61,8	2,7	1,7	7,2	3,8
Prato Geral: Massa à lavrador de frango e vitela (macarronete ^{1,3} , feijão vermelho, penca, cenoura, frango, vitela). (Prato Português adaptado). Salada de alface, tomate e cenoura.	197,4	15,72	5,66	19,4	2,9
Prato Vegetariano: Bolonhesa de lentilhas em tomate estufadas. Massa esparguete ^{1,3} cozida. Salada de alface, tomate e cenoura.	249,7	13,9	4,2	35,8	6,8
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
Sexta-feira, 14 de novembro	Kcal	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos carbono (g)	Fibra (g)
Sopa: Sopa de batata, grelos de nabo e feijão-branco.	65,2	2,5	1,4	8,4	4,4
Prato Geral: Ovos ³ mexidos com cogumelos. Arroz de ervilhas. Salada de alface, pepino e beterraba.	249,5	13,8	9,2	22,9	6
Prato Vegetariano: Cogumelos grelhados. Arroz de feijão-preto e tomate. Salada de alface, pepino e beterraba.	347,1	18,7	4,7	57,5	19,0
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

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.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)

