

Ementa

JI / 1º CEB



Semana 5

5 a 9 de Janeiro de 2026

		HC	LIP.	PROT.	ENERGIA	
		(g)	(g)	(g)	(Kcal)	
2ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Feijão verde	12,1	1,2	2,3	75,8
	Prato	Esparguete à Bolonhesa (carne de vaca picada) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	22,9	14,5	23,6	320,4
	Vegetariano	Bolonhesa de soja ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	32,4	6,4	29,0	324,4
	Hortícolas	Salada de alface, couve roxa e cenoura	4,0	0,0	1,7	29,3
	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 nabijas ⁽⁵⁾⁽¹³⁾	13,8	1,4	4,0	94,5
	Prato	Filetes de pescada assados no forno ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz de couve ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	33,3	6,7	21,1	281,6
	Vegetariano	Arroz de lentilhas e couve ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	56,8	5,6	16,0	357,3
	Hortícolas	Brócolos, feijão verde e milho cozidos	5,2	0,9	2,2	42,0
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	7,4 / 13,7	0,2 / 0,0	0,4 / 0,0	35,3 / 56,0
4ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Curgete com cenoura	14,3	1,4	2,8	90,0
	Prato	Carne de porco estufada aos cubos c/ ervilhas e cenoura ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Macarronete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	17,0	9,7	24,2	262,8
	Vegetariano	Feijão vermelho estufado com cenoura ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ , Macarronete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	54,7	6,7	19,5	395,3
	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
5ª 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	Meia desfeita de bacalhau (grão-de-bico, batata e ovo) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾⁽¹⁴⁾	21,9	8,9	25,6	277,0
	Vegetariano	Assado de grão com batata e espinafres ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾	43,7	8,1	13,5	321,5
	Hortícolas	Couve, cenoura e alho francês salteados ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	3,1	1,1	1,7	35,2
	Sobremesa	Maçã assada polvilhada c/ canela ou Fruta da época	8,4 / 7,4	0,3 / 0,2	0,1 / 0,4	39,4 / 35,3
6ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Abóbora com ervilhas	13,6	1,4	2,9	88,1
	Prato	Frango assado com cebola e pimento vermelho ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	32,7	17,5	21,1	375,8
	Vegetariano	Ervilhas estufadas com cenoura e pimento vermelho ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	45,9	6,1	12,0	314,0
	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, 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) Sulfítos; (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) Sulfítos

Município de Carregal do Sal

Ementa

JI / 1º CEB



Semana 6

12 a 16 de Janeiro de 2026

		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 espinafres ⁽⁹⁾	12,5	1,6	2,7	84,3
	Prato	Empadão de cavala com ervilhas (com arroz) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	27,3	11,1	22,7	306,7
	Vegetariano	Empadão de ervilhas (com arroz) ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	44,2	6,1	11,6	303,8
	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 ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Juliana de legumes (alho francês e cenoura) ⁽⁹⁾	14,4	1,4	2,7	90,9
	Prato	Strogonoff de peru (c/ leite e cogumelos) ⁽¹⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	31,5	7,3	25,0	297,1
	Vegetariano	Soja estufada com cogumelos ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	32,4	6,5	29,7	328,0
	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
4ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Grão-de-bico com agrião ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	13,0	1,6	3,5	88,2
	Prato	Filete de red-fish assado no forno com citrinos ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz de tomate ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	25,5	8,2	21,2	263,2
	Vegetariano	Lentilhas salteadas com cenoura e pimentos ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Arroz de tomate ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	59,5	5,7	16,3	327,9
	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
5ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Creme de couve-flor e cenoura	13,9	1,3	3,3	88,5
	Prato	Pá de porco assada no forno ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Massa espiral ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	11,4	12,7	22,6	252,6
	Vegetariano	Caril de feijão branco ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ , Massa espiral ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	51,9	6,6	19,1	379,3
	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 ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Couve portuguesa	12,8	1,4	2,9	83,2
	Prato	Salada russa de pescada (c/ batata, ervilhas, feijão verde e cenoura) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾	24,0	6,8	23,4	264,4
	Vegetariano	Salada de grão com batata, feijão verde e cenoura ⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾	43,5	7,7	12,6	314,8
	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

