



# Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade



Município de Santa Marta de Penaguião  
Educação Pré-Escolar e 1º ciclo  
Semana de 13 a 17 de abril de 2026  
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de abóbora (cebola, cenoura e repolho) <sup>7,12</sup>	534	128	6,4	1,0	15,0	1,6	2,1	0,7
Prato	Strogonoff de porco com cogumelos e esparguete <sup>1,3,6,7</sup>	971	231	10,1	3,5	21,7	0,8	12,9	0,3
Salada	Salada de alface, couve roxa e milho	105	213	0,6	0,1	10,3	3,1	2,5	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,6,7,8,11</sup>	911	215	0,9	0,6	43,9	4,7	6,4	0,8
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de feijão catarino e nabo (cebola, cenoura e repolho) <sup>7,12</sup>	761	182	5,2	0,8	25,8	2,1	6,7	0,5
Prato	Douradinhos no forno panados com arroz de cenoura <sup>1,2,3,4,6,7,9,10</sup>	914	216	3,2	0,5	38,7	1,1	7,5	0,4
Salada	Abóbora, beterraba e cenouras assadas	419	101	8,9	1,3	4,2	2,6	0,7	0,5
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,6,7,8,11</sup>	911	215	0,9	0,6	43,9	4,7	6,4	0,8
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de couve-lombarda (cebola, cenoura e repolho) <sup>7,12</sup>	497	119	5,4	0,9	13,5	1,5	2,4	0,6
Prato	Rancho (porco, frango, cenoura, repolho, grão-de-bico e macarronete) <sup>1,3</sup>	861	204	5,8	1,4	24,9	1,3	11,8	0,2
Salada	Legumes incorporados	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,6,7,8,11</sup>	911	215	0,9	0,6	43,9	4,7	6,4	0,8
<b>Quinta</b>									
Sopa	Creme de brócolos (cebola, cenoura e repolho) <sup>7,12</sup>	602	144	6,6	1,1	16,7	2,3	2,5	0,7
Prato	Cavala lascada com arroz, ervilhas e cenoura <sup>4,6</sup>	864	205	7,0	0,8	26,3	1,2	8,9	0,6
Salada	Salada de alface, cenoura e couve roxa	100	24	0,1	0,0	3,1	1,4	1,4	0,1
Sobremesa	gelatina de morango / fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	1651	388	0,0	0,0	87,4	86,2	8,6	1,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,6,7,8,11</sup>	911	215	0,9	0,6	43,9	4,7	6,4	0,8
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de alho-francês (cebola, cenoura e repolho) <sup>7,12</sup>	504	120	5,6	0,9	14,0	1,5	2,1	0,6
Prato	Frango assado com batata alourada	466	110	2,8	0,5	12,4	0,8	8,4	0,2
Salada	Salada de alface, couve roxa e tomate	93	22	0,2	0,0	2,6	1,1	1,5	0,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,6,7,8,11</sup>	911	215	0,9	0,6	43,9	4,7	6,4	0,8

