



Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade



Município de Santa Marta de Penaguião Educação Pré-Escolar e 1º ciclo Semana de 21 a 25 de abril de 2025 Almoço

Segunda

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)
Sopa	0	0	0	0
Prato	0	0	0	0
Salada	0	0	0	0
Sobremesa	0	0	0	0
Pão	0	0	0	0

Terça

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)
Sopa	158	38	1,7	0,3
Prato	892	213	8,9	1,2
Salada	92	22	0,4	0,0
Sobremesa	323	76	0,0	0,0
Pão	937	234	1,4	0,7

Quarta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)
Sopa	206	49	0,5	0,1
Prato	851	202	6,1	1,5
Salada	259	61	2,1	0,0
Sobremesa	441	104	0,4	0,1
Pão	937	234	1,4	0,7

Quinta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)
Sopa	215	51	1,8	0,3
Prato	635	151	5,5	0,8
Salada	112	26	0,2	0,1
Sobremesa	269	64	0,5	0,1
Pão	937	234	1,4	0,7

Sexta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)
Sopa	0	0	0,0	0,0
Prato	0	0	0,0	0,0
Salada	0	0	0,0	0,0
Sobremesa	0	0	0,0	0,0
Pão	0	0	0,0	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. 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 28 de abril a 2 de maio de 2025 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de couve-flor e cenoura ^{7,12}	157	37	1,8	0,3	4,0	0,8	1,0	0,2
Prato	Nuggets de frango com arroz de cenoura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1241	297	16,0	2,5	27,7	2,3	9,6	1,3
Salada	Salada de tomate e cebola	93	22	0,3	0,0	3,4	3,2	0,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4
Terça									
Sopa	Sopa de couve lombarda com nabo ^{7,12}	163	39	1,8	0,3	4,4	0,5	0,8	0,2
Prato	Atum com massa fusilli e ervilhas ^{1,3,4}	962	229	7,7	1,2	22,4	0,9	16,6	1,3
Salada	Juliana de legumes estufados (cenoura e repolho) - quente	663	161	15,6	2,3	3,3	1,6	0,9	0,7
Sobremesa	Leite creme / fruta da época ^{1,3,7,8,12}	1131	266	0,2	0,1	59,1	47,7	7,0	0,3
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4
Quarta									
Sopa	Sopa de feijão vermelho com couve portuguesa ^{7,12}	219	52	1,8	0,3	6,9	0,4	1,7	0,2
Prato	Frango assado com batata alourada no forno	466	110	2,8	0,5	12,4	0,8	8,4	0,2
Salada	Salada de alface 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 ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4
Quinta									
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
Sexta									
Sopa	Creme de hortalíça (lombarda, cenoura e penca) ^{7,12}	191	46	1,5	0,2	6,2	0,7	1,1	0,2
Prato	Arroz de bacalhau com cenoura e feijão-verde ⁴	756	179	2,6	0,4	27,2	0,8	11,3	1,1
Salada	Salada de alface e cenoura	86	20	0,1	0,0	2,7	2,2	1,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. 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 5 a 9 de maio de 2025

Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres e abóbora ^{7,12}	166	40	1,6	0,3	4,8	0,7	0,9	0,2
Prato	Hambúrguer de aves no forno com molho de legumes e massa espiral salteada com cenoura ^{1,3,6,9,10,11,12}	800	190	6,8	0,6	20,6	1,1	11,1	0,4
Salada	Salada de alface e milho	259	61	2,1	0,0	4,7	0,0	5,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Caldo verde ^{1,7,12}	172	41	2,0	0,4	4,5	0,3	0,9	0,3
Prato	Bolinhos de bacalhau no forno com arroz de couve branca ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	982	233	6,0	0,8	34,6	0,3	9,4	0,8
Salada	Salada de alface 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 ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora e repolho ^{7,12}	161	38	1,7	0,3	4,8	0,5	0,7	0,2
Prato	Peru assado com batata assada ¹²	486	115	3,4	0,5	12,5	0,9	7,4	0,2
Salada	Feijão-verde, cenoura baby e couve-flor salteados (quente)	126	30	0,2	0,0	3,8	2,3	2,1	0,4
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-flor e ervilhas ^{7,12}	207	49	1,4	0,2	6,4	1,3	1,9	0,2
Prato	Paloco à brás ^{3,4}	1092	269	18,0	2,3	12,4	0,5	13,3	1,2
Salada	Salada de alface e pepino	71	17	0,4	0,1	1,2	0,8	1,6	0,0
Sobremesa	Mousse de chocolate ⁷	922	221	12,6	8,2	20,5	19,6	5,2	0,1
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Juliana de legumes mistos ^{7,12}	153	37	1,8	0,3	4,0	0,6	0,7	0,2
Prato	Chili de carne de vaca picada com arroz	1095	262	9,9	2,9	27,1	0,3	15,9	0,2
Salada	Salada de alface e couve roxa	97	23	0,1	0,0	2,4	0,0	1,9	0,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. 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 12 a 16 de maio de 2025 Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de brócolos e abóbora ^{7,12}	188	45	1,5	0,3	6,3	0,8	1,1	0,2
Prato	Panados de frango no forno com arroz de ervilhas ^{1,3,6,7,11}	1161	277	12,5	2,1	29,1	0,3	11,3	1,1
Salada	Salada de curgete e tomate	80	19	0,3	0,1	2,0	0,0	1,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de lombarda com nabo ^{7,12}	163	39	1,8	0,3	4,4	0,5	0,8	0,2
Prato	Empadão de atum em cama de legumes ^{3,4,7,12}	407	97	4,2	0,7	8,3	0,5	6,0	0,6
Salada	Salada de alface 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 ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde com curgete ^{7,12}	155	37	1,6	0,3	4,3	0,4	0,9	0,2
Prato	Rancho (macarronete, grão, porco, frango, cenoura, repolho) ^{1,6,10}	855	203	5,8	1,4	23,8	1,9	12,5	0,2
Salada	Salada de couve roxa e milho	247	58	1,5	0,0	5,6	0,0	4,7	0,8
Sobremesa	Fruta da época	172	41	0,2	0,0	7,4	7,4	0,8	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão vermelho com couve portuguesa ^{7,12}	219	52	1,8	0,3	6,9	0,4	1,7	0,2
Prato	Tirinhas de pota panadas no forno com arroz de cenoura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	895	214	9,0	1,2	24,5	1,2	7,9	0,7
Salada	Salada de alface e tomate	78	19	0,2	0,0	2,1	1,7	1,3	0,0
Sobremesa	Gelatina laranja / fruta	323	76	0,0	0,0	19,0	18,0	0,0	0,2
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja ^{1,3,6,10}	206	49	0,5	0,1	6,9	0,3	4,0	0,2
Prato	Arroz à valenciana (carne, marisco, calamar, legumes, arroz) ^{1,6,7,9,10,14}	640	152	4,6	1,3	17,8	0,5	9,4	0,6
Salada	Salada de alface e cebola	75	18	0,2	0,0	2,1	1,2	1,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremço, ¹⁴Moluscos. 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 19 a 23 de maio de 2025 Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de macedónia de legumes ^{7,12}	161	38	1,8	0,3	4,3	0,4	0,8	0,2
Prato	Almôndegas de aves estufadas com molho de cenoura e esparguete ^{1,3,6,12}	851	203	9,3	3,1	20,3	1,7	8,8	0,8
Salada	Salada de alface 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 ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura e repolho ^{7,12}	177	42	1,3	0,2	5,9	0,8	1,0	0,2
Prato	Lombinhos de pescada assados com pão ralado e arroz de salsa ^{1,2,3,4,6,7,8,11,12,13}	756	179	3,5	0,5	24,1	0,3	12,4	0,3
Salada	Salada de milho e tomate	193	46	1,3	0,0	4,9	2,5	3,2	0,0
Sobremesa	Gelatina ananás / fruta	323	76	0,0	0,0	19,0	18,0	0,0	0,2
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão e lombarda ^{7,12}	308	73	1,5	0,2	11,2	0,7	3,2	0,2
Prato	Jardineira de frango (batata, cenoura, ervilhas e feijão verde)	424	100	1,9	0,3	12,1	1,0	8,0	0,1
Salada	Salada de alface e milho	259	61	2,1	0,0	4,7	0,0	5,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho-francês e cenoura ^{7,12}	165	39	1,8	0,3	4,6	0,4	0,7	0,2
Prato	Pastéis de bacalhau no forno com arroz de feijão verde ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	960	228	5,8	0,8	33,8	0,3	9,2	0,8
Salada	Salada de alface e pepino	71	17	0,4	0,1	1,2	0,8	1,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura e curgete ^{7,12}	165	39	1,9	0,3	4,6	0,5	0,7	0,2
Prato	Feijoada à portuguesa (frango e porco, feijão branco, cenoura e couve)	849	202	6,1	1,5	22,4	0,4	14,0	0,2
Salada	Salada de alface 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 ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. 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