



Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade



Município de Santa Marta de Penaguião
Pré-Escolar e 1º Ciclo

Semana de 15 a 19 de setembro de 2025

Almoço

Segunda

Sopa	Sopa de abóbora (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	155	37	1,8	0,3	4,3	0,5	0,6	0,2
Prato	Strogonoff de porco (fêveras de porco estufada com cogumelos) com esparguete ^{1,3}	744	177	4,8	1,3	17,6	0,7	15,3	0,4
Salada	Salada de alface, cebola e couve roxa	100	24	0,1	0,0	2,8	0,4	1,7	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 feijão catarino e nabo (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	276	66	1,9	0,3	9,4	0,8	2,4	0,2
Prato	Douradinhos no forno panado aromatizado com arroz de cenoura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1022	242	4,5	0,6	41,7	2,1	7,6	0,6
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 ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4

Quarta

Sopa	Sopa de couve lombarda (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	163	39	1,8	0,3	4,4	0,5	0,8	0,2
Prato	Rancho (porco, frango, cenoura, repolho, grão-de-bico e macarronete) ^{1,6,10}	855	203	5,8	1,4	23,8	1,9	12,5	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 ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4

Quinta

Sopa	Creme de brócolos (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	169	40	1,9	0,3	4,6	0,6	0,8	0,2
Prato	Salada de batata com lascas de cavala (milho e cenoura) ^{4,6}	470	111	3,3	0,3	13,4	1,0	6,6	0,2
Salada	Salada de cenoura, couve roxa e milho	183	43	0,8	0,0	5,0	1,3	3,0	0,1
Sobremesa	gelatina de morango / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	442	104	0,0	0,0	23,4	23,3	2,5	0,9
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