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



# Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade



Município de Santa Marta de Penaguião  
Educação Pré-Escolar e 1º ciclo  
Semana de 20 a 24 de abril de 2026  
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme de alho-francês e cenoura (cebola, cenoura e repolho) <sup>7,12</sup>	598	143	6,9	1,1	16,5	1,9	2,3	0,7
Prato	Ovos mexidos com fiambre, cogumelos, cenoura e salsa (sem adição de gordura) acompanha com arroz <sup>1,3,6,7</sup>	720	171	6,1	1,7	18,9	0,9	9,2	0,6
Salada	Salada de alface, beterraba e cenoura	86	20	0,1	0,0	2,7	2,2	1,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,6,7,8,11</sup>	911	215	0,9	0,6	43,9	4,7	6,4	0,8
<b>Terça</b>									
Sopa	Creme de espinafres e grão-de-bico (cebola, cenoura e repolho) <sup>7,12</sup>	643	153	4,7	0,7	20,1	2,0	5,6	0,4
Prato	Bolonhesa de atum com molho de cenoura <sup>1,3,4</sup>	957	228	9,8	1,5	23,7	1,8	10,6	0,9
Salada	Brócolos, curgete e feijão-verde	122	29	0,1	0,0	2,2	0,9	2,0	0,8
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,6,7,8,11</sup>	911	215	0,9	0,6	43,9	4,7	6,4	0,8
<b>Quarta</b>									
Sopa	Caldo verde <sup>7,12</sup>	674	161	7,7	1,3	18,0	0,7	3,2	0,8
Prato	Feijoada caseira (feijão branco, porco e frango, repolho) com arroz	828	197	6,3	1,7	17,5	0,2	15,4	0,2
Salada	Salada de alface, cenoura e couve roxa	100	24	0,1	0,0	3,1	1,4	1,4	0,1
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,6,7,8,11</sup>	911	215	0,9	0,6	43,9	4,7	6,4	0,8
<b>Quinta</b>									
Sopa	Creme de curgete (cebola, cenoura e repolho) <sup>7,12</sup>	471	113	5,3	0,9	13,0	1,4	2,2	0,5
Prato	Tirinhas de pata panadas no forno com arroz de tomate <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	883	210	9,0	1,2	23,8	1,3	8,0	0,7
Salada	Salada de alface, beterraba e pepino	78	19	0,3	0,1	1,8	1,5	1,4	0,0
Sobremesa	Mousse de chocolate / fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	1845	438	10,1	8,5	79,1	63,3	5,4	0,6
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,6,7,8,11</sup>	911	215	0,9	0,6	43,9	4,7	6,4	0,8
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de cenoura e nabo (cebola, cenoura, repolho) <sup>7,12</sup>	417	99	4,0	0,7	12,6	2,2	1,7	0,4
Prato	Jardineira de aves (peru, frango, cenoura, ervilhas e batata)	477	113	3,8	0,9	10,2	0,8	9,3	0,2
Salada	Salada de alface, couve roxa e milho	105	213	0,6	0,1	10,3	3,1	2,5	0,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,6,7,8,11</sup>	911	215	0,9	0,6	43,9	4,7	6,4	0,8

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



# Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade



Município de Santa Marta de Penaguião  
Educação Pré-Escolar e 1º ciclo  
Semana de 27 de abril a 1 de maio de 2026  
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de couve-lombarda e feijão catarino (cebola, cenoura e repolho) <sup>7,12</sup>	634	152	5,4	0,8	19,3	1,3	5,0	0,5
Prato	Almôndegas de aves envoltas em molho de tomate com massa fusilli tricolor <sup>1,3,6,10,12</sup>	946	225	7,6	3,0	28,1	1,7	10,5	0,8
Salada	Macedónia (cenoura, feijão-verde e nabo)	216	52	0,2	0,0	8,2	2,9	0,0	0,7
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,6,7,8,11</sup>	911	215	0,9	0,6	43,9	4,7	6,4	0,8
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de couve branca (cebola, cenoura e repolho) <sup>7,12</sup>	538	128	5,9	1,0	15,1	1,5	2,2	0,6
Prato	Lombo de fogaño assado com molho de legumes e arroz branco <sup>4,9,10,11</sup>	600	142	4,3	0,6	16,0	0,6	9,1	0,6
Salada	Salada de alface, beterraba e cenoura	86	20	0,1	0,0	2,7	2,2	1,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,6,7,8,11</sup>	911	215	0,9	0,6	43,9	4,7	6,4	0,8
<b>Quarta</b>									
Sopa	Crema de brócolos (cebola, cenoura e repolho) <sup>7,12</sup>	602	144	6,6	1,1	16,7	2,3	2,5	0,7
Prato	Frango assado com esparguete salteado com cenoura <sup>1,3</sup>	800	190	5,9	1,1	18,4	1,0	15,5	0,4
Salada	Salada de cenoura, couve roxa e tomate	112	26	0,1	0,0	3,9	2,2	1,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,6,7,8,11</sup>	911	215	0,9	0,6	43,9	4,7	6,4	0,8
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de nabo (cebola, cenoura e repolho) <sup>7,12</sup>	564	135	6,3	1,0	15,8	2,0	2,1	0,7
Prato	Salmão gratinado com arroz de ervilhas <sup>2,4,14</sup>	1055	252	15,8	2,9	15,5	0,3	11,9	0,2
Salada	Feijão-verde, repolho e abóbora	184	44	0,2	0,0	5,7	0,7	2,1	0,7
Sobremesa	Gelatina ananás / fruta da época	299	71	0,0	0,0	18,0	15,0	0,0	0,2
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,6,7,8,11</sup>	911	215	0,9	0,6	43,9	4,7	6,4	0,8
<b>Sexta</b>									
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Feriado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Salada		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Pão		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



# Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade



Município de Santa Marta de Penaguião  
Educação Pré-Escolar e 1º ciclo  
Semana de 4 a 8 de maio de 2026  
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de alho-francês (cebola, cenoura e repolho) <sup>7,12</sup>	504	120	5,6	0,9	14,0	1,5	2,1	0,6
Prato	Hambúrguer de aves com massa espiral estufada com cenoura <sup>1,3,6,12</sup>	813	193	4,8	0,1	21,6	0,8	15,4	0,3
Salada	Salada de alface, beterraba e cenoura	86	20	0,1	0,0	2,7	2,2	1,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,6,7,8,11</sup>	911	215	0,9	0,6	43,9	4,7	6,4	0,8
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de couve branca (cebola, cenoura e repolho) <sup>7,12</sup>	538	128	5,9	1,0	15,1	1,5	2,2	0,6
Prato	Filetes de pescada com arroz de cenoura <sup>4</sup>	706	168	4,2	0,7	20,4	0,8	11,2	0,6
Salada	Salada de alface, couve roxa e milho	105	213	0,6	0,1	10,3	3,1	2,5	0,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,6,7,8,11</sup>	911	215	0,9	0,6	43,9	4,7	6,4	0,8
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de feijão catarino e nabo (cebola, cenoura e repolho) <sup>7,12</sup>	761	182	5,2	0,8	25,8	2,1	6,7	0,5
Prato	Peru estufado com esparguete e ervilhas <sup>1,3</sup>	882	209	6,7	1,7	23,8	0,9	12,8	0,4
Salada	Macedónia (cenoura, feijão-verde e nabo)	634	153	12,0	1,7	7,5	2,4	0,3	0,8
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,6,7,8,11</sup>	911	215	0,9	0,6	43,9	4,7	6,4	0,8
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de espinafres (cebola, cenoura e repolho) <sup>7,12</sup>	373	89	3,6	0,6	11,0	1,4	2,3	0,4
Prato	Paloco com natas <sup>4,7</sup>	586	140	5,6	2,4	13,8	1,0	7,7	0,7
Salada	Abóbora, brócolos e repolho	125	30	0,2	0,1	4,3	1,0	1,7	0,8
Sobremesa	Mousse de chocolate / fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	1845	438	10,1	8,5	79,1	63,3	5,4	0,6
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,6,7,8,11</sup>	911	215	0,9	0,6	43,9	4,7	6,4	0,8
<b>Sexta</b>									
Sopa	Canja e sopa de feijão-verde (cebola, cenoura e repolho) <sup>1,6,7,10,12</sup>	639	152	4,2	0,7	18,4	1,6	8,0	0,7
Prato	Pá de porco assada com arroz de cenoura	917	219	10,8	3,1	16,4	0,6	13,7	0,3
Salada	Salada de alface, cenoura e couve roxa	100	24	0,1	0,0	3,1	1,4	1,4	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,6,7,8,11</sup>	911	215	0,9	0,6	43,9	4,7	6,4	0,8

