



Ementa do mês de janeiro 2025

Semana 02 a 03 de janeiro	Semana 06 a 10 de janeiro
	segunda-feira Sopa: Feijão branco com hortaliça Prato: Empadão de carne com salada de alface e cenoura ralada Sobremesa: Fruta da época Lanche: Bolo e sumo (1º)
	terça-feira Sopa: Creme de cenoura e coentros Prato: Salada Russa (atum) (4º) Sobremesa: Fruta da época Lanche: Cereais com leite (1º;7º)
FERIADO	quarta-feira Sopa: Canja de galinha (1º) Prato: Massa gratinada com frango e brócolos e salada de alface e cenoura ralada Sobremesa: Fruta da época Lanche: Bolo com iogurte de aromas (1º;7º)
quinta-feira Sopa: Feijão-verde Prato: Douradinhos (pescada) com arroz primavera (4º) e salada de alface Sobremesa: Fruta da época Lanche: Pão com queijo e sumo (1º)	quinta-feira Sopa: Espinafres Prato: Medalhões de pescada com molho de tomate e arroz branco (4º) Sobremesa: Fruta da época Lanche: Pão com fiambre e sumo (1º)
sexta-feira Sopa: Legumes Prato: Carne à portuguesa e salada de alface Sobremesa: Gelatina/ Batido de fruta Lanche: Pão com creme de chocolate e leite simples (1º;7º)	sexta-feira Sopa: Couve-flor Prato: Frango assado com massa espiral e salada de alface e tomate Sobremesa: Gelatina/Batido de fruta Lanche: Pão com marmelada e leite simples (1º;7º)

Valor nutricional médio diário		Valor nutricional médio diário	
Valor energético total (Kcal)	873,500	Valor energético total (Kcal)	872,099
Proteínas (g)	33,154	Proteínas (g)	36,086
Gordura (g)	39,601	Gordura (g)	31,854
Hidratos de carbono (g)	125,000	Hidratos de carbono (g)	123,976
Hidratos de carbono monossacáridos (g)	95,899	Hidratos de carbono monossacáridos (g)	100,054

Lista de alergénios: 1º Cereais (que contém glúten); 2º CRUTÁCEOS e produtos à base de crustáceos; 3º OVOS e produtos à base de ovos; 4º PEIXES e produtos à base de peixe; 5º AMENDOINS e produtos à base de amendoins; 6º SOJA e produtos à base de soja; 7º LEITE e produtos à base de leite; 8º FRUTOS DE CASCA RIJA; 9º AIPO e produtos à base de aipo; 10º MOSTARDA e produtos à base de mostarda; 11º SEMENTES DE SÊSAMO e produtos à base de sementes de sêsamo; 12º DIÓXIDO DE ENXOFRE E SULFITOS (E220 e E228); 13º TREMOÇO e produtos à base de tremoço; 14º MOLUSCOS e produtos à base de moluscos

A EMENTA PODE SOFRER ALTERAÇÃO SEM AVISO PRÉVIO

- As crianças que, por motivos de saúde, necessitem de dieta, o pedido deverá ser feito, atempadamente (até 10h do próprio dia) à responsável da sala.

Ciclo

- Reforço do meio da manhã: Leite, pão com (queijo, fiambre, manteiga), fruta (maçã ou pêra)
- Reforço no final do dia: Pão com (queijo, fiambre, manteiga), fruta (maçã ou pêra)

Pré-escolar

- Final da tarde: Pão com (queijo, fiambre, manteiga), fruta (maçã ou pêra)



Ementa do mês de janeiro 2025

Semana 13 a 17 de janeiro	Semana 20 a 24 de janeiro
segunda-feira Sopa: Legumes Prato: Bifinhos de Perú com arroz de feijão e salada de alface Sobremesa: Fruta da época Lanche: Bolo e sumo (1º)	segunda-feira Sopa: Grão com espinafres Prato: Esparguete à bolonhesa e salada de alface e cenoura ralada Sobremesa: Fruta da época Lanche: Bolo e sumo (1º)
terça-feira Sopa: Nabiça Prato: Caldeirada de peixe (4º) Sobremesa: Fruta da época Lanche: Cereais com leite (1º;7º)	terça-feira Sopa: Legumes Prato: Arroz de Peixe (pescada) (4º) Sobremesa: Fruta da época Lanche: Cereais com leite (1º;7º)
quarta-feira Sopa: Couve-coração Prato: Esparguete à Palmeira e cenoura ralada (1º) Sobremesa: Fruta da época Lanche: Bolo com iogurte de aromas (1º;7º)	quarta-feira Sopa: Juliana Prato: Jardineira Sobremesa: Fruta da época Lanche: Bolo com iogurte de aromas (1º;7º)
quinta-feira Sopa: Creme de Abóbora Prato: Peixe cozido com batatas e legumes (4º) Sobremesa: Fruta da época Lanche: Pão com chourição e sumo (1º)	quinta-feira Sopa: Feijão-verde Prato: Massinha de peixe (1º;4º) Sobremesa: Fruta da época Lanche: Pão com queijo e sumo (1º)
sexta-feira Sopa: Canja de galinha (1º) Prato: Coxas de frango assadas e arroz branco, salada de salada de tomate, beterraba e maçã ralada Sobremesa: Gelatina/Batido de fruta Lanche: Pão com creme de chocolate e leite simples (1º;7º)	sexta-feira Sopa: Creme de ervilhas e coentros Prato: Frango guisado com massa espiral e salada de alface Sobremesa: Gelatina/Batido de fruta Lanche: Pão com marmelada e leite simples (1º;7º)

Valor nutricional médio diário		Valor nutricional médio diário	
Valor energético total (Kcal)	898,076	Valor energético total (Kcal)	872,099
Proteínas (g)	39,001	Proteínas (g)	36,086
Gordura (g)	28,098	Gordura (g)	31,854
Hidratos de carbono (g)	102,001	Hidratos de carbono (g)	123,976
Hidratos de carbono monossacáridos (g)	77,564	Hidratos de carbono monossacáridos (g)	100,054

Lista de alergénios: 1º Cereais (que contém glúten); 2º CRUTÁCEOS e produtos à base de crustáceos; 3º OVOS e produtos à base de ovos; 4º PEIXES e produtos à base peixe; 5º AMENDOINS e produtos à base e amendoins; 6º SOJA e produtos à base de soja; 7º LEITE e produtos à base de leite; 8º FRUTOS DE CASCA RIJA; 9º AIPO e produtos à base de aipo; 10º MOSTARDA e produtos à base de mostarda; 11º SEMENTES DE SÉSAMO e produtos à base de sementes de sésamo; 12º DIÓXIDO DE ENXOFRE E SULFITOS (E220 e E228); 13º TREMOÇO e produtos à base de tremço; 14º MOLUSCOS e produtos à base de moluscos

A EMENTA PODE SOFRER ALTERAÇÃO SEM AVISO PRÉVIO

- As crianças que, por motivos de saúde, necessitem de dieta, o pedido deverá ser feito, atempadamente (até 10h do próprio dia) à responsável da sala.
- Ciclo
- Reforço do meio da manhã: Leite, pão com (queijo, fiambre, manteiga), fruta (maçã ou pêra)
- Reforço no final do dia: Pão com (queijo, fiambre, manteiga), fruta (maçã ou pêra)
- Pré-escolar
- Final da tarde: Pão com (queijo, fiambre, manteiga), fruta (maçã ou pêra)



Ementa do mês de janeiro 2025

Semana 27 a 31 de janeiro
segunda-feira Sopa: Legumes Prato: Bifanas com arroz branco e salada camponesa Sobremesa: Fruta da época Lanche: Bolo e sumo (1º)
terça-feira Sopa: Nabiça Prato: Peixe cozido com legumes (4º) Sobremesa: Fruta da época Lanche: Cereais com leite (1º;7º)
quarta-feira Sopa: Creme de cenoura Prato: Lasanha de carne e salada de alface e cenoura (1º) Sobremesa: Fruta da época Lanche: Bolo com iogurte de aromas (1º;7º)
quinta-feira Sopa: Agrião Prato: Pescada Gratinada com Legumes e salada de alface (4º) Sobremesa: Fruta da época Lanche: Pão com fiambre e sumo (1º)
sexta-feira Sopa: Juliana Prato: Hambúrgueres com arroz de cenoura e salada de alface, cenoura ralada e milho Sobremesa: Gelatina/Batido de fruta Lanche: Pão com creme de chocolate e leite simples (1º;7º)

Valor nutricional médio diário	
Valor energético total (Kcal)	873,500
Proteínas (g)	33,154
Gordura (g)	39,601
Hidratos de carbono (g)	125,000
Hidratos de carbono monossacáridos (g)	95,899

Lista de alergénios: 1º Cereais (que contém glúten); 2º CRUTÁCEOS e produtos à base de crustáceos; 3º OVOS e produtos à base de ovos; 4º PEIXES e produtos à base peixe; 5º AMENDOINS e produtos à base e amendoins; 6º SOJA e produtos à base de soja; 7º LEITE e produtos à base de leite; 8º FRUTOS DE CASCA RIJA; 9º AIPO e produtos à base de aipo; 10º MOSTARDA e produtos à base de mostarda; 11º SEMENTES DE SÉSAMO e produtos à base de sementes de sésamo; 12º DIÓXIDO DE ENXOFRE E SULFITOS (E220 e E228); 13º TREMOÇO e produtos à base de tremoço; 14º MOLUSCOS e produtos à base de moluscos

A EMENTA PODE SOFRER ALTERAÇÃO SEM AVISO PRÉVIO

- As crianças que, por motivos de saúde, necessitem de dieta, o pedido deverá ser feito, atempadamente (até 10h do próprio dia) à responsável da sala.

Ciclo

- Reforço do meio da manhã: Leite, pão com (queijo, fiambre, manteiga), fruta (maçã ou pêra)
- Reforço no final do dia: Pão com (queijo, fiambre, manteiga), fruta (maçã ou pêra)

Pré-escolar

- Final da tarde: Pão com (queijo, fiambre, manteiga), fruta (maçã ou pêra)