

# Ementa

JI / 1º CEB



Semana 8

3 a 7 de Novembro de 2025

			HC	LIP.	PROT.	ENERGIA
			(g)	(g)	(g)	(Kcal)
2ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Brócolos	11,9	1,5	2,6	79,0
	Prato	Barrinhas de pescada no forno <sup>(1),(2),(3),(4),(7),(14)</sup> , Arroz de cenoura <sup>(1),(9),(10),(11)</sup>	40,3	12,2	12,2	322,9
	Vegetariano	Hambúrguer quinoa e legumes <sup>(1),(6)</sup> , Arroz de cenoura <sup>(1),(9),(10),(11)</sup>	47,7	12,3	6,0	333,3
	Hortícolas	Salada de alface, beterraba e pepino	2,5	0,2	1,3	20,2
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3
3ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Creme de couve-flor	10,3	1,3	2,3	67,6
	Prato	Frango estufado com cenoura e couve <sup>(1),(9),(10),(11)</sup> , Massa macarronete <sup>(1),(3),(6),(10)</sup>	24,7	17,9	22,4	356,2
	Vegetariano	Massada de lentilhas (macarronete, cenoura e couve) <sup>(1),(3),(6),(9),(10),(11)</sup>	48,5	6,1	17,1	335,5
	Hortícolas	Salada de alface, milho e couve roxa	7,3	0,9	2,7	54,0
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3
4ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Feijão branco com couve lombarda <sup>(6),(13)</sup>	15,5	1,3	4,8	105,5
	Prato	Abrótea Mediterrânea (assada c/ tomate e pimento) <sup>(1),(2),(4),(9),(10),(11),(14)</sup> , Batata assada <sup>(1),(9),(10),(11)</sup> (A batata será cozida em caso de impossibilidade de assar)	18,6	5,3	19,3	203,9
	Vegetariano	Assado de grão-de-bico, batata, curgete, tomate e pimentos <sup>(1),(6),(9),(10),(11),(13)</sup>	45,6	7,9	13,4	326,5
	Hortícolas	Couve-flor, cenoura e milho cozidos	7,1	0,9	2,0	48,4
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3
5ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Creme de cenoura com nabo	13,1	1,2	1,9	79,1
	Prato	Chilli (carne de vaca picada com feijão vermelho) <sup>(1),(3),(6),(7),(9),(10),(11),(12),(13)</sup> , Arroz branco <sup>(1),(9),(10),(11)</sup>	37,3	14,2	24,9	384,6
	Vegetariano	Chilli vegetariano (soja com feijão vermelho) <sup>(1),(6),(8),(9),(10),(11),(13)</sup> , Arroz branco <sup>(1),(9),(10),(11)</sup>	46,8	6,1	30,3	388,6
	Hortícolas	Salada de alface, tomate e cenoura	2,7	0,1	0,8	18,1
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3
6ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Cenoura com curgete	14,3	1,4	2,8	90,0
	Prato	Salada do Mar colorida (c/ salmão, massa cotovelos, ervilhas e milho) <sup>(1),(2),(3),(4),(6),(9),(10),(11),(14)</sup>	17,0	24,5	22,0	384,8
	Vegetariano	Salada de ervilhas com massa cotovelos, abóbora, milho e salsa <sup>(1),(3),(6),(9),(10),(11)</sup>	36,8	2,1	13,0	245,4
	Hortícolas	Couve, cenoura e alho francês salteados <sup>(1),(9),(10),(11)</sup>	3,1	1,1	1,7	35,2
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3

**Notas:**

\* A fruta será definida de acordo com a sazonalidade;

\* A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.

**Legenda:** HC=Hidratos de Carbono, LIP= Lipidos, PROT= Proteína.

**Alergénios:** (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremoço; (14) Moluscos

Dada a possibilidade de haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, os diferentes componentes da refeição podem conter vestígios de qualquer um dos 14 alergénios mencionados na legenda. **Nota:** nas saladas temperadas com vinagre, deve considerar-se o alergénio (12) Sulfitos

