CASCAIS EDU

Plano de Ementa - EB 1 / JI

Semana 1

(de 26 a 30 de outubro de 2026)

gertal

			VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª Feira	**Sopa**	Creme de curgete e ervilhas	265	63	1,6	0,2	8,3	2,1	2,4	0,2
	Prato Geral	Hambúrgueres de vaca com esparguete[1,3,6,10]	905	215	6,6	2,1	22,1	1,7	16,2	0,2
	Prato Ligeiro	Hambúrgueres de vaca grelhados com esparguete[1,3,6,10]	897	213	5,1	1,9	23,6	1,7	17,4	0,2
	Vegetariano	Hambúrgueres vegetarianos com esparguete[1,3,6,10]	1150	273	8,5	2,8	34,3	3,9	13,1	1,4
	Legumes / Salada	Salada de alface, tomate e cenoura	92	22	0,2	0,0	3,3	3,0	0,9	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	Lanche *	Iogurte liquido + Bolinha de centeio com manteiga + Fruta da época[1,7]	527	126	3,0	1,6	20,0	8,1	3,8	0,4
3ª Feira	**Sopa**	Sopa de cenoura e espinafres (folha)	248	59	1,3	0,2	9,0	2,1	1,7	0,3
	Prato Geral	Peixe no forno à provençal com ervas aromáticas (pescada nº5) com batata corada[4]	514	122	4,7	0,9	11,9	0,9	7,5	0,2
	Prato Ligeiro	Peixe ao natural no forno com batata corada[4]	514	122	4,7	0,9	11,9	0,9	7,5	0,2
	Vegetariano	Moussaka de lentilhas[1,6,8,10,11]	737	175	6,0	1,9	19,0	2,1	9,8	0,2
	Legumes / Salada	Cenoura, brócolos cozidos e feijão-verde cozido	125	30	0,4	0,1	3,2	1,6	2,1	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	Lanche *	Sumo 100% + Pão de mistura com marmelada/doce + Trângulo de queijo[1,7,12]	466	110	2,1	1,2	19,6	2,7	2,7	0,4
4ª Feira	**Sopa**	Creme de alho francês	224	53	1,0	0,2	8,3	1,3	1,7	0,1
	Prato Geral	Feijoada com arroz branco	755	180	4,5	1,2	20,7	0,5	12,2	0,1
	Prato Ligeiro	Lombo de porco fatiado com arroz branco	876	208	4,9	1,3	25,2	0,1	15,4	0,2
	Vegetariano	Feijoada com cogumelos, lombardo e arroz branco	982	234	3,8	0,4	38,5	0,2	10,8	0,3
	Legumes / Salada	Couve-flor	142	34	0,2	0,0	3,3	2,8	3,7	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	Lanche *	Iogurte liquido + Bolinha de centeio com queijo creme + Fruta da época [1,7]	463	110	1,9	1,1	18,5	6,9	4,0	0,4
5ª Feira	**Sopa**	Sopa de couve flôr e abóbora aos cubos	266	63	1,2	0,2	10,3	2,0	2,2	0,2
	Prato Geral	Saladinha de bacalhau da horta (batata, cenoura, feijão verde e ovo cozido)[3,4]	549	131	3,5	0,6	13,0	1,0	10,4	1,3
	Prato Ligeiro	Saladinha de bacalhau da horta (batata, cenoura, feijão verde)[4]	350	83	1,0	0,2	8,1	0,7	9,7	1,8
	Vegetariano	Salada da horta (batata, grão, cenoura, pimentos)	681	162	3,0	0,4	24,5	2,0	6,6	0,1
	Legumes / Salada	Curgete salteada	415	100	9,2	1,4	2,3	0,1	1,6	0,9
	Sobremesa	Fruta da época/Gelatina[1,3,6,7,8,12]	269 / 1735	64 / 409	0,5 / 1	0,1 / 0	13,4 / 90,1	13,4 / 90	0,2 / 9,8	0,0 / 3,2
	Lanche *	Sumo 100% + Pão de mistura com manteiga + Palitos de cenoura[1,7]	422	100	2,9	1,5	15,9	1,0	2,1	0,3
6ª Feira	**Sopa**	Creme de alface e cenoura ralada (com algas)	242	57	1,2	0,2	9,4	1,8	1,6	0,2
	Prato Geral	Perna de frango assada com arroz de cenoura	704	167	4,3	0,7	19,3	0,8	12,4	0,3
	Prato Ligeiro	Perna de frango grelhada simples com arroz de cenoura	757	179	2,9	0,5	20,8	1,6	16,7	0,2
	Vegetariano	Arroz de ervilhas com legumes mediterrânicos assados	710	169	4,5	0,6	26,2	0,5	4,6	0,2
	Legumes / Salada	Tomate, cenoura e beterraba ripada com maçã ralada	116	28	0,2	0,0	4,8	4,6	0,7	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	Lanche *	Iogurte liquido + Pão de leite com queijo + Fruta da época[1,3,5,6,7,8,12]	533	127	5,3	3,1	14,6	8,5	4,7	0,5

NOTA: a presente ementa pode estar sujeita a alterações por motivos imprevistos

* **Opção apenas disponível para os alunos de pré-escolar e 1ºCiclo na EB St. António**

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

ALERGÉNIOS

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoim, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10 Mostarda, 11Sementes de Sesamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 Tremoço, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Plano de Ementa - EB 1 / JI