Sopa	Sopa de alho-francês (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	165	39	1,8	0,3	4,6	0,4	0,7	0,2
Prato	Frango assado com alecrim e arroz	799	189	5,1	0,9	20,5	0,5	15,2	0,4
Salada	Salada de alface, pepino e tomate	85	20	0,4	0,1	2,5	2,3	1,2	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, 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 Pré-Escolar e 1º Ciclo Semana de 22 a 26 de setembro de 2025 Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de alho-francês e cenoura (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	168	40	1,9	0,3	4,7	0,5	0,7	0,2
Prato	Ovos mexidos com fiambre, cenoura e salsa (sem adição de gordura), acompanha com arroz ^{1,3,6,7}	750	179	6,3	1,8	19,7	1,0	9,6	0,7
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 ^{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	Creme de espinafres e grão-de-bico (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	269	64	2,0	0,3	8,3	0,9	2,2	0,2
Prato	Bolonhesa de atum com molho de cenoura ^{1,3,4}	957	228	9,8	1,5	23,7	1,8	10,6	0,9
Salada	Brócolos, curgete e feijão-verde	112	27	0,5	0,1	2,1	0,5	2,4	0,8
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	Caldo verde ^{7,12}	173	41	2,0	0,3	4,6	0,2	0,8	0,2
Prato	Pá de porco estufada com massa espiral ^{1,3}	967	230	9,5	2,8	21,9	0,8	13,8	0,4
Salada	Salada de couve roxa, cenoura e tomate	109	26	0,1	0,0	3,9	2,6	1,1	0,1
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	Creme de curgete (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	161	38	1,8	0,3	4,4	0,4	0,8	0,2
Prato	Tirinhas de pota panadas no forno com arroz de feijão ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1068	254	8,8	1,2	33,6	1,1	9,6	0,6
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 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	Sopa de cenoura e nabo (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	167	40	1,6	0,3	5,0	0,9	0,7	0,2
Prato	Jardineira de aves (peru, frango, cenoura, ervilhas e batata) ^{1,6}	501	119	4,4	1,2	9,6	0,8	9,7	0,3
Salada	Salada de couve roxa, milho e cebola	191	45	1,0	0,0	4,7	0,8	3,4	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, 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
Pré-Escolar e 1º Ciclo
Semana de 29 de setembro a 3 de outubro 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 lombarda e feijão catarino (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	217	52	1,8	0,3	6,6	0,4	1,7	0,2
Prato	Almôndegas de aves envoltas em molho de tomate com esparguete ^{1,3,6,12}	864	206	7,7	3,2	23,3	1,5	10,3	0,8
Salada	Macedónia (cenoura, feijão-verde e nabo)	161	37	0,3	0,0	6,0	0,0	1,8	0,7
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 branca (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	166	40	1,8	0,3	4,7	0,5	0,7	0,2
Prato	Lombo de fogonero assado com molho de legumes e arroz branco ^{4,9,10,11}	600	142	4,3	0,6	16,0	0,6	9,1	0,6
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 ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4
Quarta									
Sopa	Creme de brócolos (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	169	40	1,9	0,3	4,6	0,6	0,8	0,2
Prato	Peru estufado com massa espiral ^{1,3}	810	192	3,5	0,6	22,5	0,8	17,1	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 ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4
Quinta									
Sopa	Sopa de nabo (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	166	40	1,9	0,3	4,7	0,6	0,6	0,2
Prato	Salada de salmão com batata, cenoura e ervilhas ^{2,4,14}	664	159	9,2	1,8	10,2	0,8	8,2	0,2
Salada	Feijão-verde, repolho e abóbora	174	42	0,3	0,1	7,0	0,3	2,1	0,7
Sobremesa	Gelatina de tutti-frutti / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	473	112	0,3	0,0	24,6	24,5	2,7	0,9
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									
Sopa	Sopa de curgete (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	150	36	1,8	0,3	3,8	0,4	0,7	0,2
Prato	Feijoada à portuguesa (porco, frango, feijão catarino, cenoura e repolho) acompanha com arroz	849	202	6,2	1,5	22,3	0,5	14,1	0,2
Salada	Legumes incorporados	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	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, 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 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 Pré-Escolar e 1º Ciclo Semana de 6 a 10 de outubro de 2025 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de alho-francês (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	165	39	1,8	0,3	4,6	0,4	0,7	0,2
Prato	Hambúrguer de aves com massa espiral estufada com cenoura ^{1,3,6,12}	816	194	5,6	2,0	18,2	1,1	17,7	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 ^{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 branca (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	166	40	1,8	0,3	4,7	0,5	0,7	0,2
Prato	Filetes de pescada com arroz de cenoura ⁴	693	164	4,1	0,6	20,4	0,8	11,0	0,4
Salada	Salada de couve roxa, milho e pepino	182	43	1,0	0,1	4,3	0,4	3,4	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
Quarta									
Sopa	Sopa de feijão catarino e nabo (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	276	66	1,9	0,3	9,4	0,8	2,4	0,2
Prato	Frango assado com alecrim e esparguete ^{1,3}	779	184	4,3	0,8	19,5	0,9	16,7	0,4
Salada	Macedónia (cenoura, feijão-verde e nabo)	590	142	12,1	1,7	5,7	0,1	1,8	0,8
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									
Sopa	Sopa de espinafres (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	166	40	1,6	0,3	4,8	0,7	0,9	0,2
Prato	Paloco com natas ^{4,5,6,7}	548	132	5,3	1,0	13,1	0,3	7,7	0,7
Salada	Abóbora, brócolos e repolho	121	29	0,5	0,1	3,5	0,9	2,1	0,8
Sobremesa	Mousse de chocolate / fruta da época 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									
Sopa	Canja e sopa de feijão-verde (cebola, cenoura e repolho) ^{1,6,7,10,12}	178	42	1,2	0,2	5,3	0,4	2,2	0,2
Prato	Cubinhos de porco estufados com arroz branco	1004	239	10,8	3,0	22,1	0,4	13,0	0,4
Salada	Salada de couve roxa, cenoura e tomate	109	26	0,1	0,0	3,9	2,6	1,1	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 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