



Jardim- Escola João de Deus- Castelo Branco

Pré-Escolar e 1ºCiclo

Ementa - Ano letivo 2025/2026



Dias da semana	1ªSemana	Informação Nutricional	2ªSemana	Informação Nutricional	3ªSemana	Informação Nutricional	4ªSemana	Informação Nutricional	5ªSemana	Informação Nutricional
2.ª feira	Sopa de legumes Arroz de cenoura com atum Salada Tomate Fruta da Época	Calorias Kcal HCarbono-52g Proteínas-23g Gorduras-7g Saturados-0g	Sopa juliana Cotovelinhos com cenoura e Atum Salada Alface Fruta da Época	Calorias Kcal HCarbono-52g Proteínas-23g Gorduras-8g Saturados-0g	Creme de cenoura Carne à portuguesa c/ cotovelinhos Salada Alface Fruta da Época	Calorias Kcal HCarbono-52g Proteínas-23g Gorduras-7g Saturados-0g	Sopa de legumes Esparguete com cenoura e Atum Fruta da Época	Calorias Kcal HCarbono-52g Proteínas-23g Gorduras-7g Saturados-0g	Creme de cenoura Arroz de cenoura e Peixe Salada Alface Fruta da Época	Calorias Kcal HCarbono-52g Proteínas-20g Gorduras-7g Saturados-0g
3.ª feira	Creme de cenoura Esparguete à bolonhesa Salada Alface Fruta da Época	Calorias Kcal HCarbono-55g Proteínas-23g Gorduras-7g Saturados-0g	Canja Arroz de cenoura e frango Salada Tomate Fruta da Época	Calorias Kcal HCarbono-52g Proteínas-23g Gorduras-7g Saturados-0g	Sopa de nabiça Peixe cozido com todos Fruta da Época	Calorias Kcal HCarbono-52g Proteínas-23g Gorduras-7g Saturados-0g	Sopa de feijão-verde Batata no forno com frango Salada Tomate Fruta da Época	Calorias Kcal HCarbono-52g Proteínas-23g Gorduras-7g Saturados-0g	Sopa de espinafres Macarronete com cenoura e frango gratinado Salada Alface Fruta da Época	Calorias Kcal HCarbono-55g Proteínas-23g Gorduras-7g Saturados-0g
4.ª feira	Sopa de nabiça Peixe cozido com batata e cenoura Fruta da Época	Calorias Kcal HCarbono-52g Proteínas-20g Gorduras-10g Saturados-0g	Sopa de brócolos Peixe cozido com batata e cenoura Fruta da Época	Calorias Kcal HCarbono-52g Proteínas-20g Gorduras-10g Saturados-0g	Sopa de legumes Arroz de frango Salada Tomate Fruta da Época	Calorias Kcal HCarbono-52g Proteínas-20g Gorduras-7g Saturados-2g	Sopa juliana Almôndegas c/ esparguete Fruta da Época	Calorias Kcal HCarbono-55g Proteínas-23g Gorduras-7g Saturados-0g	Sopa de brócolos Cotovelinhos com cenoura e Atum Fruta da Época	Calorias Kcal HCarbono-52g Proteínas-20g Gorduras-7g Saturados-0g
5.ª feira	Canja Frango com cotovelinhos Salada Alface Fruta da Época	Calorias Kcal HCarbono-52g Proteínas-20g Gorduras-10g Saturados-0g	Sopa de nabiça Esparguete à bolonhesa Salada Alface Fruta da Época	Calorias Kcal HCarbono-55g Proteínas-23g Gorduras-7g Saturados-0g	Sopa de brócolos Peixe no forno/ou cozido com batatas Fruta da Época	Calorias Kcal HCarbono-55g Proteínas-23g Gorduras-7g Saturados-0g	Sopa de nabiça Peixe cozido com batata e cenoura Fruta da Época	Calorias Kcal HCarbono-52g Proteínas-20g Gorduras-10g Saturados-0g	Canja Arroz de frango Salada Tomate Fruta da Época	Calorias Kcal HCarbono-55g Proteínas-23g Gorduras-7g Saturados-0g
6.ª feira	Sopa de espinafres Peixe no forno com batatas/ou Peixe cozido Fruta da Época	Calorias Kcal HCarbono-52g Proteínas-20g Gorduras-7g Saturados-2g	Sopa de juliana Arroz de cenoura com peixe Salada Alface Fruta da Época	Calorias Kcal HCarbono-52g Proteínas-20g Gorduras-10g Saturados-0g	Canja Macarronete com frango gratinado Salada Alface Fruta da Época	Calorias Kcal HCarbono-55g Proteínas-23g Gorduras-7g Saturados-0g	Sopa de Legumes Empadão de arroz com carne Salada Alface Fruta da Época	Calorias Kcal HCarbono-52g Proteínas-23g Gorduras-7g Saturados-2g	Sopa de nabiça Peixe cozido com batata e cenoura Fruta da Época	Calorias Kcal HCarbono-52g Proteínas-20g Gorduras-10g Saturados-0g
Lanches	Lanche: pão com manteiga/ doce/ torradas/fruta 2.ª feiras - leite simples 3.ª/ 5ªfeiras – futa com pão 4.ª/ 6.ª feiras - iogurte			Calorias (média) – 293 Kcal HCarbono-48g Proteínas-12g Gorduras-6g Açúcares-15g			Informação alergénica Algumas ementas contêm: ovo, leite, aromas de morango, banana, tutifruti nos iogurtes Decreto Lei Nº 1169/2011 Informação Sempre que uma criança necessite de dieta basta avisarem de manhã para ser providenciada consoante o almoço desse dia.			