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) Sulfítos; (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) Sulfítos

Ementa

JI / 1º CEB



Semana 7

19 a 23 de Janeiro de 2026

		HC	LIP.	PROT.	ENERGIA	
		(g)	(g)	(g)	(Kcal)	
2ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Alho-francês com couve coração ⁽⁹⁾	13,5	1,4	3,1	89,6
	Prato	Almôndegas de aves estufadas com ervilhas e cenoura ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Massa farfalle ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	27,7	12,0	24,6	329,0
	Vegetariano	Massa com ervilhas, cenoura, tomate ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	36,1	6,5	12,8	282,6
	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
3ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Creme de cenoura com ervilhas	12,9	1,3	2,7	83,8
	Prato	Cubos de pescada assados em cama de couve e pimento ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	35,0	7,0	21,6	295,6
	Vegetariano	Feijão branco assado em cama de couve e pimento ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ , Arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	64,4	6,5	20,0	434,9
	Hortícolas	Brócolos, cenoura e couve-flor cozidos	2,5	0,2	1,5	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	Creme de abóbora com brócolos	12,6	1,5	2,7	83,4
	Prato	Bife de porco estufado ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Massa espiral ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	22,1	10,2	25,6	286,6
	Vegetariano	Favas estufadas ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Massa espiral ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	36,5	6,5	15,9	291,4
	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
5ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Feijão-frade com nabiças ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	14,4	1,4	4,1	95,8
	Prato	Paloco à Gomes de Sá (bacalhau, 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 / Pudim ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾	7,4 / 19,0	0,2 / 0,8	0,4 / 2,4	35,3 / 93,0
6ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Curgete com alface	12,7	1,4	2,8	82,6
	Prato	Arroz de aves no forno (c/ peru e frango) ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	32,8	10,1	21,3	310,1
	Vegetariano	Arroz de grão com cari ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾	58,7	7,9	12,8	374,3
	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

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) 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 8

26 a 30 de Janeiro de 2026

			HC	LIP.	PROT.	ENERGIA
			(g)	(g)	(g)	(Kcal)
2ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Brócolos	11,9	1,5	2,6	79,0
	Prato	Barrinhas de pescada no forno ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz de cenoura ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	40,3	12,2	12,2	322,9
	Vegetariano	Hambúrguer quinoa e legumes ⁽¹⁾⁽⁶⁾ , Arroz de cenoura ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	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 ⁽¹⁾	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 ⁽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
4ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Feijão branco com couve lombarda ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	15,5	1,3	4,8	105,5
	Prato	Abrótea Mediterrânea (assada c/ tomate e pimento) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ , Batata assada ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ (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 ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾	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 ⁽¹⁾	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) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ , Arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	37,3	14,2	24,9	384,6
	Vegetariano	Chilli vegetariano (soja com feijão vermelho) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ , Arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	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 ⁽¹⁾	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) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾	17,0	24,5	22,0	384,8
	Vegetariano	Salada de ervilhas com massa cotovelos, abóbora, milho e salsa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	36,8	2,1	13,0	245,4
	Hortícolas	Couve, cenoura e alho francês salteados ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	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= 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) 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

