



Ementa do mês de março de 2026

Semana 02 a 06 de março	Semana 09 a 13 de março
<p align="center"><u>Segunda-feira</u></p> <p>Sopa: de alho francês Prato: Frango guisado com massa, salada de alface (1º;3º) Sobremesa: Fruta da época Lanche: Bolo e sumo (1º;3º;7º)</p>	<p align="center"><u>Segunda-feira</u></p> <p>Sopa: de couve-flor Prato: Arroz à valenciana com salada de alface e tomate Sobremesa: Fruta da época Lanche: Bolo e sumo (1º;3º;7º)</p>
<p align="center"><u>Terça-feira</u></p> <p>Sopa: de agrião Prato: Peixe no forno com legumes cozidos (4º) Sobremesa: Fruta da época Lanche: Cereais com leite (1º;7º)</p>	<p align="center"><u>Terça-feira</u></p> <p>Sopa: de feijão-verde Prato: Peixe cozido com batata, brócolos e cenoura baby (4º) Sobremesa: Fruta da época Lanche: Cereais com leite (1º;7º)</p>
<p align="center"><u>Quarta-feira</u></p> <p>Sopa: de espinafres com grão Prato: Lasanha de legumes e frango (1º;3º;7º) Sobremesa: Fruta da época Lanche: Bolo com iogurte de aromas (1º;3º;7º)</p>	<p align="center"><u>Quarta-feira</u></p> <p>Sopa: de nabiça Prato: Perna de peru estufada com cenoura, curgete e macarronete, salada de alface (1º;3º) Sobremesa: Fruta da época Lanche: Bolo com iogurte de aromas (1º;3º;7º)</p>
<p align="center"><u>Quinta-feira</u></p> <p>Sopa: Creme de cenoura Prato: Filetes de pescada panados com arroz de feijão, salada de alface (4º) Sobremesa: Fruta da época Lanche: Pão com chouriço e sumo (1º)</p>	<p align="center"><u>Quinta-feira</u></p> <p>Sopa: de alface Prato: Salda de atum com feijão-verde e batata (4º) Sobremesa: Fruta da época Lanche: Pão com Fiambre e sumo (1º)</p>
<p align="center"><u>Sexta-feira</u></p> <p>Sopa: de lombardo Prato: Costeletas de cebolada com batata cozida, salada de alface e tomate Sobremesa: Pudim/Batido de fruta Lanche: Pão com marmelada e leite simples (1º; 7º)</p>	<p align="center"><u>Sexta-feira</u></p> <p>Sopa: Creme de abóbora Prato: Hambúrguer grelhado com limão, arroz manteiga e salada camponesa (alface, couve-roxa, milho e cenoura) Sobremesa: Pudim/Batido de fruta Lanche: Pão com chocolate e leite simples (1º; 7º)</p>

Valor nutricional médio diário		Valor nutricional médio diário	
Valor energético total (Kcal)	843,668	Valor energético total (Kcal)	790,371
Proteínas (g)	40,763	Proteínas (g)	34,223
Gordura (g)	27,471	Gordura (g)	26,520
Hidratos de carbono (g)	108,186	Hidratos de carbono (g)	106,582
Hidratos de carbono monossacáridos (g)	94,104	Hidratos de carbono monossacáridos (g)	98,620

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 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 trevo; 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 março de 2026

Semana 16 a 20 de março	Semana 23 a 27 de março
<u>Segunda-feira</u>	<u>Segunda-feira</u>
Sopa: de legumes Prato: Jardineira	Sopa: de feijão-verde Prato: Bifinhos com cogumelos e arroz de coentros, salada de cenoura ralada e alface
Sobremesa: Fruta da época Lanche: Bolo e sumo (1º;3º;7º)	Sobremesa: Fruta da época Lanche: Bolo e sumo (1º;3º;7º)
<u>Terça-feira</u>	<u>Terça-feira</u>
Sopa: de nabiça Prato: Arroz de peixe (4º)	Sopa: Abóbora Prato: Peixe no forno com especiarias, batatinha, cenoura e brócolos a vapor (4º)
Sobremesa: Fruta da época Lanche: Cereais com leite (1º;7º)	Sobremesa: Fruta da época Lanche: Cereais com leite (1º;7º)
<u>Quarta-feira</u>	<u>Quarta-feira</u>
Sopa: Canja de galinha (1º;3º) Prato: Frango assado com batata e salada de alface e cenoura ralada	Sopa: de feijão encarnado com couve Prato: Lombo no forno com arroz de coentros, salada de alface e cenoura ralada
Sobremesa: Fruta da época Lanche: Bolo com iogurte de aromas (1º;3º;7º)	Sobremesa: Fruta da época Lanche: Bolo com iogurte de aromas (1º;3º;7º)
<u>Quinta-feira</u>	<u>Quinta-feira</u>
Sopa: Juliana Prato: Pescada à marinheira com arroz e salada de alface (4º)	Sopa: Juliana Prato: Massinha de Peixe (1º;3º;4º)
Sobremesa: Fruta da época Lanche: Pão com queijo e sumo (1º;7º)	Sobremesa: Fruta da época Lanche: Pão com queijo e sumo (1º)
<u>Sexta-feira</u>	<u>Sexta-feira</u>
Sopa: de espinafres Prato: Bifanas grelhadas com massa espiral (1º;3º)	Sopa: de nabiça Prato: Frango no tacho com arroz primavera, salada de alface
Sobremesa: Gelatina/Batido de fruta Lanche: Pão com chocolate e leite simples (1º; 7º)	Sobremesa: Gelatina/Batido de fruta Lanche: Pão com chocolate e leite simples (1º; 7º)

Valor nutricional médio diário		Valor nutricional médio diário	
Valor energético total (Kcal)	799,180	Valor energético total (Kcal)	947,426
Proteínas (g)	40,129	Proteínas (g)	50,944
Gordura (g)	23,846	Gordura (g)	30,049
Hidratos de carbono (g)	109,233	Hidratos de carbono (g)	124,468
Hidratos de carbono monossacáridos (g)	95,168	Hidratos de carbono monossacáridos (g)	114,302

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 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)



Ementa do mês de março de 2026

Semana 30 a 31 de março

Segunda-feira

Sopa: Creme de Couve-flor

Prato: Bife de Peru grelhado com esparguete, salada arco-íris (Alface, milho, cenoura, beterraba) (1º;3º)

Sobremesa: Fruta da época

Lanche: Bolo e sumo (1º;3º;7º)

Terça-feira

Sopa: de legumes

Prato: Salada Russa (Atum) (4º)

Sobremesa: Fruta da época

Lanche: Cereais com leite (1º;7º)

Valor nutricional médio diário

Valor energético total (Kcal)	722,9748
Proteínas (g)	31,13924
Gordura (g)	21,99223
Hidratos de carbono (g)	98,3155
Hidratos de carbono monossacáridos (g)	95,66992

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)