Semana 2

(de 02 a 06 de novembro de 2026)

			VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª Feira	**Sopa**	Creme de couve flor	236	56	1,0	0,1	8,4	2,4	2,4	0,1
	Prato Geral	Caril de peixes (salmão e pescada nº5) com arroz[1,9,10,11]	677	161	4,1	1,3	22,0	0,3	8,6	0,3
	Prato Ligeiro	Salmão estufado simples com arroz branco[4]	1103	264	14,0	2,6	22,7	0,2	11,3	0,2
	Vegetariano	Caril de favas com arroz branco[1,9,10,11]	599	142	1,9	0,3	21,7	1,3	7,0	0,1
	Legumes / Salada	Macedónia cozida (cenoura, feijão verde e nabo)	162	37	0,3	0,0	6,0	0,0	1,8	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	Lanche *	Iogurte liquido + Bolinha de centeio com manteiga + Fruta da época[1,7]	527	126	3,0	1,6	20,0	8,1	3,8	0,4
3ª Feira	**Sopa**	Creme de curgete e cenoura ralada	255	60	1,3	0,2	9,6	1,2	1,8	0,2
	Prato Geral	Carne estufada (peito de pato desfido) com ervilhas e massa penne[1,3,6,10]	1157	275	14,3	2,6	21,9	1,5	14,3	0,5
	Prato Ligeiro	Carne estufada (peito de pato desfido) simples e massa penne[1,3,6,10]	609	144	1,7	0,3	29,4	0,0	2,5	0,2
	Vegetariano	Croquetes vegetarianos de ervilhas e espinafres com massa penne[1,3,6,10]	1312	312	7,6	1,3	38,6	0,7	15,2	0,7
	Legumes / Salada	Salada de alface, pepino e tomate	83	20	0,4	0,1	2,3	2,0	1,2	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	Lanche *	Sumo 100% + Pão de mistura com marmelada/doce + Trângulo de queijo[1,7,12]	466	110	2,1	1,2	19,6	2,7	2,7	0,4
4ª Feira	**Sopa**	Canja (com massinha pevide)[1,3,6,10]/Juliana de legumes	1061 / 250	252 / 59	8,9 / 1,3	1,4 / 0,2	24,8 / 9,4	0,8 / 1,4	17,4 / 1,7	0,8 / 0,2
	Prato Geral	Filete de Tilápia com molho de citrinos no forno com batata cozida[4]	415	98	2,8	0,4	11,0	1,2	6,7	0,2
	Prato Ligeiro	Fielte de Tilápia cozido com batata cozida[4]	388	92	0,9	0,1	12,5	0,8	8,0	0,2
	Vegetariano	Empadão com batata corada e legumes (grão, cenoura, curgete e feijão verde)	640	152	3,6	0,5	21,7	1,6	6,0	0,1
	Legumes / Salada	Brócolos, cenoura e milho	236	56	1,6	0,0	4,8	1,6	4,6	0,0
	Sobremesa	Fruta da época / Bolo caseiro[1,3,7]	269/ 1114	64 / 264	0,5 / 3	0,1 / 1,2	13,4 / 47	13,4 / 14,1	0,2 / 6,1	0,0 / 0,9
	Lanche *	Iogurte liquido + Bolinha de centeio com queijo creme + Fruta da época [1,7]	463	110	1,9	1,1	18,5	6,9	4,0	0,4
5ª Feira	**Sopa**	Sopa macedónia de legumes	247	58	1,4	0,2	8,5	0,4	1,9	0,1
	Prato Geral	Tirinhas de carne (carne de vaca) de tomatada com fettuccine[1,3,6,10]	553	131	3,1	0,5	21,2	1,1	4,1	0,1
	Prato Ligeiro	Tirinhas de carne (carne de vaca) cozidas em caldo aromático e fettuccine[1,3,6,10]	524	124	0,6	0,1	24,4	1,2	4,5	0,1
	Vegetariano	Bowl de cogumelos, grelos, milho e feijão encarnado[1,3,6,10]	1075	256	4,3	0,5	40,4	1,1	13,4	0,1
	Legumes / Salada	Salada de couve roxa ripada, tomate e cenoura	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
	Lanche *	Sumo 100% + Pão de mistura com manteiga + Palitos de cenoura[1,7]	422	100	2,9	1,5	15,9	1,0	2,1	0,3
6ª Feira	**Sopa**	Creme de Lentilhas	641	152	2,8	0,3	23,1	1,6	7,3	0,3
	Prato Geral	Filete de escamudo no forno ao alhinho com arroz de tomate[4]	586	139	2,9	0,4	17,3	0,6	10,0	0,4
	Prato Ligeiro	Filete de escamudo no forno ao natural com arroz branco[4]	711	168	2,1	0,3	24,4	0,0	11,9	0,5
	Vegetariano	Seitan de cebolada com batata assada e legumes (brócolos, alho francês, cenoura, curgete e feijão verde)[1,6]	397	94	2,7	0,5	10,0	1,3	6,6	0,2
	Legumes / Salada	Salada de alface, cenoura e beterraba	92	22	0,1	0,0	3,2	2,8	1,0	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	Lanche *	Iogurte liquido + Pão de leite com queijo + Fruta da época[1,3,5,6,7,8,12]	533	127	5,3	3,1	14,6	8,5	4,7	0,5

