

# 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					
<b>Carnaval</b>						
4ª 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	Massinha de peixe c/ milho e cenoura <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(9)(10)(11)(14)</sup>	17,7	19,8	21,9	343,0
	Vegetariano	Massinha de ervilhas, milho e cenoura <sup>(1)(3)(6)(9)(10)(11)</sup>	39,6	7,1	13,6	306,4
	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 <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
6ª 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

**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) 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