

Ementa

JI / 1º CEB



Semana 14

15 a 19 de Dezembro de 2025

		HC	LIP.	PROT.	ENERGIA	
		(g)	(g)	(g)	(Kcal)	
2ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Curgete e brócolos	13,1	1,6	3,5	89,9
	Prato	Barrinhas de pescada no forno ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹⁴⁾ , Salada russa ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	35,6	12,4	15,1	328,1
	Vegetariano	Salteado de ervilhas, cenoura e feijão verde ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Batata cozida	29,8	6,0	11,8	251,5
	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
3ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Creme de cenoura com couve-flor	13,9	1,3	3,3	88,5
	Prato	Peito de peru assado c/ laranja ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Arroz de milho e pimento ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	36,8	7,1	22,9	306,9
	Vegetariano	Seitan assado c/ laranja ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁵⁾ , Arroz de milho e pimento ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	37,5	6,9	16,8	285,2
	Hortícolas	Salada de alface, couve roxa e tomate	3,3	0,1	1,7	26,1
	Sobremesa	Aletria ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	12,6	0,9	2,6	70,1
4ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Couve portuguesa	12,8	1,4	2,9	83,2
	Prato	Salada colorida (c/ maruca, massa espiral, cenoura, feijão verde e milho) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾	46,3	6,5	25,4	358,5
	Vegetariano	Salada de grão, massa espiral, cenoura, feijão verde e milho ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	55,7	8,9	15,4	389,0
	Hortícolas	Salada de alface, tomate e pepino	1,4	0,2	0,9	12,9
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3
5ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Juliana de legumes (cenoura e couve coração)	15,1	1,5	2,7	95,4
	Prato	Bifanas de porco estufadas ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Arroz de feijão ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾	27,4	9,9	25,3	305,1
	Vegetariano	Arroz de feijão vermelho, cenoura e couve ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾	65,9	6,4	19,2	437,8
	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
6ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Nabiças com feijão-frade ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	14,4	1,4	4,1	95,8
	Prato	Paloco à Gomes de Sá (c/ batata cozida, ovo e salsa) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾	17,4	8,2	15,7	209,9
	Vegetariano	Soja estufada com couve-flor e salsa ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Batata cozida	28,5	5,9	28,5	302,7
	Hortícolas	Feijão verde, nabo e couve flor cozidos	3,0	0,3	1,6	25,2
	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= Lipídios, PROT= Proteína.

Alérgenos: (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) 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 alérgenos mencionados na legenda. **Nota:** nas saladas temperadas com vinagre, deve considerar-se o alérgeno (12) Sulfitos

Ementa

JI / 1º CEB



Semana 3

22 a 26 de Dezembro de 2025

			HC	LIP.	PROT.	ENERGIA
			(g)	(g)	(g)	(Kcal)
2ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Abóbora com feijão verde	12,3	1,3	2,3	77,3
	Prato	Almôndegas mistas estufadas ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	22,9	11,8	22,2	290,7
	Vegetariano	Bolonhesa de soja ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	32,4	6,4	29,0	324,4
	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
3ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Feijão branco com couve-lombarda ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	13,4	1,2	3,7	89,7
	Prato	Abrótea assada no forno ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ , Batata cozida	17,5	5,1	18,9	195,3
	Vegetariano	Grão assado com molho de tomate ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ , Batata cozida	43,9	7,6	12,1	310,0
	Hortícolas	Salada de alface, pepino e pimento	1,1	0,3	1,0	12,8
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3
4ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Alho-francês com curgete ⁽⁹⁾	12,8	1,4	3,0	83,5
	Prato	Frango estufado com cenoura e couve ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Massa macarronete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	24,7	17,9	22,4	356,2
	Vegetariano	Massada de lentilhas (macarronete, cenoura e couve) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	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
5ª Feira	Pão					
	Sopa					
	Prato					
	Vegetariano					
	Hortícolas					
	Sobremesa					
Dia de Natal						
6ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Creme de cenoura com brócolos	11,9	1,5	2,6	79,0
	Prato	Arroz do Mar (pescada, salmão, pimentos e cenoura) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾	26,9	17,7	20,4	353,4
	Vegetariano	Arroz de favas, pimentos e cenoura ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	40,5	6,1	14,7	300,2
	Hortícolas	Salada de alface, tomate e couve roxa	3,3	0,1	1,7	26,1
	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, PROI= 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) 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 alergénios mencionados na legenda. **Nota:** nas saladas temperadas com vinagre, deve considerar-se o alergénio (12) Sulfitos

Ementa

JI / 1º CEB



Semana 4

29 de Dezembro a 2 de Janeiro de 2025

		HC	LIP.	PROT.	ENERGIA	
		(g)	(g)	(g)	(Kcal)	
2ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Curgete e feijão verde	11,7	1,5	2,8	78,3
	Prato	Massinha colorida de atum com milho e brócolos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	26,8	18,2	27,6	388,5
	Vegetariano	Massinha de ervilhas com milho e brócolos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	38,0	7,3	14,3	304,1
	Hortícolas	Feijão verde, cenoura e milho cozido	7,9	0,9	2,0	53,9
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3
3ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Alface e nabo	12,5	1,4	2,8	81,6
	Prato	Feijoada à Portuguesa (feijão branco, carne de vaca e porco, couve e cenoura) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ , Arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	40,6	10,1	23,0	359,1
	Vegetariano	Feijoada vegetariana (feijão branco, couve e cenoura) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ , Arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	66,2	6,4	20,2	444,3
	Hortícolas	Couve, cenoura e curgete cozida	2,8	0,1	1,3	21,4
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3
4ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Grão-de-bico com espinafres ⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹³⁾	13,1	1,6	3,4	88,9
	Prato	Arroz do Mar (pescada, salmão, pimentos e cenoura) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾	26,9	17,7	20,4	353,4
	Vegetariano	Arroz de favas, pimentos e cenoura ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	40,5	6,1	14,7	300,2
	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
5ª Feira	Pão					
	Sopa					
	Prato					
	Vegetariano					
	Hortícolas					
	Sobremesa					
<p>Dia de Ano Novo</p>						
6ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Creme de ervilhas	14,4	1,5	3,9	97,8
	Prato	Massada de frango com cenoura e couve ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	24,7	17,9	22,4	356,2
	Vegetariano	Massada de lentilhas (macarronete, cenoura e couve) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	48,5	6,1	17,1	335,5
	Hortícolas	Salada de alface, couve roxa e pepino	2,7	0,2	1,8	24,1
	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.

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) 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 alergénios mencionados na legenda. **Nota:** nas saladas temperadas com vinagre, deve considerar-se o alergénio (12) Sulfitos