NOTA: a presente ementa pode estar sujeita a alterações por motivos imprevistos

* **Opção apenas disponível para os alunos de pré-escolar e 1ºCiclo na EB St. António**

ALERGÉNIOS

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoim, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10 Mostarda, 11Sementes de Sesamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 Tremoço, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

CASCAIS EDU

Plano de Ementa - EB 1 / JI

Semana 3

(de 09 a 13 de novembro de 2026)

gertal

			VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª Feira	**Sopa**	Creme de cenoura	267	63	1,3	0,2	10,4	2,0	1,6	0,2
	Prato Geral	Almôndegas estufadas e esparguete[1,3,6,10]	542	129	3,1	0,5	20,9	1,4	3,8	0,1
	Prato Ligeiro	Almôndegas estufadas simples com esparguete[1,3,6,10]	868	206	5,5	1,9	25,6	2,0	12,5	0,9
	Vegetariano	Lentilhas à bolonhesa com esparguete[1,3,6,8,10,11]	1244	294	5,2	0,7	46,2	2,2	14,1	0,2
	Legumes / Salada	Couve portuguesa (juliana), cogumelos e milho salteados	401	96	6,5	0,8	3,6	0,1	5,1	0,3
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	Lanche *	Iogurte liquido + Bolinha de centeio com manteiga + Fruta da época[1,7]	527	126	3,0	1,6	20,0	8,1	3,8	0,4
3ª Feira	**Sopa**	Sopa de couve flôr e abóbora aos cubos	310	73	1,3	0,2	9,5	1,0	5,3	0,2
	Prato Geral	Meia desfeita de peixe (pescada nº5, batata, cenoura, grão e ovo cozido)[3,4]	590	141	5,0	1,1	13,7	1,1	8,8	0,2
	Prato Ligeiro	Meia desfeita de peixe simples (pescada nº5, batata, cenoura, feijão verde, grão)[4]	517	123	3,7	0,9	11,8	1,2	9,6	0,2
	Vegetariano	Meia desfeita vegetariana (batata, grão, cenoura, pimentos e feijão verde)	566	134	2,5	0,3	20,2	1,8	5,6	0,1
	Legumes / Salada	Feijão verde e brócolos	133	32	0,5	0,1	2,6	0,6	2,6	0,3
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina[1,3,6,7,8,12]	269 / 1735	64 / 409	0,5 / 1	0,1 / 0	13,4 / 90,1	13,4 / 90	0,2 / 9,8	0,0 / 3,2
	Lanche *	Sumo 100% + Pão de mistura com marmelada/doce + Trângulo de queijo[1,7,12]	466	110	2,1	1,2	19,6	2,7	2,7	0,4
4ª Feira	**Sopa**	Creme de legumes (courgette, alho francês, cenoura)	231	55	1,3	0,2	8,2	1,4	1,6	0,2
	Prato Geral	Bifinhos de porco com fusilli tricolor[1,3,6,10]	876	208	5,9	1,4	21,9	1,3	16,3	0,2
	Prato Ligeiro	Bifinhos de porco estufados com fusilli tricolor[1,3,6,10]	865	205	4,7	1,3	22,5	1,4	17,6	0,2
	Vegetariano	Massa Primaveril (com feijão, tomate-cereja e ananás)[1,3,6,10]	1137	271	2,4	0,3	47,3	1,8	14,0	0,1
	Legumes / Salada	Salada de alface, tomate e cenoura ralada	92	22	0,2	0,0	3,3	3,0	0,9	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	Lanche *	Iogurte liquido + Bolinha de centeio com queijo creme + Fruta da época [1,7]	463	110	1,9	1,1	18,5	6,9	4,0	0,4
5ª Feira	Sopa	Sopa de feijão branco com Abóbora	438	104	1,9	0,3	15,1	1,9	4,5	0,2
	Prato Geral	Bacalhau com natas e cenoura ripada[4,7]	994	238	14,8	2,6	15,0	1,0	10,4	0,6
	Prato Ligeiro	Bacalhau cozido com batata cozida e cenoura cozida[4]	369	88	1,2	0,3	8,7	1,0	5,4	1,3
	Vegetariano	Tofu com batata e cenoura ralada gratinado[1,3,5,6,7,8,9,10,11]	799	192	13,0	2,7	8,9	0,9	9,3	0,3
	Legumes / Salada	Salada de cenoura e pepino	73	17	0,4	0,1	1,3	0,9	1,6	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	Lanche *	Sumo 100% + Pão de mistura com manteiga + Palitos de cenoura[1,7]	422	100	2,9	1,5	15,9	1,0	2,1	0,3
6ª Feira	Sopa	Sopa de brócolos com cenoura ralada	273	65	1,4	0,2	9,8	1,9	2,1	0,2
	Prato Geral	Perna de Peru estufado com arroz de milho	755	180	6,7	1,6	17,7	0,5	11,9	0,2
	Prato Ligeiro	Perna de Peru estufado simples com arroz branco	827	196	5,8	1,6	22,9	0,2	12,9	0,2
	Vegetariano	Hamburgueres de ervilhas com arroz de milho[1]	712	169	2,6	0,3	29,4	0,8	5,6	0,2
	Legumes / Salada	Salada de alface, tomate e beterraba	87	21	0,2	0,0	2,8	2,6	1,1	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	Lanche *	Iogurte liquido + Pão de leite com queijo + Fruta da época[1,3,5,6,7,8,12]	533	127	5,3	3,1	14,6	8,5	4,7	0,5

