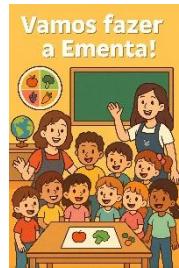


## EMENTA ESCOLAR Pré-Escolar | 1.º Ciclo

NOVEMBRO 2025 – Semana de 3 a 7



### SEGUNDA-FEIRA, 3 DE NOVEMBRO

		V.E. (kcal)	Lip. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
<b>Sopa</b>	Nabiça	82	1,3	12,3	2,8
<b>Prato Ementa Geral</b>	Hambúrguer de vitela (100% carne de bovino) estufado, com massa penne aromatizada com orégãos	348,2	11,5	48,2	11,6
<b>Prato Ementa Vegetariana</b>	Hambúrguer vegetariano estufado com massa penne aromatizada com orégãos	334,8	10,9	46,8	7,9
<b>Hortícolas</b>	Salada de alface, tomate, pepino, cenoura ralada e cebola	34,1	1	4,8	2,4
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	32	0,2	7	0,5
	<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>	496,3	14	72,3	17,3
	<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>	482,9	13,4	70,9	13,6

### TERÇA-FEIRA, 4 DE NOVEMBRO

		V.E. (kcal)	Lip. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
<b>Sopa</b>	Grão com acelgas	113	2,7	16,6	3,2
<b>Prato Ementa Geral</b>	Rissóis de Pescada com arroz de tomate e pimento	510	15,9	40	19,2
<b>Prato Ementa Vegetariana</b>	Chili de legumes (cenoura, curgete e cogumelos) com arroz branco	425,5	6,8	58,1	22,9
<b>Hortícolas</b>	Salada de alface e cenoura ralada	34,1	1	4,8	2,4
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	32	0,2	7	0,5
	<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>	689,1	19,8	68,4	25,3
	<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>	604,6	10,7	86,5	29

### QUARTA-FEIRA, 5 DE NOVEMBRO

	<b>VAMOS FAZER A EMENTA EB N.º 5 / Pré-Escolar SALA C</b>	V.E. (kcal)	Lip. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
<b>Sopa</b>	Alho-francês	77,2	1,36	11,9	1,9
<b>Prato Ementa Geral</b>	Frango assado com esparguete	353,1	11,9	39,3	12,5
<b>Prato Ementa Vegetariana</b>	Strogonoff de soja com legumes e cogumelos, esparguete	279	11,5	37,7	9,7
<b>Hortícolas</b>	Salada de alface, cenoura ralada, milho	34,1	1	4,8	2,4
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época/Romã	32	0,2	7	0,5
	<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>	496,4	14,46	63	17,3
	<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>	422,3	14,06	61,4	14,5

Ementa elaborada pelos alunos da Escola Básica N.º 5 | Sala C (Vermelha)

### QUINTA-FEIRA, 6 DE NOVEMBRO

		V.E. (kcal)	Lip. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
<b>Sopa</b>	Juliana	42	1,2	6,3	1,4
<b>Prato Ementa Geral</b>	Lombo de salmão no forno com alho e limão, batata assada aromatizada com coentros	408,1	23,4	58,2	14,3
<b>Prato Ementa Vegetariana</b>	Seitan no forno com alho e limão, batata assada aromatizada com coentros	321,9	8,9	46,8	11,5
<b>Hortícolas</b>	Salada de alface, tomate, cenoura ralada e milho	34,1	1	4,8	2,4
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	32	0,2	7	0,5
	<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>	516,2	25,8	76,3	18,6
	<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>	430	11,3	64,9	15,8

### SEXTA-FEIRA, 7 DE NOVEMBRO

		V.E. (kcal)	Lip. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
<b>Sopa</b>	Creme de curgete e coentros	85,1	1,3	12,1	2
<b>Prato Ementa Geral</b>	Arroz de Pato	323,6	16,3	41,2	19,5
<b>Prato Ementa Vegetariana</b>	Empadão de legumes (lentilhas; legumes; arroz)	337,9	12,4	44,3	12,2
<b>Hortícolas</b>	Salada de alface, tomate, cenoura ralada e milho	34,1	1	4,8	2,4
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	32	0,2	7	0,5
	<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>	474,8	18,8	65,1	24,4
	<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>	489,1	14,9	68,2	17,1

### Pão de Mistura (diariamente)

68,1	0,4	13,5	2,3
------	-----	------	-----

Ementa sujeita a alterações, caso se verifique algum imprevisto no fornecimento de produtos.