Município de Carregal do Sal

Ementa

JI / 1º CEB



Semana 9

2 a 6 de Fevereiro de 2026

		HC	LIP.	PROT.	ENERGIA	
		(g)	(g)	(g)	(Kcal)	
2ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Creme de legumes (cenoura, nabo e alho-francês) ⁽⁹⁾	14,8	1,4	2,7	93,2
	Prato	Hambúguer misto ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Arroz de couve ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	24,0	10,6	18,6	268,2
	Vegetariano	Salteado de lentilhas e cogumelos ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	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 ⁽¹⁾	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) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾	21,8	6,0	14,3	212,1
	Vegetariano	Jardineira vegetariana (ervilhas, batatas, cenoura e feijão verde) ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	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 ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	7,4 / 13,7	0,2 / 0,0	0,4 / 0,0	35,3 / 56,0
4ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	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 ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾	32,4	7,5	29,1	324,5
	Vegetariano	Grão-de-bico estufado com macarronete, cenoura e couve ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾	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 ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Feijão branco com espinafres ⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹³⁾	12,7	1,5	3,5	87,0
	Prato	Delícia de pescada (c/ medalhões assados) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz de cenoura ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	34,7	6,7	21,0	287,4
	Vegetariano	Assado de feijão branco e curgete com m.º de tomate e orégãos ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ , Arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	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 ⁽¹⁾	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 ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	11,4	12,7	22,6	252,6
	Vegetariano	Favas estufadas ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Massa espiral ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	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= Lipídios, PROT= Proteína.

Alérgicos: (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) Sulfítos; (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) Sulfítos

Ementa

JI / 1º CEB



Semana 10

9 a 13 de Fevereiro de 2026

			HC	LIP.	PROT.	ENERGIA
			(g)	(g)	(g)	(Kcal)
2ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	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 ⁽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	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 ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Alho-francês com alface ⁽⁹⁾	12,9	1,4	3,0	85,6
	Prato	Feijoada à Transmontana (carne de porco, feijão vermelho, cenoura e couve) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ , Arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	33,2	10,1	25,7	335,5
	Vegetariano	Feijoada vegetariana (feijão vermelho, couve e cenoura) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ , Arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	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 ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Feijão vermelho e couve lombarda ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	15,0	1,3	4,3	99,3
	Prato	Paloco à Brás (c/ batata palha, ovo e salsa) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹³⁾⁽¹⁴⁾	24,8	25,7	15,8	398,5
	Vegetariano	Soja salteada com alho-francês, batata palha e salsa ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾	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 ⁽¹⁾	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 ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Massa espiral ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	21,4	6,7	25,4	250,1
	Vegetariano	Favas salteadas com alho e orégãos ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Massa espiral ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	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 ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Grão-de-bico com nabijas ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	14,2	1,6	3,9	96,3
	Prato	Maruca assada ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz de brócolos ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	32,6	5,5	21,0	266,9
	Vegetariano	Grão-de-bico assado em molho de abóbora ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ , Arroz de brócolos ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	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, PKU= 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) Tremeço; (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

16 a 20 de Fevereiro de 2026

		HC	LIP.	PROT.	ENERGIA	
		(g)	(g)	(g)	(Kcal)	
2ª Feira	Pão					
	Sopa					
	Prato					
	Vegetariano					
	Hortícolas					
	Sobremesa					
3ª Feira	Pão					
	Sopa					
	Prato					
	Vegetariano					
	Hortícolas					
	Sobremesa					
Carnaval						
						
4ª Feira	Pão					
	Sopa					
	Prato					
	Vegetariano					
	Hortícolas					
	Sobremesa					
5ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Nabo com espinafres ⁽⁹⁾	11,8	1,6	2,6	79,9
	Prato	Nuggets de frango no forno ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾ , Arroz de ervilhas ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	36,6	14,9	11,8	335,3
	Vegetariano	Hambúrguer de quinoa e legumes no forno ⁽¹⁾⁽⁶⁾ , Arroz de ervilhas ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	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
6ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	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 ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ , Feijão frade cozido ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾	13,6	5,6	23,3	211,8
	Vegetariano	Salada de feijão-frade, batata, curgete, tomate e pimentos ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾	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

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

Ementa

JI / 1º CEB



Semana 12

23 a 27 de Fevereiro de 2026

		HC	LIP.	PROT.	ENERGIA	
		(g)	(g)	(g)	(Kcal)	
2ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Creme de abóbora com ervilhas	10,7	1,4	3,0	73,3
	Prato	Bolonhesa de cavala ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	22,9	10,9	22,0	281,9
	Vegetariano	Bolonhesa de soja ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	32,4	6,4	29,0	324,4
	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
3ª 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	Tirinhas de porco salteadas com cogumelos e ervas aromáticas ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	31,6	12,6	24,0	338,3
	Vegetariano	Salteado de lentilhas e cogumelos ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	56,0	5,7	16,2	354,3
	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
4ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Grão-de-bico com couve lombarda ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	13,9	1,4	3,6	91,6
	Prato	Cubinhos de pescada assados com pimento ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ , Puré de batata ⁽¹⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	19,1	6,9	21,1	227,1
	Vegetariano	Grão assado com molho de tomate e pimento ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ , Esmagada de batata ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	44,3	7,7	12,3	313,8
	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
5ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Creme de feijão verde	12,4	1,3	2,8	80,2
	Prato	Massada de frango (macarronete, feijão vermelho, cenoura e couve) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾	20,1	17,9	23,2	346,9
	Vegetariano	Massada de feijão vermelho com cenoura e couve (macarronete) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾	56,3	6,8	20,2	409,2
	Hortícolas	Couve lombarda, cenoura e curgete cozidas	2,8	0,1	1,3	21,4
	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	Nabo, cenoura e couve branca	14,6	1,4	2,4	90,7
	Prato	Potas estufadas com ervilhas ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	35,8	6,0	14,0	262,0
	Vegetariano	Ervilhas estufadas com molho de abóbora ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	47,1	6,3	13,7	331,2
	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

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, PKU I = 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 13

2 a 6 de Março de 2026

		HC	LIP.	PROT.	ENERGIA	
		(g)	(g)	(g)	(Kcal)	
2ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Creme de cenoura com ervilhas	12,9	1,3	2,7	83,8
	Prato	Hambúrguer misto no forno ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁵⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Arroz de tomate ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	24,8	10,7	18,5	271,8
	Vegetariano	Hambúrguer quinoa e legumes ⁽¹⁾⁽⁶⁾ , Arroz de tomate ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	47,2	12,4	6,0	331,0
	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
3ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Abóbora com brócolos	11,4	1,4	2,6	74,8
	Prato	Massada de salmão com pimento e salsa ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾	23,2	26,2	19,4	411,6
	Vegetariano	Massa com ervilhas, cenoura, tomate ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	36,1	6,5	12,8	282,6
	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
4ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Alho francês com curgete ⁽⁹⁾	12,7	1,4	3,2	84,2
	Prato	Jardineira de frango (batata, frango, cenoura, ervilha e feijão verde) ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	21,8	6,6	27,2	269,3
	Vegetariano	Jardineira de soja (batata, cenoura, ervilha e feijão verde) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	31,3	6,2	30,5	334,3
	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
5ª 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	Pescada assada no forno ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz de cenoura ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	26,1	6,6	20,3	248,6
	Vegetariano	Arroz de feijão vermelho, cenoura e couve ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁵⁾	65,9	6,4	19,2	437,8
	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
6ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Alface e cenoura	13,3	1,3	2,4	83,3
	Prato	Rancho (carne de porco, frango e vaca, grão-de-bico, macarronete, cenoura e couve) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾	23,1	11,1	29,8	324,0
	Vegetariano	Rancho vegetariano (grão-de-bico, macarronete, cenoura e couve) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾	51,7	8,3	15,1	365,3
	Hortícolas	Cenoura, couve e nabo cozidos	4,3	0,3	1,0	29,4
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	7.4 / 13.7	0.2 / 0.0	0.4 / 0.0	35.3 / 56.0

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) 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