NOTA: a presente ementa pode estar sujeita a alterações por motivos imprevistos

* **Opção apenas disponível para os alunos de pré-escolar e 1ºCiclo na EB St. António**

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

ALERGÉNIOS

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoim, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10 Mostarda, 11Sementes de Sesamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 Tremoço, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteinas

CASCAIS EDU

Plano de Ementa - EB 1 / JI

Semana 4

(de 16 a 20 de novembro de 2026)

gertal

			VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª Feira	**Sopa**	Creme de courgette com abóbora aos cubos	267	63	1,4	0,2	10,5	1,0	1,8	0,1
	Prato Geral	Massinha gratinada de atum (com macarronete)[1,3,4,6,7,10]	194	47	3,6	1,1	1,8	0,2	1,6	0,2
	Prato Ligeiro	Massinha simples de pescada[1,3,4,6,10]	710	168	3,1	0,5	21,3	1,4	13,2	0,3
	Vegetariano	Hambúrguer de grão com macarronete[1,3,6,10]	715	170	2,7	0,3	26,8	1,6	7,2	0,1
	Legumes / Salada	Salada de alface, tomate e pepino	83	20	0,4	0,1	2,3	2,0	1,2	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	Lanche *	Iogurte liquido + Bolinha de centeio com manteiga + Fruta da época[1,7]	527	126	3,0	1,6	20,0	8,1	3,8	0,4
3ª Feira	**Sopa**	Sopa de espinafres (folha)	244	58	1,4	0,2	8,1	1,5	2,1	0,3
	Prato Geral	Borrego estufado com cenoura e arroz de alegre (cenoura e milho)	695	165	4,9	1,4	18,7	0,7	11,2	0,2
	Prato Ligeiro	Borrego estufado simples com arroz branco	681	162	3,9	1,4	18,9	0,8	12,2	0,2
	Vegetariano	Empadão vegetariano de arroz (lentilhas, cenoura, beringela, milho e curgete)	842	199	3,2	0,4	31,2	0,6	9,4	0,1
	Legumes / Salada	Tomate, pepino e couve roxa	102	24	0,3	0,1	3,1	1,7	1,4	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	Lanche *	Sumo 100% + Pão de mistura com marmelada/doce + Trângulo de queijo[1,7,12]	466	110	2,1	1,2	19,6	2,7	2,7	0,4
4ª Feira	**Sopa**	Aveludado de brócolos	267	63	1,5	0,2	8,8	1,5	2,6	0,1
	Prato Geral	Salmão de tomatada com batatinha assada[4]	237	56	1,9	0,3	8,2	1,1	1,1	0,1
	Prato Ligeiro	Salmão cozido com batata cozida[4]	796	191	12,7	2,3	9,7	0,6	8,9	0,2
	Vegetariano	Legumes salteados com broa, favas e batata gratinada com salsa e coentros[1,6]	355	84	1,6	0,2	11,0	1,5	4,6	0,1
	Legumes / Salada	Legumes assados: curgete, abóbora e beringela	250	60	5,0	0,8	2,0	1,1	1,0	0,3
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	Lanche *	Iogurte liquido + Bolinha de centeio com queijo creme + Fruta da época [1,7]	463	110	1,9	1,1	18,5	6,9	4,0	0,4
5ª Feira	**Sopa**	Sopa de ervilhas com cenoura aos cubos	273	65	1,2	0,2	9,7	1,5	2,5	0,1
	Prato Geral	Panados de frango no forno com fettuccine[1,3,6,7,10,11]	838	198	1,4	0,3	26,1	1,3	19,3	0,3
	Prato Ligeiro	Frango ao natural com fettuccine[1,3,6,10]	757	179	2,9	0,5	20,8	1,6	16,7	0,2
	Vegetariano	*Strogonoff* de soja e cogumelos com fettuccine[1,3,6,8,10,11]	1084	257	2,9	0,4	31,9	5,6	22,1	0,2
	Legumes / Salada	Salada de alface, cenoura e beterraba ripada	92	22	0,1	0,0	3,2	2,8	1,0	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	Lanche *	Sumo 100% + Pão de mistura com manteiga + Palitos de cenoura[1,7]	422	100	2,9	1,5	15,9	1,0	2,1	0,3
6ª Feira	**Sopa**	Sopa juliana (couve coração)	252	60	1,2	0,2	9,5	1,6	1,7	0,2
	Prato Geral	Feijoada de moluscos (polvo e cenoura aos cubos) com arroz branco[4,14]	772	183	3,1	0,5	24,8	0,3	12,1	0,4
	Prato Ligeiro	Caldeirada simples de moluscos[4,14]	348	82	1,4	0,3	8,7	0,8	8,3	0,4
	Vegetariano	Chilli vegetariano (feijão e cogumelos) com arroz branco	1024	244	4,1	0,5	40,2	0,5	11,4	0,2
	Legumes / Salada	Brócolos e feijão verde	133	32	0,6	0,1	2,6	0,6	2,6	0,0
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina[1,3,6,7,8,12]	269 / 1735	64 / 409	0,5 / 1	0,1 / 0	13,4 / 90,1	13,4 / 90	0,2 / 9,8	0,0 / 3,2
	Lanche *	Iogurte liquido + Pão de leite com queijo + Fruta da época[1,3,5,6,7,8,12]	533	127	5,3	3,1	14,6	8,5	4,7	0,5

NOTA: a presente ementa pode estar sujeita a alterações por motivos imprevistos

* **Opção apenas disponível para os alunos de pré-escolar e 1ºCiclo na EB St. António**

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

ALERGÉNIOS

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoim, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10 Mostarda, 11Sementes de Sesamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 Tremoço, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteinas

CASCAIS EDU

Plano de Ementa - EB 1 / JI

Semana 5

(de 23 a 27 de novembro de 2026)

gertal

			VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª Feira	**Sopa**	Sopa de grelos (folha)	249	59	1,2	0,2	9,4	2,4	1,7	0,2
	Prato Geral	Arroz de atum[4]	850	202	5,4	1,3	22,7	0,1	15,4	0,2
	Prato Ligeiro	Peixe estufado simples com arroz[4]	499	118	1,9	0,3	22,9	0,2	2,0	0,1
	Vegetariano	Favas estufadas com cenoura e arroz branco	543	129	2,3	0,3	19,1	1,4	6,0	0,1
	Legumes / Salada	Cenoura, tomate e alface	92	22	0,2	0,0	3,3	3,0	0,9	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	Lanche *	Iogurte liquido + Bolinha de centeio com manteiga + Fruta da época[1,7]	527	126	3,0	1,6	20,0	8,1	3,8	0,4
3ª Feira	**Sopa**	Creme de brócolos e cenoura ralada	258	61	1,4	0,2	8,5	1,5	2,5	0,1
	Prato Geral	*Strogonof* de frango com massa laços[1,3,6,7,10]	737	175	4,9	1,4	17,5	1,3	14,6	0,3
	Prato Ligeiro	Frango simples com massa laços[1,3,6,10]	773	183	2,4	0,4	22,7	1,2	17,0	0,2
	Vegetariano	Rancho vegetariano (grão, macarronete, cenoura, couve lombarda)	1134	269	5,9	1,0	40,3	2,7	10,9	0,2
	Legumes / Salada	Salada de alface, cenoura ralada e beterraba ripada	92	22	0,1	0,0	3,2	2,8	1,0	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	Lanche *	Sumo 100% + Pão de mistura com marmelada/doce + Trângulo de queijo[1,7,12]	466	110	2,1	1,2	19,6	2,7	2,7	0,4
4ª Feira	**Sopa**	Creme de lentilhas[1,6,8,10,11]	641	152	2,8	0,3	23,1	1,6	7,3	0,3
	Prato Geral	Filete de tilápia assado com arroz de legumes[4]	366	111	2,7	0,3	9,0	0,7	6,3	0,1
	Prato Ligeiro	Filete de tilápia assado ao natural com arroz de legumes[4]	300	96	0,5	0,0	9,5	0,6	6,7	0,1
	Vegetariano	Tofu no forno com batatas assadas e óregãos[1,3,5,6,7,8,9,10,11,12]	549	132	6,9	1,5	7,5	0,8	8,6	0,1
	Legumes / Salada	Feijão-verde, cenoura e couve-flor	127	30	0,2	0,0	3,8	2,3	2,1	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	Lanche *	Iogurte liquido + Bolinha de centeio com queijo creme + Fruta da época[1,7]	463	110	1,9	1,1	18,5	6,9	4,0	0,4
5ª Feira	**Sopa**	Sopa de lombardo	219	52	1,0	0,2	7,9	1,1	1,8	0,1
	Prato Geral	Perna de Peru assado com arroz branco e cubinhos de abóbora assados com ervas aromáticas	888	210	5,6	1,3	23,9	0,2	15,8	0,1
	Prato Ligeiro	Perna de Peru assada ao natural com arroz branco	853	202	4,2	1,2	25,2	0,1	15,4	0,2
	Vegetariano	*Chilli* vegetariano de legumes (feijão preto, pimento, abóbora, cenoura) com arroz branco	984	231	2,7	0,3	40,2	0,9	11,1	0,1
	Legumes / Salada	Couve roxa ripada, tomate e pepino	102	24	0,3	0,1	3,1	1,7	1,4	0,0
	Sobremesa	Fruta da época / Bolo de Maçã [1,2,3,6,7]	269 / 1735	64 / 409	0,5 / 1	0,1 / 0	13,4 / 90,1	13,4 / 90	0,2 / 9,8	0,0 / 3,2
	Lanche *	Sumo 100% + Pão de mistura com manteiga + Palitos de cenoura[1,7]	422	100	2,9	1,5	15,9	1,0	2,1	0,3
6ª Feira	**Sopa**	Creme de couve flor	280	66,0	1,4	0,2	11,0	1,6	1,7	0,2
	Prato Geral	Cação estufado com batata assada com oregãos[1,4,10,12]	366	87	2,6	0,4	0,8	0,5	14,8	0,4
	Prato Ligeiro	Cação estufado simples com batata cozida[4]	409	97	2,3	0,3	8,9	0,8	9,8	0,3
	Vegetariano	Pizza vegetariana (ervilhas, cenoura e milho)[1,7]	747	178	7,0	2,9	20,4	2,8	7,3	0,8
	Legumes / Salada	Brócolos, curgete e milho	222	52	1,7	0,1	4,0	0,4	4,8	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	Lanche *	Iogurte liquido + Pão de leite com queijo + Fruta da época[1,3,5,6,7,8,12]	533	127	5,3	3,1	14,6	8,5	4,7	0,5

NOTA: a presente ementa pode estar sujeita a alterações por motivos imprevistos

* **Opção apenas disponível para os alunos de pré-escolar e 1ºCiclo na EB St. António**

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

ALERGÉNIOS

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoim, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10 Mostarda, 11Sementes de Sesamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 Tremoço, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteinas

CASCAIS EDU

Plano de Ementa - EB 1 / JI

Semana 6

(de 30 de novembro a 04 de dezembro de 2026)

gertal

			VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª Feira	Sopa	Creme de abóbora com feijão verde laminado	264	63	1,3	0,2	10,4	1,3	1,8	0,1
	Prato Geral	Caril de aves (frango e peru) com arroz branco[1,9,10,11]	693	165	6,1	2,2	20,3	0,4	6,8	0,2
	Prato Ligeiro	Bife de frango simples com arroz branco	781	184	1,0	0,2	26,3	0,0	17,2	0,2
	Vegetariano	Arroz malandrinho lentilhas e cogumelos com legumes mediterrânicos assados[1,6,8,10,11]	974	230	3,7	0,5	38,2	1,0	9,7	0,2
	Legumes / Salada	Salada de alface, tomate e cenoura	92	22	0,2	0,0	3,3	3,0	0,9	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	Lanche *	Iogurte liquido + Bolinha de centeio com manteiga + Fruta da época[1,7]	527	126	3,0	1,6	20,0	8,1	3,8	0,4
3ª Feira	Sopa	Creme de grão com espinafres (folha)	581	139	4,8	0,6	16,7	1,9	5,0	0,5
	Prato Geral	Pescada assado com batata cozida[4]	211	50	0,9	0,1	8,9	0,7	1,2	0,1
	Prato Ligeiro	Pescada cozida com batata cozida[4]	399	94	1,0	0,2	13,7	0,9	7,1	0,2
	Vegetariano	Seitan de tomatada com batata cozida[1,6]	587	140	6,3	0,7	12,4	1,2	7,6	0,5
	Legumes / Salada	Feijão verde, cenoura e nabo	139	33	0	0	4	2	2	0
	Sobremesa	Fruta da época / Bolo caseiro[1,3,7]	269/ 1114	64 / 264	0,5 / 3	0,1 / 1,2	13,4 / 47	13,4 / 14,1	0,2 / 6,1	0,0 / 0,9
	Lanche *	Sumo 100% + Pão de mistura com marmelada/doce + Trângulo de queijo[1,7,12]	466	110	2,1	1,2	19,6	2,7	2,7	0,4
4ª Feira	Sopa	Creme de courgette e coentros	255	60	1,3	0,2	9,6	1,2	1,8	0,2
	Prato Geral	Arroz de Pato tostado no forno	563	134	3,1	0,5	23,8	0,5	2,2	0,2
	Prato Ligeiro	Pato estufado simples com arroz branco	609	144	1,7	0,3	29,4	0,0	2,5	0,2
	Vegetariano	Crepes vegetarianos recheados com feijão, tomate e cenoura com arroz branco[1,6,10]	1032	246	3,5	0,5	42,0	1,2	10,3	0,4
	Legumes / Salada	Salada de alface, tomate e couve roxa	100	24	0,2	0,0	3,1	1,4	1,5	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	Lanche *	Iogurte liquido + Bolinha de centeio com queijo creme + Fruta da época[1,7]	463	110	1,9	1,1	18,5	6,9	4,0	0,4
5ª Feira	Sopa	Creme de alface com cenoura ralada	242	57	1,2	0,2	9,4	1,8	1,6	0,2
	Prato Geral	Bacalhau à Gomes de Sá (com ovo cozido)[3,4]	423	100	2,9	0,6	8,5	0,6	9,8	0,4
	Prato Ligeiro	Saladinha simples de bacalhau cozido e batata cozida[4]	369	88	1,2	0,3	8,7	1,0	5,4	1,3
	Vegetariano	*Falafel* (bolinhos de grão de bico no forno) com molho de iogurte e batata no forno com oregãos[1,7,10,12]	885	211	7,2	1,0	25,5	1,5	8,1	0,3
	Legumes / Salada	Salada de alface, cenoura e beterraba	92	22	0,1	0,0	3,2	2,8	1,0	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	Lanche *	Sumo 100% + Pão de mistura com manteiga + Palitos de cenoura[1,7]	422	100	2,9	1,5	15,9	1,0	2,1	0,3
6ª Feira	Sopa	Creme de alho francês	256	61	1,3	0,2	9,4	1,0	1,9	0,1
	Prato Geral	Carne de vaca guisada (tirinhas de alcatra) com esparguete e cenoura e ervilhas[1,3,6,10]	729	173	6,3	1,8	16,2	1,8	12,0	0,2
	Prato Ligeiro	Tirinhas de carne de vaca (tirinhas de alcatra) simples com esparguete e cenoura[1,3,6,10]	776	184	5,9	2,1	17,8	1,9	14,3	0,2
	Vegetariano	Esparguete de legumes (com ervilhas) com cogumelos[1,3,6,10]	495	118	1,9	0,3	16,4	1,4	5,8	0,2
	Legumes / Salada	Brócolos e couve-flor	138	33	0,5	0,0	2,4	2,0	3,6	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	Lanche *	Iogurte liquido + Pão de leite com queijo + Fruta da época[1,3,5,6,7,8,12]	533	127	5,3	3,1	14,6	8,5	4,7	0,5