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



# Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade



## Município de Santa Marta de Penaguião Educação Pré-Escolar e 1º ciclo Semana de 11 a 15 de maio de 2026 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de brócolos com feijão catarino (cebola, cenoura, repolho) <sup>7,12</sup>	753	180	4,5	0,6	26,2	1,4	7,6	0,4
Prato	Esparguete à bolonhesa (carne de vaca picada estufada em tomate com esparguete) <sup>1,3</sup>	1020	243	10,9	3,7	21,1	0,9	14,9	0,2
Salada	Salada de alface, milho e tomate	95	207	0,7	0,1	10,0	4,2	2,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,6,7,8,11</sup>	911	215	0,9	0,6	43,9	4,7	6,4	0,8
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de nabo (cebola, cenoura e repolho) <sup>7,12</sup>	564	135	6,3	1,0	15,8	2,0	2,1	0,7
Prato	Filetes de solha assados com molho de tomate e arroz de ervilhas <sup>4</sup>	626	148	4,6	0,7	12,7	0,4	13,8	0,4
Salada	Salada de alface, cenoura e couve roxa	100	24	0,1	0,0	3,1	1,4	1,4	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,6,7,8,11</sup>	911	215	0,9	0,6	43,9	4,7	6,4	0,8
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de alho-francês (cebola, cenoura e repolho) <sup>7,12</sup>	538	128	5,9	1,0	15,1	1,5	2,2	0,6
Prato	Feijoada à mineira de aves (feijão preto, frango e peru, cenoura e repolho) com arroz	709	168	5,0	1,2	15,8	0,5	14,6	0,2
Salada	Salada de alface, couve roxa e tomate	93	22	0,2	0,0	2,6	1,1	1,5	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,6,7,8,11</sup>	911	215	0,9	0,6	43,9	4,7	6,4	0,8
<b>Quinta</b>									
Sopa	Creme de abóbora (cebola, cenoura e repolho) <sup>7,12</sup>	593	142	6,6	1,1	16,9	1,8	2,2	0,7
Prato	Bacalhau á Brás (bacalhau, ovo, alho francês e cenoura) <sup>3,4</sup>	841	202	12,4	1,7	11,2	0,6	10,6	1,8
Salada	Salada de alface, beterraba e milho	95	240	0,7	0,1	11,1	4,3	2,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,6,7,8,11</sup>	911	215	0,9	0,6	43,9	4,7	6,4	0,8
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de curgete (cebola, cenoura e repolho) <sup>7,12</sup>	469	112	5,6	0,9	12,0	1,3	2,2	0,6
Prato	Rojõezinhos estufados com arroz de cenoura	931	222	9,9	2,7	20,7	0,7	12,0	0,4
Salada	Salada de alface, beterraba e pepino	78	19	0,3	0,1	1,8	1,5	1,4	0,0
Sobremesa	Mousse de chocolate / fruta da época <sup>7</sup>	922	221	12,6	8,2	20,5	19,6	5,2	0,1
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,6,7,8,11</sup>	911	215	0,9	0,6	43,9	4,7	6,4	0,8

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



# Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade



Município de Santa Marta de Penaguião  
Educação Pré-Escolar e 1º ciclo  
Semana de 18 a 22 de maio de 2026  
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme de espinafres e grão-de-bico (cebola, cenoura e repolho) <sup>7,12</sup>	643	153	4,7	0,7	20,1	2,0	5,6	0,4
Prato	Ovos mexidos com fiambre e cogumelos (sem adição de gordura) com arroz de cenoura <sup>1,3,6,7</sup>	707	168	6,0	1,7	18,6	1,0	9,0	0,6
Salada	Salada de alface, beterraba e tomate	86	21	0,2	0,0	2,7	2,5	1,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,6,7,8,11</sup>	911	215	0,9	0,6	43,9	4,7	6,4	0,8
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de alho-francês (cebola, cenoura e repolho) <sup>7,12</sup>	504	120	5,6	0,9	14,0	1,5	2,1	0,6
Prato	Bolonhesa de cavala com ervilhas <sup>1,3,4,6</sup>	935	222	7,3	0,9	27,6	1,3	10,9	0,3
Salada	Feijão-verde, abóbora e couve branca	184	44	0,2	0,0	5,7	0,7	2,1	0,7
Sobremesa	Gelatina de morango / fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	1651	388	0,0	0,0	87,4	86,2	8,6	1,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,6,7,8,11</sup>	911	215	0,9	0,6	43,9	4,7	6,4	0,8
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de brócolos (cebola, cenoura e repolho) <sup>7,12</sup>	505	121	5,8	0,9	12,9	1,8	2,4	0,6
Prato	Coxa de peru assada com batata alourada <sup>12</sup>	515	123	4,8	1,0	12,5	0,9	5,9	0,2
Salada	Salada de alface, couve roxa e milho	105	213	0,6	0,1	10,3	3,1	2,5	0,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,6,7,8,11</sup>	911	215	0,9	0,6	43,9	4,7	6,4	0,8
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de couve-lombarda (cebola, cenoura e repolho) <sup>7,12</sup>	497	119	5,4	0,9	13,5	1,5	2,4	0,6
Prato	Bolinhos de bacalhau no forno com arroz de tomate <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14</sup>	899	213	6,2	0,8	28,8	0,9	9,9	0,9
Salada	Salada de alface, beterraba e pepino	78	19	0,3	0,1	1,8	1,5	1,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,6,7,8,11</sup>	911	215	0,9	0,6	43,9	4,7	6,4	0,8
<b>Sexta</b>									
Sopa	Caldo verde <sup>7,12</sup>	674	161	7,7	1,3	18,0	0,7	3,2	0,8
Prato	Massinha de aves (peru, frango, cotovelinhos, ervilhas, cenoura) <sup>1,3</sup>	690	164	5,4	1,4	15,5	0,8	12,8	0,2
Salada	Salada de alface, cenoura e couve roxa	100	24	0,1	0,0	3,1	1,4	1,4	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,6,7,8,11</sup>	911	215	0,9	0,6	43,9	4,7	6,4	0,8