Município de Carregal do Sal

Ementa

JI / 1º CEB



Semana 14

9 a 13 de Março de 2026

		HC	LIP.	PROT.	ENERGIA	
		(g)	(g)	(g)	(Kcal)	
2ª 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	Barrinhas de pescada no forno ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz de cenoura ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	40,3	12,2	12,2	322,9
	Vegetariano	Salteado de ervilhas e couve-flor ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Arroz de cenoura ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	45,9	6,1	12,5	315,8
	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
3ª 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	Bife de porco com molho de cogumelos ⁽¹⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	30,8	10,9	27,9	336,5
	Vegetariano	Grão de bico estufado com cogumelos ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ , Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	48,6	8,3	14,2	343,3
	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
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 de maruca (c/ ovo, batata, cenoura, feijão verde e ervilhas) ⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾	23,3	8,3	26,2	286,1
	Vegetariano	Salada de soja (batatas, ervilhas, feijão verde e cenoura) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	33,6	6,1	30,7	343,1
	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	Macedónia de legumes (cenoura, ervilhas e feijão verde)	15,0	1,3	3,5	97,7
	Prato	Perna de frango assada no forno ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Massa espiral ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	22,1	17,8	21,8	339,5
	Vegetariano	Favas salteadas com abóbora e massa espiral ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	36,5	6,5	15,8	291,7
	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 ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Creme de alho francês e couve-flor ⁽⁹⁾	13,9	1,5	3,4	92,2
	Prato	Feijoadade potas com cenoura e pimentos ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹³⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	39,7	6,0	14,6	281,6
	Vegetariano	Feijão branco estufado com cenoura e pimentos ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ , Arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	65,3	6,4	18,4	431,8
	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

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) Amendoi; (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 3

16 a 20 de Março de 2026

			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⁾	12,7	1,4	3,2	84,2
	Prato	Frango assado com cebola e pimento vermelho ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	32,7	17,5	21,1	375,8
	Vegetariano	Ervilhas estufadas com cenoura e pimento vermelho ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	45,9	6,1	12,0	314,0
	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
5ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Crema de cenoura com brócolos	11,9	1,5	2,6	79,0
	Prato	Atum com feijão frade, ovo e batata ⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹³⁾	17,6	19,7	29,2	371,4
	Vegetariano	Salada de feijão-frade, batata, curgete, tomate e pimentos ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	45,6	6,3	18,5	350,1
	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
6ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Caldo verde (s/ chouriço)	12,1	1,6	4,5	90,9
	Prato	Arroz de aves no forno (c/ peru e frango) ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	32,8	10,1	21,3	310,1
	Vegetariano	Arroz de grão com cari ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	58,7	7,9	12,8	374,3
	Hortícolas	Salada de alface, couve roxa e tomate	3,3	0,1	1,7	26,1
	Sobremesa	Fruta da época / Pudim ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾	7,4 / 19,0	0,2 / 0,8	0,4 / 2,4	35,3 / 93,0

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, PKU= 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

			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 de peixe colorida (pescada e salmão, massa cotovelos, milho e cenoura) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾	17,7	19,8	21,9	343,0
	Vegetariano	Massinha de ervilhas, milho e cenoura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	39,6	7,1	13,6	306,4
	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	Couve-flor com cenoura	13,9	1,3	3,3	88,5
	Prato	Paloco à Brás (c/ batata palha, ovo e salsa) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹³⁾⁽¹⁴⁾	24,8	25,7	15,8	398,5
	Vegetariano	Soja salteada com alho-francês, batata palha e salsa ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾	35,6	19,3	29,4	458,6
	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	0,0
5ª 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	Peru estufado ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	22,9	13,2	21,5	300,1
	Vegetariano	Favas estufadas ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	36,5	6,5	15,9	291,4
	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 ⁽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	Filete de red-fish assado no forno com citrinos ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz de tomate ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	25,5	8,2	21,2	263,2
	Vegetariano	Lentilhas salteadas com cenoura e pimentos ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Arroz de tomate ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	59,5	5,7	16,3	327,9
	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

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, PKO I = Proteína.

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