NOTA: a presente ementa pode estar sujeita a alterações por motivos imprevistos

* **Opção apenas disponível para os alunos de pré-escolar e 1ºCiclo na EB St. António**

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

ALERGÉNIOS

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoim, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10 Mostarda, 11Sementes de Sesamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 Tremoço, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Lip. - Lipidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteinas

CASCAIS EDU

Plano de Ementa - EB 1 / JI

Semana 7

(de 07 a 11 de dezembro de 2026)

gertal

			VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª Feira	**Sopa**	Creme de alface e curgete (cubos)	275	65	1,5	0,2	10,4	1,2	1,9	0,2
	Prato Geral	Macarronada de carne picada gratinada (massa fusili)[1,3,6,7,10]	562	133	3,3	0,5	21,5	1,8	3,7	0,1
	Prato Ligeiro	Carne picada estufada simples com massa fusili[1,3,6,10]	1051	250	10,9	3,8	22,6	0,9	15,0	0,2
	Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas com massa fusili[1,3,6,8,10,11]	1322	312	3,9	0,6	52,8	1,1	15,1	0,2
	Legumes / Salada	Salada de tomate, beterraba ripada e maçã ralada	116	28	0,2	0,0	4,8	4,6	0,7	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	Lanche *	Iogurte liquido + Bolinha de centeio com manteiga + Fruta da época[1,7]	527	126	3,0	1,6	20,0	8,1	3,8	0,4
3ª Feira	**Sopa**	Juliana de legumes	252	60	1,2	0,2	9,5	1,6	1,7	0,2
	Prato Geral	Bacalhau à posta com todos (batata, grão, cenoura, lombardo e ovo)[3,4]	549	131	3,5	0,6	13,0	1,0	10,4	1,3
	Prato Ligeiro	Bacalhau à posta com batata e cenoura cozidas[4]	369	88	1,2	0,3	8,7	1,0	5,4	1,3
	Vegetariano	Hamburguer de grão com espinafres, com molho de iogurte e batata no forno com oregãos[1,7,10,12]	715	170	2,7	0,3	26,8	1,6	7,2	0,1
	Legumes / Salada	Brócolos	134	32	0,8	0,1	1,5	1,2	3,4	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	Lanche *	Sumo 100% + Pão de mistura com marmelada/doce + Trângulo de queijo[1,7,12]	466	110	2,1	1,2	19,6	2,7	2,7	0,4
4ª Feira	**Sopa**	Sopa de feijão verde	304	73	2,4	0,4	9,7	1,0	1,9	0,2
	Prato Geral	Perna de Peru estufada com cenoura e esparguete[1,3,6,10]	621	146	1,2	0,3	17,0	1,5	16,5	0,2
	Prato Ligeiro	Perna de Peru estufada simples com cenoura e esparguete[1,3,6,10]	775	184	5,8	1,6	19,0	2,0	13,3	0,2
	Vegetariano	*Couscous* com feijão encarnado, cenoura ralada, cogumelos e milho[1,3,6,10]	453	107	1,9	0,3	18,0	0,9	4,4	0,1
	Legumes / Salada	Alface e pepino	73	17	0,4	0,1	1,3	0,9	1,6	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	Lanche *	Iogurte liquido + Bolinha de centeio com queijo creme + Fruta da época[1,7]	463	110	1,9	1,1	18,5	6,9	4,0	0,4
5ª Feira	**Sopa**	Creme de abóbora e alho francês	256	61	1,3	0,2	9,4	1,0	1,9	0,1
	Prato Geral	Salmão no forno com molho de citrinos e batatinha assada[4]	730	175	11,7	2,2	8,6	0,6	8,3	0,1
	Prato Ligeiro	Salmão no forno ao natural com batata cozida[4]	705	168	10,1	1,9	10,0	0,7	8,8	0,2
	Vegetariano	Jardineira de vegetais (ervilhas, milho, tomate e pimentos)	334	79	1,2	0,2	11,4	1,4	3,8	0,1
	Legumes / Salada	Milho, cenoura e curgete salteados	395	94	6,4	0,8	4,9	1,2	3,8	0,4
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina[1,3,6,7,8,12]	269 / 1735	64 / 409	0,5 / 1	0,1 / 0	13,4 / 90,1	13,4 / 90	0,2 / 9,8	0,0 / 3,2
	Lanche *	Sumo 100% + Pão de mistura com manteiga + Palitos de cenoura [1,7]	422	100	2,9	1,5	15,9	1,0	2,1	0,3
6ª Feira	**Sopa**	Creme de favas	277	66	1,5	0,2	8,7	2,6	2,8	0,2
	Prato Geral	Frango assado, arroz de cenoura e batata frita pala pala	1038	247	10,7	2,8	26,7	0,7	10,6	0,5
	Prato Ligeiro	Frango assado com arroz de cenoura	698	165	1,3	0,3	25,5	0,8	12,2	0,3
	Vegetariano	Soja estufada com tomate com batata frita pala pala e arroz de cenoura ripada[1,6,8,11]	1309	312	9,9	2,7	35,8	4,2	17,2	0,4
	Legumes / Salada	Salada de alface, couve roxa e tomate	100	24	0,2	0,0	3,1	1,4	1,5	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	Lanche *	Iogurte liquido + Pão de leite com queijo + Fruta da época[1,3,5,6,7,8,12]	533	127	5,3	3,1	14,6	8,5	4,7	0,5

NOTA: a presente ementa pode estar sujeita a alterações por motivos imprevistos

* **Opção apenas disponível para os alunos de pré-escolar e 1ºCiclo na EB St. António**

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

ALERGÉNIOS

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoim, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10 Mostarda, 11Sementes de Sesamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 Tremoço, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Lip. - Lipidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteinas

CASCAIS EDU

Plano de Ementa - EB 1 / JI

Semana 8

(de 14 a 18 de dezembro de 2026)

gertal

			VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª Feira	**Sopa**	Creme de alho francês	294	70	2,3	0,3	9,7	2,1	1,5	0,3
	Prato Geral	Arroz de atum[4]	486	116	3,6	0,7	9,5	0,6	1,2	0,1
	Prato Ligeiro	Peixe cozido ao natural com arroz branco [4]	223	53	0,9	0,1	9,5	0,6	1,2	0,1
	Vegetariano	Empadão de lentilhas (com arroz) [1,6,8,10,11]	655	155	2,0	0,2	25,1	1,2	8,0	0,2
	Legumes / Salada	Salada de alface e beterraba e cenoura ralada	92	22	3,5	0,0	3,2	2,8	1,0	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	Lanche *	Iogurte liquido + Bolinha de centeio com manteiga + Fruta da época[1,7]	527	126	3,0	1,6	20,0	8,1	3,8	0,4
3ª Feira	**Sopa**	Creme de feijão manteiga com espinafres (folha)	407	97	1,9	0,3	13,2	1,1	4,4	0,2
	Prato Geral	Peru assado com fettuccine[1,3,6,10]	735	174	3,6	0,6	17,0	1,1	17,9	0,2
	Prato Ligeiro	Peru assado simples com fettuccine[1,3,6,10]	838	199	5,5	1,5	20,0	1,1	16,8	0,2
	Vegetariano	*Seitan* ao alhinho com fettuccine[1,3,6,10]	1130	268	6,3	1,2	35,1	2,4	16,5	0,4
	Legumes / Salada	Legumes salteados (cenoura, cogumelos e lombardo)	289	70	5,5	0,8	2,1	1,2	1,7	0,7
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	Lanche *	Sumo 100% + Pão de mistura com marmelada/doce + Trângulo de queijo[1,7,12]	466	110	2,1	1,2	19,6	2,7	2,7	0,4
4ª Feira	**Sopa**	Creme de alface com cenoura e abóbora (aos cubos)	240	57	1,2	0,2	9,2	1,7	1,4	0,2
	Prato Geral	Peixe (pescada nº5) estufada com batata assada[4]	419	100	2,6	0,4	9,6	0,6	8,9	0,2
	Prato Ligeiro	Peixe (pescada nº5) estufada simples com batata assada[4]	246	59	2,0	0,3	8,5	1,0	1,1	0,1
	Vegetariano	Saladinha de grão com batata, cenoura e milho	678	161	3,3	0,3	23,4	1,7	7,3	0,1
	Legumes / Salada	Legumes assados: milho, feijão verde e curgete aos cubos	330	79	4,6	0,5	4,7	0,0	4,1	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	Lanche *	Iogurte liquido + Bolinha de centeio com queijo creme + Fruta da época[1,7]	463	110	1,9	1,1	18,5	6,9	4,0	0,4
5ª Feira	**Sopa**	Sopa de lombardo	305	73,0	2,5	0,3	9,7	1,5	1,9	0,2
	Prato Geral	Perna de Borrego estufada em molho de tomate com arroz de cenoura ripada	695	165,0	4,9	1,4	18,7	0,7	11,2	0,2
	Prato Ligeiro	Perna de Borrego estufada simples com arroz de cenoura ripada	681	162	3,9	1,4	18,9	0,8	12,2	0,2
	Vegetariano	Salada de *couscous* com feijão vermelho (tomate, azeitonas, coentros)[1,3,6,10]	1180	281	3,7	0,5	46,9	1,1	14,4	0,5
	Legumes / Salada	Salada de alface, pepino e tomate	83	20	0,4	0,1	2,3	2,0	1,2	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	Lanche *	Sumo 100% + Pão de mistura com manteiga + Palitos de cenoura [1,7]	422	100	2,9	1,5	15,9	1,0	2,1	0,3
		Ultimo dia de aulas - Pausa letiva do Natal								
6ª Feira	**Sopa**	Creme de curgete e batata doce								
	Prato Geral	Douradinhos de pescada no forno com arroz de ervilhas[1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14]								
	Prato Ligeiro	Pescada estufada com batata cozida[4]								
	Vegetariano	Trouxas de lombardo e ervilhas em creme de tomate com arroz branco								
	Legumes / Salada	Salada de alface e tomate								
	Sobremesa	Fruta da época / Bolo caseiro[1,3,7]								
	Lanche *	Iogurte liquido + Pão de leite com queijo + Fruta da época[1,3,5,6,7,8,12]								

NOTA: a presente ementa pode estar sujeita a alterações por motivos imprevistos

* **Opção apenas disponível para os alunos de pré-escolar e 1ºCiclo na EB St. António**

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

ALERGÉNIOS

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoim, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10 Mostarda, 11Sementes de Sesamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 Tremoço, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Lip. - Lipidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteinas