

# Ementa

JI / 1º CEB

30 de Março a 3 de Abril de 2026



			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 abóbora com ervilhas	10,7	1,4	3,0	73,3
	Prato	Bolonhesa de atum <sup>(1)(3)(4)(6)(9)(10)(11)</sup>	22,9	17,4	25,9	355,7
	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	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 <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Curgete e brócolos	13,1	1,6	3,5	89,9
	Prato	Pá de porco assada no forno <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> , Arroz branco <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>	32,0	12,6	23,5	337,4
	Vegetariano	Feijão branco assado em cama de couve e pimento <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(13)</sup> , Arroz branco <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>	64,4	6,5	20,0	434,9
	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 <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Grão-de-bico com couve lombarda <sup>(6)(13)</sup>	13,9	1,4	3,6	91,6
	Prato	Salada de pescada (c/ batata, cenoura, feijão verde e ervilhas) <sup>(2)(3)(4)(14)</sup>	23,3	6,7	23,2	260,1
	Vegetariano	Salada de soja (batatas, ervilhas, feijão verde e cenoura) <sup>(1)(6)(9)(10)(11)</sup>	33,6	6,1	30,7	343,1
	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
5ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	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) <sup>(1)(3)(6)(9)(10)(11)(13)</sup>	20,1	17,9	23,2	346,9
	Vegetariano	Massada de feijão vermelho com cenoura e couve (macarronete) <sup>(1)(3)(6)(9)(10)(11)(13)</sup>	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					
	Sopa					
	Prato					
	Vegetariano	Sexta-feira Santa				
	Hortícolas					
	Sobremesa					

**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.

**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) Tremço; (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

6 a 10 de Abril de 2026



		HC	LIP.	PROT.	ENERGIA	
		(g)	(g)	(g)	(Kcal)	
<b>2ª Feira</b>	Pão					
	Sopa					
	Prato					
	Vegetariano					
	Hortícolas					
	Sobremesa					
<b>3ª Feira</b>	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	<b>68,1</b>
	Sopa	Brócolos	11,9	1,5	2,6	<b>79,0</b>
	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	<b>322,9</b>
	Vegetariano	Hambúrguer quinoa e legumes <sup>(1)(6)</sup> , Arroz de cenoura <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>	47,7	12,3	6,0	<b>333,3</b>
	Hortícolas	Salada de alface, beterraba e pepino	2,5	0,2	1,3	<b>20,2</b>
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	<b>35,3</b>
<b>4ª Feira</b>	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	<b>68,1</b>
	Sopa	Alface e cenoura	13,3	1,3	2,4	<b>83,3</b>
	Prato	Rancho (carne de porco, frango e vaca, grão-de-bico, macarronete, cenoura e couve) <sup>(1)(3)(6)(9)(10)(11)(13)</sup>	23,1	11,1	29,8	<b>324,0</b>
	Vegetariano	Rancho vegetariano (grão-de-bico, macarronete, cenoura e couve) <sup>(1)(3)(6)(9)(10)(11)(13)</sup>	51,7	8,3	15,1	<b>365,3</b>
	Hortícolas	Cenoura, couve e nabo cozidos	4,3	0,3	1,0	<b>29,4</b>
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	<b>35,3</b>
<b>5ª Feira</b>	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	<b>68,1</b>
	Sopa	Grão-de-bico com espinafres <sup>(6)(9)(13)</sup>	13,1	1,6	3,4	<b>88,9</b>
	Prato	Abrótea assada no forno <sup>(1)(2)(4)(9)(10)(11)(14)</sup> , Batata cozida	17,5	5,1	18,9	<b>195,3</b>
	Vegetariano	Soja estufada com couve-flor e salsa <sup>(1)(6)(8)(9)(10)(11)</sup> , Batata cozida	28,5	5,9	28,5	<b>302,7</b>
	Hortícolas	Salada de alface, pepino e pimento	1,1	0,3	1,0	<b>12,8</b>
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	<b>35,3</b>
<b>6ª Feira</b>	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	<b>68,1</b>
	Sopa	Creme de couve-flor	10,3	1,3	2,3	<b>67,6</b>
	Prato	Frango estufado com cenoura e couve <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> , Massa espiral <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	24,7	17,9	22,4	<b>356,2</b>
	Vegetariano	Massada de lentilhas c/ cenoura e couve <sup>(1)(3)(6)(9)(10)(11)</sup>	48,5	6,1	17,1	<b>335,5</b>
	Hortícolas	Salada de alface, milho e couve roxa	7,3	0,9	2,7	<b>54,0</b>
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	<b>35,3</b>

**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) 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