CASCAIS EDU

Plano de Ementa - EB 1 / JI

Semana 8

(de 19 a 23 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 alho francês	294	70	2,3	0,3	9,7	2,1	1,5	0,3
	Prato Geral	Douradinhos de pescada no forno com arroz de ervilhas[1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14]	831	198	4,5	0,6	29,7	1,9	7,8	0,6
	Prato Ligeiro	Pescada estufada com batata cozida[4]	396	94	1,9	0,3	9,7	0,6	9,1	0,2
	Vegetariano	Trouxas de lombardo e ervilhas em creme de tomate com arroz branco	493	117	2,3	0,3	17,1	1,2	4,6	0,1
	Legumes / Salada	Salada de alface e beterraba e cenoura ralada	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 + 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	Fielte de escamudo estufado com batata assada[4]	419	100	2,6	0,4	9,6	0,6	8,9	0,2
	Prato Ligeiro	Filete de escamudo estufado 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 / 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 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
6ª Feira	Sopa	Creme de curgete e batata doce	255	60	1,3	0,2	9,6	1,2	1,8	0,2
	Prato Geral	Salada de atum (batata, cenoura e milho)[4]	486	116	3,6	0,9	8,5	0,8	11,8	0,1
	Prato Ligeiro	Peixe cozido ao natural com batata cozida[4]	223	53	0,9	0,1	9,5	0,6	1,2	0,1
	Vegetariano	Empadão (batata) de lentilhas no molho de tomate[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 tomate	83	20	0,3	0,0	2,5	2,3	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 + 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