Ementas elaboradas com base na Circular n.º3097/DGE/2018, nas Orientações sobre ementas e refeitórios escolares de julho de 2018, na Lei nº 11/2017 de 17 de abril, no Despacho nº 8127/2021, e no Regulamento UE nº 1169/2011 (alergénios). A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup> Cereais que contêm gluten, <sup>2</sup> crustáceos, <sup>3</sup> Ovos, <sup>4</sup> Peixes, <sup>5</sup> Amendoin, <sup>6</sup> Soja, <sup>7</sup> Leite, <sup>8</sup> Frutos de casca rija, <sup>9</sup> Aipo, <sup>10</sup> Mostarda, <sup>11</sup> sementes de sésamo, <sup>12</sup> Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup> Tremoço, <sup>14</sup> Moluscos.

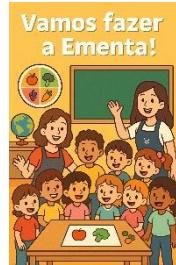
Se é alérgico/a a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico/a ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

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. - Lipídios, H.C. - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas. \*Fruta da época valor médio \*\* Hortícolas valor médio.

## EMENTA ESCOLAR Pré-Escolar | 1.º Ciclo

NOVEMBRO 2025 – Semana de 10 a 14



SEGUNDA-FEIRA, 10 DE NOVEMBRO		Dia Mundial da Bolota	V.E. (kcal)	Lip. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Creme de legumes com ervilha	92	1,4	22,3	2,4	
Prato Ementa Geral	Bolonhesa de atum com cenoura ralada, massa laços	334	14,6	43,6	18,9	
Prato Ementa Vegetariana	Bolonhesa de lentilhas e legumes (cenoura ralada, milho e curgete), massa laços	388	9,3	53,9	14,3	
Hortícolas	Salada de alface, tomate, cebola e milho	34,1	1	4,8	2,4	
Sobremesa	Fruta da época/Bolo caseiro de Bolota	32	0,2	7	0,5	
	<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>	492,1	17,2	77,7	24,2	
	<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>	546,1	11,9	88	19,6	

TERÇA-FEIRA, 11 DE NOVEMBRO		São Martinho	V.E. (kcal)	Lip. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Beldroega	77,2	1,36	11,9	1,9	
Prato Ementa Geral	Bife de porco estufado com arroz de outono (ervilha e açafrão)	322	9,7	40,4	11,9	
Prato Ementa Vegetariana	Feijão estufado com legumes, arroz de açafrão (ervilha e açafrão)	310,2	7,3	55,7	16,2	
Hortícolas	Salada de alface e cebola	34,1	1	4,8	2,4	
Sobremesa	Fruta da época/Castanhas assadas/Dióspiro com canela	32	0,2	7	0,5	
	<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>	465,3	12,26	64,1	16,7	
	<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>	453,5	9,86	79,4	21	

QUARTA-FEIRA, 12 DE NOVEMBRO		V.E. (kcal)	Lip. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Legumes variados	60,5	1,3	10,2	2
Prato Ementa Geral	Bacalhau à Gomes de Sá	330,5	14,1	39,6	10,6
Prato Ementa Vegetariana	Lentilhas à Gomes de Sá	307,7	12,5	42,8	8,7
Hortícolas	Salada de alface, rúcula e cenoura ralada	34,1	1	4,8	2,4
Sobremesa	Fruta da época	32	0,2	7	0,5
	<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>	457,1	16,6	61,6	15,5
	<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>	434,3	15	64,8	13,6

QUINTA-FEIRA, 13 DE NOVEMBRO	VAMOS FAZER A EMENTA EB N.º 5 / Pré-Escolar SALA B	V.E. (kcal)	Lip. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Espinafre	86	1,4	20,5	2,4
Prato Ementa Geral	Tirinhas de frango estufadas em molho de tomate, massa espiral tricolor	487,6	9,7	58,1	24
Prato Ementa Vegetariana	Tirinhas de seitan estufadas com cogumelos, massa espiral tricolor	435,2	7,1	59,8	21,9
Hortícolas	Salada de alface, beterraba laminada e cenoura	34,1	1	4,8	2,4
Sobremesa	Fruta da época/Gelatina vegetal com fruta	32	0,2	7	0,5
	<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>	639,7	12,3	28,8	
	<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>	587,3	9,7	83,5	26,7

Ementa elaborada pelos alunos da Escola Básica N.º 5 | Sala B (Amarela)

SEXTA-FEIRA, 14 DE NOVEMBRO		V.E. (kcal)	Lip. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Creme de alface	70,8	1,4	14,4	2,3
Prato Ementa Geral	Salmão grelhado com batata cozida	408,1	23,4	58,2	14,3
Prato Ementa Vegetariana	Salada de grão (grão, batata, cenoura, tomate)	417,3	10,7	57,2	14,2
Hortícolas	Couve-flor, brócolos e cenoura	34,1	1	4,8	2,4
Sobremesa	Fruta da época	32	0,2	7	0,5
	<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>	545	26	84,4	19,5
	<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>	554,2	13,3	83,4	19,4

Pão de Mistura (diariamente)	V.E. (kcal)	Lip. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
	68,1	0,4	13,5	2,3

Ementa sujeita a alterações, caso se verifique algum imprevisto no fornecimento de produtos.

Ementas elaboradas com base na Circular n.º3097/DGE/2018, nas Orientações sobre ementas e refeitórios escolares de julho de 2018, na Lei nº 11/2017 de 17 de abril, no Despacho nº 8127/2021, e no Regulamento UE nº 1169/2011 (alergénios). A sua referência contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup> Cereais que contêm gluten, <sup>2</sup> crustáceos, <sup>3</sup> Ovos, <sup>4</sup> Peixes, <sup>5</sup> Amendoa, <sup>6</sup> Soja, <sup>7</sup> Leite, <sup>8</sup> Frutos de casca rija, <sup>9</sup> Aipo, <sup>10</sup> Mostarda, <sup>11</sup> sementes de sésamo, <sup>12</sup> Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup> Tremoço, <sup>14</sup> Moluscos.

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 confecção, 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. - Lipídios, H.C. - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas. \*Fruta da época valor médio \*\* Hortícolas valor médio.



## EMENTA ESCOLAR Pré-Escolar | 1.º Ciclo

NOVEMBRO 2025 – Semana de 17 a 21

SEGUNDA-FEIRA, 17 DE NOVEMBRO		V.E. (kcal)	Lip. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
<b>Sopa</b>	Creme de coentros e lentilhas	90,5	1,3	20,2	2,1
<b>Prato Ementa Geral</b>	Almôndegas de vitela estufadas com cenoura ralada, esparguete	353,1	11,9	39,3	12,5
<b>Prato Ementa Vegetariana</b>	Almôndegas de feijão estufadas com esparguete	337,9	12,4	44,3	12,2
<b>Hortícolas</b>	Salada de alface, tomate e cebola	34,1	1	4,8	2,4
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	32	0,2	7	0,5
	<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>	509,7	14,4	71,3	17,5
	<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>	494,5	14,9	76,3	17,2

TERÇA-FEIRA, 18 DE NOVEMBRO		VAMOS FAZER A EMENTA EB N.º5 / Pré-Escolar SALA D	V.E. (kcal)	Lip. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
<b>Sopa</b>	Brócolos	90,5	1,3	20,2	2,1	
<b>Prato Ementa Geral</b>	Bacalhau à Brás	285,3	13,4	39,3	15,5	
<b>Prato Ementa Vegetariana</b>	Legumes à Brás	315,2	12,5	42	13,7	
<b>Hortícolas</b>	Salada de alface, tomate, agrião, milho e cenoura ralada	34,1	1	4,8	2,4	
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época/Salada de Fruta	32	0,2	7	0,5	
	<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>	441,9	15,9	71,3	20,5	
	<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>	471,8	15	74	18,7	

Ementa elaborada pelos alunos da Escola Básica N.º 95 | Sala D (Azul)

QUARTA-FEIRA, 19 DE NOVEMBRO		V.E. (kcal)	Lip. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
<b>Sopa</b>	Alho-francês	77,2	1,36	11,9	1,9
<b>Prato Ementa Geral</b>	Peito de peru assado no forno com alecrim e laranja, batata assada	351,5	9,2	56,7	21,5
<b>Prato Ementa Vegetariana</b>	Seitan no forno com alecrim e laranja, batata assada	334,8	10,9	46,8	11,9
<b>Hortícolas</b>	Salada de alface, beterraba laminada e cenoura	34,1	1	4,8	2,4
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	32	0,2	7	0,5
	<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>	494,8	11,76	80,4	26,3
	<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>	478,1	13,46	70,5	16,7

QUINTA-FEIRA, 20 DE NOVEMBRO		V.E. (kcal)	Lip. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
<b>Sopa</b>	Feijão-verde	77,2	1,36	11,9	1,9
<b>Prato Ementa Geral</b>	Caril de pescada (lombo) com arroz branco	323,6	14,3	41,2	19,5
<b>Prato Ementa Vegetariana</b>	Caril de lentilhas com arroz branco	341,9	8,9	46,8	11,5
<b>Hortícolas</b>	Salada de alface e cenoura ralada	34,1	1	4,8	2,4
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	32	0,2	7	0,5
	<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>	466,9	16,86	64,9	24,3
	<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>	485,2	11,46	75,3	16,3

SEXTA-FEIRA, 21 DE NOVEMBRO		V.E. (kcal)	Lip. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
<b>Sopa</b>	Espinafres com cenoura às rodelas	85,1	1,3	12,1	2
<b>Prato Ementa Geral</b>	Lombo de porco assado no forno, massa espiral salteada com legumes	358,6	10,6	44	12,8
<b>Prato Ementa Vegetariana</b>	Hambúrguer de grão estufado, massa espiral salteada com legumes	329	9,5	27,7	10,7
<b>Hortícolas</b>	Salada de alface, cenoura ralada e milho	34,1	1	4,8	2,4
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	32	0,2	7	0,5
	<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>	509,8	13,1	67,9	17,7
	<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>	480,2	12	51,6	15,6

<b>Pão de Mistura (diariamente)</b>	68,1	0,4	13,5	2,3
-------------------------------------	------	-----	------	-----

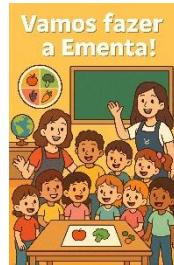
Ementa sujeita a alterações, caso se verifique algum imprevisto no fornecimento de produtos.  
Ementas elaboradas com base na Circular n.º3097/DGE/2018, nas Orientações sobre ementas e refeitórios escolares de julho de 2018, na Lei nº 11/2017 de 17 de abril, no Despacho n.º 8127/2021, e no Regulamento UE n.º 1169/2011 (alergénios). A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup> Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup> crustáceos, <sup>3</sup> Ovos, <sup>4</sup> Peixes, <sup>5</sup> Amendoin, <sup>6</sup> Soja, <sup>7</sup> Leite, <sup>8</sup> Frutos de casca rija, <sup>9</sup> Aipo, <sup>10</sup> Mostarda, <sup>11</sup> sementes de sésamo, <sup>12</sup> Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup> Tremoço, <sup>14</sup> Moluscos.

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 confecção, 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. - Lipídios, H.C. - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas. \*Fruta da época valor médio \*\* Hortícolas valor médio.

## EMENTA ESCOLAR Pré-Escolar | 1.º Ciclo

NOVEMBRO 2025 – 24 e 28



SEGUNDA-FEIRA, 24 DE NOVEMBRO		VAMOS FAZER A EMENTA EB N.º5 / Pré-Escolar SALA A	V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Creme de cenoura	70,8	1,4	14,4	2,3	
Prato Ementa Geral	Empadão de atum (arroz) com ervilhas e ovo	353,1	11,9	39,3	12,5	
Prato Ementa Vegetariana	Empadão de lentilhas e legumes (arroz)	337,9	12,4	44,3	12,2	
Hortícolas	Salada de alface, tomate, cebola e orégãos	34,1	1	4,8	2,4	
Sobremesa	Fruta da época/Gelatina vegetal	32	0,2	7	0,5	
	<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>	490	14,5	65,5	17,7	
	<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>	474,8	15	70,5	17,4	

Ementa elaborada pelos alunos da Escola Básica N.º5 | Sala A (Verde)

TERÇA-FEIRA, 25 DE NOVEMBRO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Feijão com repolho	113	2,7	16,6	5,2
Prato Ementa Geral	Rojões de vitela estufados com cenoura e massa penne	327,5	7,9	44,9	11,3
Prato Ementa Vegetariana	Soja estufada com legumes (alho-francês; abóbora; beringela), massa penne	279	11,5	37,7	9,7
Hortícolas	Salada de alface, couve roxa e cenoura ralada	34,1	1	4,8	2,4
Sobremesa	Fruta da época	32	0,2	7	0,5
	<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>	506,6	11,8	73,3	19,4
	<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>	458,1	15,4	66,1	17,8

QUARTA-FEIRA, 26 DE NOVEMBRO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Agrião	84	1,2	11,7	2
Prato Ementa Geral	Peixe-espada grelhado aromatizado com alho e coentros, ovo cozido e batata	408,1	23,4	58,2	14,3
Prato Ementa Vegetariana	Salada de feijão-frade (feijão-frade, batata, cenoura, tomate)	417,3	10,7	57,2	14,2
Hortícolas	Brócolos, couve-flor e cenoura	34,1	1	4,8	2,4
Sobremesa	Fruta da época	32	0,2	7	0,5
	<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>	556,2	25,9	82,3	20
	<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>	565,4	13,2	81,3	19,9

QUINTA-FEIRA, 27 DE NOVEMBRO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Juliana	42	1,2	6,3	1,4
Prato Ementa Geral	Feijoada de carne (porco, frango, lombardo, cenoura), arroz branco	487,6	9,7	58,1	24
Prato Ementa Vegetariana	Feijoada de legumes (curgete, lombardo, cenoura), arroz branco	435,2	7,1	59,8	21,9
Hortícolas	Salada de alface e cenoura ralada	34,1	1	4,8	2,4
Sobremesa	Fruta da época	32	0,2	7	0,5
	<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>	595,7	12,1	76,2	28,3
	<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>	543,3	9,5	77,9	26,2

SEXTA-FEIRA, 28 DE NOVEMBRO		V.E. (kcal)	Líp. (g)	H.C. (g)	Prot. (g)
Sopa	Macedónia	90,9	1,5	17,1	2,4
Prato Ementa Geral	Bacalhau com natas (batata palha; cenoura; espinafres; molho branco)	596,8	17,8	50,8	17,7
Prato Ementa Vegetariana	Tofu gratinado (curgete; cogumelos; batata; cenoura)	540	15,9	43,1	15,5
Hortícolas	Salada de alface, tomate, milho e orégãos	34,1	1	4,8	2,4
Sobremesa	Fruta da época	32	0,2	7	0,5
	<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>	662,9	20,5	79,7	23
	<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>	606,1	18,6	72	20,8

Pão de Mistura (diariamente)	68,1	0,4	13,5	2,3
------------------------------	------	-----	------	-----

Ementa sujeita a alterações, caso se verifique algum imprevisto no fornecimento de produtos.  
Ementas elaboradas com base na Circular n.º3097/DGE/2018, nas Orientações sobre ementas e refeitórios escolares de julho de 2018, na Lei nº 11/2017 de 17 de abril, no Despacho nº 8127/2021, e no Regulamento UE nº 1169/2011 (alérgenos). A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup> Cereais que contêm gluten, <sup>2</sup> crustáceos, <sup>3</sup> Ovos, <sup>4</sup> Peixes, <sup>5</sup> Amendoin, <sup>6</sup> Soja, <sup>7</sup> Leite, <sup>8</sup> Frutos de casca rija, <sup>9</sup> Aipo, <sup>10</sup> Mostarda, <sup>11</sup> sementes de sésamo, <sup>12</sup> Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup> Tremoço, <sup>14</sup> Moluscos.

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. - Lipídios, H.C. - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas. \*Fruta da época valor médio \*\* Hortícolas valor médio.

Sabias que ...

## O Verão de São Martinho

Decorria o ano de 337, no século IV, e um outono duro e frio assolava a Europa.

Reza a lenda que um cavaleiro, chamado Martinho, tentava regressar a casa quando encontrou a meio do caminho, durante uma tempestade, um mendigo que lhe pediu uma esmola. O cavaleiro, que não tinha mais nada consigo, retirou das costas o manto que o aquecia, cortou-o ao meio com a espada, e deu-o ao mendigo. Nesse momento, a tempestade desapareceu e um sol radioso começou a brilhar. Este momento ficou conhecido como "*o verão de São Martinho*".

Desde então, por altura de novembro, o frio e chuva de outono vai embora e o sol resplandece no céu, como aconteceu quando o cavaleiro ofereceu o manto ao mendigo.

É por causa desta lenda que, todos os anos, festejamos o Dia de São Martinho a 11 de novembro, no qual se assinala o magusto, uma festa ao ar livre com castanhas assadas.

Para melhor conheceres a lenda vai à nossa Biblioteca Municipal e lê o "Livro de Ouro das Nossas Lendas e Tradições".