# Ementa

JI / 1º CEB



Semana 9

10 a 14 de Novembro de 2025

			HC	LIP.	PROT.	ENERGIA
			(g)	(g)	(g)	(Kcal)
2ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Creme de legumes (cenoura, nabo e alho-francês) <sup>(9)</sup>	14,8	1,4	2,7	93,2
	Prato	Hambúrguer misto <sup>(1)(3)(6)(7)(9)(10)(11)(12)</sup> , Arroz de couve <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>	24,0	10,6	18,6	268,2
	Vegetariano	Salteado de lentilhas e cogumelos <sup>(1)(9)(10)(11)(12)</sup> , Arroz branco <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>	56,0	5,7	16,2	354,3
	Hortícolas	Salada de alface, couve roxa e tomate	3,3	0,1	1,7	26,1
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3
3ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Abóbora com brócolos	11,4	1,4	2,6	74,8
	Prato	Jardineira de potas (batatas, ervilhas, cenoura e feijão verde) <sup>(1)(2)(4)(9)(10)(11)(14)</sup>	21,8	6,0	14,3	212,1
	Vegetariano	Jardineira vegetariana (ervilhas, batatas, cenoura e feijão verde) <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>	30,2	6,1	11,9	254,0
	Hortícolas	Feijão-verde, cenoura e milho cozidos	7,9	0,9	2,0	225,4
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	7,4 / 13,7	0,2 / 0,0	0,4 / 0,0	35,3 / 56,0
4ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Feijão verde com cenoura	13,7	1,2	2,5	84,7
	Prato	Cubos de frango estufados com grão-de-bico, macarronete, cenoura e couve <sup>(1)(3)(6)(9)(10)(11)(13)</sup>	32,4	7,5	29,1	324,5
	Vegetariano	Grão-de-bico estufado com macarronete, cenoura e couve <sup>(1)(3)(6)(9)(10)(11)(13)</sup>	50,4	8,2	14,0	351,7
	Hortícolas	Couve, cenoura e curgete cozidos	2,8	0,1	1,3	21,4
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3
5ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Feijão branco com espinafres <sup>(6)(9)(13)</sup>	12,7	1,5	3,5	87,0
	Prato	Delícia de pescada (c/ medalhões assados) <sup>(1)(2)(4)(9)(10)(11)(14)</sup> , Arroz de cenoura <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>	34,7	6,7	21,0	287,4
	Vegetariano	Assado de feijão branco e curgete com m.º de tomate e orégãos <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(13)</sup> , Arroz branco <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>	62,9	6,3	18,4	416,7
	Hortícolas	Salada de alface, tomate e cenoura	2,7	0,1	0,8	18,1
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3
6ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Couve branca com cenoura ripada	14,2	1,4	2,3	88,4
	Prato	Pá de porco assada no forno <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> , Esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	11,4	12,7	22,6	252,6
	Vegetariano	Favas estufadas <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> , Massa espiral <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	36,5	6,5	15,9	291,4
	Hortícolas	Salada de alface, pepino e beterraba	2,5	0,2	1,3	20,2
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3

**Notas:**

\* A fruta será definida de acordo com a sazonalidade;

\* A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.

**Legenda:** HC=Hidratos de Carbono, LIP= Lípidos, PROT= Proteína.

**Alérgicos:** (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoiro; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Alpo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremoco; (14) Moluscos

Dada a possibilidade de haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, os diferentes componentes da refeição podem conter vestígios de qualquer um dos 14 alérgicos mencionados na legenda. **Nota:** nas saladas temperadas com vinagre, deve considerar-se o alérgico (12) Sulfitos

# Ementa

JI / 1º CEB



Semana 10

17 a 21 de Novembro de 2025

			HC	LIP.	PROT.	ENERGIA
			(g)	(g)	(g)	(Kcal)
2ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Creme de tomate com ervilhas	11,9	1,5	3,3	80,9
	Prato	Massinha colorida de atum com milho e brócolos <sup>(1)(3)(4)(6)(9)(10)(11)</sup>	26,8	18,2	27,6	388,5
	Vegetariano	Massinha de ervilhas com milho e brócolos <sup>(1)(3)(6)(9)(10)(11)</sup>	38,0	7,3	14,3	304,1
	Hortícolas	Salada de alface, couve roxa e tomate	3,3	0,1	1,7	26,1
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3
3ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Alho-francês com alface <sup>(9)</sup>	12,9	1,4	3,0	85,6
	Prato	Feijoada à Transmontana (carne de porco, feijão vermelho, cenoura e couve) <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(13)</sup> , Arroz branco <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>	33,2	10,1	25,7	335,5
	Vegetariano	Feijoada vegetariana (feijão vermelho, couve e cenoura) <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(13)</sup> , Arroz branco <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>	66,2	6,4	20,2	444,3
	Hortícolas	Cenoura, couve e nabo cozidos	4,3	0,3	1,0	29,4
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3
4ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Feijão vermelho e couve lombarda <sup>(6)(13)</sup>	15,0	1,3	4,3	99,3
	Prato	Paloco à Brás (c/ batata palha, ovo e salsa) <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(7)(9)(10)(13)(14)</sup>	24,8	25,7	15,8	398,5
	Vegetariano	Soja salteada com alho-francês, batata palha e salsa <sup>(1)(4)(6)(7)(8)(9)(10)(11)(13)</sup>	35,6	19,3	29,4	458,6
	Hortícolas	Salada de alface, pepino e cenoura	2,1	0,2	0,9	16,1
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3
5ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Nabo e brócolos	11,9	1,5	2,6	79,0
	Prato	Tirinhas de frango salteadas com alho e orégãos <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> , Massa espiral <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	21,4	6,7	25,4	250,1
	Vegetariano	Favas salteadas com alho e orégãos <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> , Massa espiral <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	35,0	6,4	15,5	282,3
	Hortícolas	Salada de alface, beterraba e cenoura	3,8	0,0	1,2	25,5
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3
6ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Grão-de-bico com nabiças <sup>(6)(13)</sup>	14,2	1,6	3,9	96,3
	Prato	Maruca assada <sup>(1)(2)(4)(9)(10)(11)(14)</sup> , Arroz de brócolos <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>	32,6	5,5	21,0	266,9
	Vegetariano	Grão-de-bico assado em molho de abóbora <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(13)</sup> , Arroz de brócolos <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>	59,1	8,0	13,3	378,5
	Hortícolas	Brócolos, couve-flor e feijão verde cozidos	2,9	0,4	2,5	29,4
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3

**Notas:**

\* A fruta será definida de acordo com a sazonalidade;

\* A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.

**Legenda:** HC=Hidratos de Carbono, LIP= Lipídios, PROT= Proteína.

**Alergénios:** (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremoço; (14) Moluscos

Dada a possibilidade de haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, os diferentes componentes da refeição podem conter vestígios de qualquer um dos 14 alergénios mencionados na legenda. **Nota:** nas saladas temperadas com vinagre, deve considerar-se o alergénio (12) Sulfitos

# Ementa

JI / 1º CEB



Semana 11

24 a 28 de Novembro de 2025

		HC	LIP.	PROT.	ENERGIA	
		(g)	(g)	(g)	(Kcal)	
2ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Nabo com espinafres <sup>(9)</sup>	11,8	1,6	2,6	79,9
	Prato	Nuggets de frango no forno <sup>(1)(3)(6)(7)(9)(10)</sup> , Arroz de ervilhas <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>	36,6	14,9	11,8	335,3
	Vegetariano	Hambúrguer de quinoa e legumes no forno <sup>(1)(6)</sup> , Arroz de ervilhas <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>	40,5	12,4	6,7	310,6
	Hortícolas	Salada de alface, milho e tomate	6,0	1,0	1,7	42,8
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3
3ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Macedónia de legumes (cenoura, ervilhas e feijão verde)	15,0	1,3	3,5	97,7
	Prato	Abrótea assada no forno <sup>(1)(2)(4)(9)(10)(11)(14)</sup> , Feijão frade cozido <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(13)</sup>	13,6	5,6	23,3	211,8
	Vegetariano	Salada de feijão-frade, batata, curgete, tomate e pimentos <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(13)</sup>	45,6	6,3	18,5	350,1
	Hortícolas	Feijão-verde, cenoura e couve-flor cozidos	3,6	0,1	1,5	26,2
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3
4ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Caldo verde (s/ chouriço)	12,1	1,6	4,5	90,9
	Prato	Carnes mistas (porco e vaca) estufadas <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> , Esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	22,9	13,9	24,3	317,7
	Vegetariano	Lentilhas estufadas <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> , Esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	46,7	6,0	16,6	323,5
	Hortícolas	Brócolos, milho e cenoura cozidos	5,4	0,8	1,7	39,5
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3
5ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Alho-francês, cenoura e nabo <sup>(9)</sup>	14,8	1,4	2,7	93,2
	Prato	Arroz do Mar (pescada, salmão, pimentos e cenoura) <sup>(1)(2)(4)(9)(10)(11)(14)</sup>	26,9	17,7	20,4	353,4
	Vegetariano	Arroz de favas, pimentos e cenoura <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>	40,5	6,1	14,7	300,2
	Hortícolas	Salada de alface, couve roxa e pepino	2,7	0,2	1,8	24,1
	Sobremesa	Fruta da época / Pudim <sup>(1)(3)(7)</sup>	7,4 / 19,0	0,2 / 0,8	0,4 / 2,4	35,3 / 93,0
6ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Feijão branco com couve portuguesa <sup>(6)(13)</sup>	16,7	1,5	5,0	111,9
	Prato	Coxa de frango assada no forno <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> , Massa espiral <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	22,1	17,8	21,8	339,5
	Vegetariano	Estufado de soja, milho e couve flor <sup>(1)(6)(8)(9)(10)(11)</sup> , Massa espiral <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	36,6	7,0	30,7	356,3
	Hortícolas	Salada de alface, beterraba e cenoura	3,8	0,0	1,2	25,5
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3

**Notas:**

\* A fruta será definida de acordo com a sazonalidade;

\* A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.

**Legenda:** HC=Hidratos de Carbono, LIP= Lipídios, PROT= Proteína.

**Alergénios:** (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremçoço; (14) Moluscos

Dada a possibilidade de haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, os diferentes componentes da refeição podem conter vestígios de qualquer um dos 14 alergénios mencionados na legenda. **Nota:** nas saladas temperadas com vinagre, deve considerar-se o alergénio (12) Sulfitos