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



# Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade



Município de Santa Marta de Penaguião  
Educação Pré-Escolar e 1º ciclo  
Semana de 25 a 29 de maio de 2026  
Almoço

		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme de alho-francês (cebola, cenoura e repolho) <sup>7,12</sup>	598	143	6,9	1,1	16,5	1,9	2,3	0,7
Prato	Hambúrguer de aves no forno com molho de tomate e esparguete <sup>1,3,6,12</sup>	908	216	7,6	0,7	23,2	1,0	13,2	0,4
Salada	Salada de alface, beterraba e pepino	78	19	0,3	0,1	1,8	1,5	1,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,6,7,8,11</sup>	911	215	0,9	0,6	43,9	4,7	6,4	0,8
<b>Terça</b>									
Sopa	Canja e sopa de feijão catarino e nabo (cebola, cenoura e repolho) <sup>1,6,7,10,12</sup>	811	193	4,2	0,7	27,3	1,9	10,4	0,7
Prato	Tranches de pescada panados com pão ralado com arroz de ervilhas <sup>1,3,4,6,7,8,11,12,13</sup>	803	191	4,1	0,7	25,7	0,7	11,7	0,7
Salada	Salada de alface, cenoura e couve roxa	100	24	0,1	0,0	3,1	1,4	1,4	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,6,7,8,11</sup>	911	215	0,9	0,6	43,9	4,7	6,4	0,8
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de espinafres (cebola, cenoura e repolho) <sup>7,12</sup>	373	89	3,6	0,6	11,0	1,4	2,3	0,4
Prato	Frango assado com massa fusilli tricolor <sup>1,3,6,10</sup>	879	208	4,5	0,9	25,0	1,1	16,3	0,4
Salada	Brócolos, curgete e feijão-verde	122	29	0,1	0,0	2,2	0,9	2,0	0,8
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,6,7,8,11</sup>	911	215	0,9	0,6	43,9	4,7	6,4	0,8
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de couve branca (cebola, cenoura e repolho) <sup>7,12</sup>	538	128	5,9	1,0	15,1	1,5	2,2	0,6
Prato	Empadão de atum com macedónia de legumes <sup>3,4,7,12</sup>	879	210	9,0	1,5	18,1	1,0	12,7	1,2
Salada	Salada de alface, cenoura e couve roxa	100	24	0,1	0,0	3,1	1,4	1,4	0,1
Sobremesa	Gelatina de morango / fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	1651	388	0,0	0,0	87,4	86,2	8,6	1,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,6,7,8,11</sup>	911	215	0,9	0,6	43,9	4,7	6,4	0,8
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de nabo (cebola, cenoura e repolho) <sup>7,12</sup>	564	135	6,3	1,0	15,8	2,0	2,1	0,7
Prato	Bifaninhas estufadas com arroz branco <sup>12</sup>	775	184	5,7	1,4	17,5	0,4	15,6	0,3
Salada	Juliana de legumes salteada (cenoura, couve branca e lombarda)	480	116	8,4	1,2	6,4	0,0	3,0	0,5
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,6,7,8,11</sup>	911	215	0,9	0,6	43,9	4,7	6,4	0,8

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal