



Semana de 26 a 30 de janeiro de 2026

## Pré-escolar e 1ºCEB

Segunda-feira 26 (Festa S. Sebastião)	Declaração Nutricional média								
Sopa: Creme de alface									
Prato: Nuggetes de frango no forno com arroz de cenoura e salada mista <sup>1,3,4,6,7,8,9,10,11</sup>	<table border="1"><thead><tr><th colspan="2">V.E (Kj/Kcal)</th></tr><tr><th>JI</th><th>EB1</th></tr></thead><tbody><tr><td>348/83</td><td>419/100</td></tr><tr><td>1601/382</td><td>2145/512</td></tr></tbody></table>	V.E (Kj/Kcal)		JI	EB1	348/83	419/100	1601/382	2145/512
V.E (Kj/Kcal)									
JI	EB1								
348/83	419/100								
1601/382	2145/512								
Prato vegetariano: Crepes vegan no forno com arroz de cenoura e salada mista <sup>1,6</sup>									
Sobremesa: Fruta da época									
Terça-feira 27 (Festa S. Sebastião)									
Sopa: Creme de cenoura									
Prato: Bacalhau à brás com salada mista <sup>3,4*</sup>									
Prato vegetariano: Alho francês à brás (com curgete, batata palha e creme de soja) com salada mista <sup>6</sup>									
Sobremesa: Fruta da época	<table border="1"><thead><tr><th colspan="2">V.E (Kj/Kcal)</th></tr><tr><th>JI</th><th>EB1</th></tr></thead><tbody><tr><td>293/70</td><td>352/84</td></tr><tr><td>1337/319</td><td>1416/338</td></tr></tbody></table>	V.E (Kj/Kcal)		JI	EB1	293/70	352/84	1337/319	1416/338
V.E (Kj/Kcal)									
JI	EB1								
293/70	352/84								
1337/319	1416/338								
Quarta-feira 28									
Sopa: Espinafres									
Prato: Almôndegas de vaca estufadas com esparguete cozido e salada de alface, pepino e cenoura <sup>1,3, 6,12</sup>									
Prato vegetariano: Almôndegas vegetarianas estufadas com esparguete cozido e salada de alface, pepino e cenoura <sup>6</sup>									
Sobremesa: Fruta da época	<table border="1"><thead><tr><th colspan="2">V.E (Kj/Kcal)</th></tr><tr><th>JI</th><th>EB1</th></tr></thead><tbody><tr><td>281/67</td><td>348/83</td></tr><tr><td>1441/344</td><td>1626/388</td></tr></tbody></table>	V.E (Kj/Kcal)		JI	EB1	281/67	348/83	1441/344	1626/388
V.E (Kj/Kcal)									
JI	EB1								
281/67	348/83								
1441/344	1626/388								
Quinta-feira 29									
Sopa: Lombardo com grão									
Prato: Perca à lagareiro com batata e salada de alface, cenoura e tomate <sup>4</sup>									
Prato vegetariano: Tofu à lagareiro com batata e salada de alface, cenoura e tomate <sup>6</sup>									
Sobremesa: Fruta da época	<table border="1"><thead><tr><th colspan="2">V.E (Kj/Kcal)</th></tr><tr><th>JI</th><th>EB1</th></tr></thead><tbody><tr><td>366/87</td><td>423/101</td></tr><tr><td>568/135</td><td>409/98</td></tr></tbody></table>	V.E (Kj/Kcal)		JI	EB1	366/87	423/101	568/135	409/98
V.E (Kj/Kcal)									
JI	EB1								
366/87	423/101								
568/135	409/98								
Sexta-feira 30									
Sopa: Alho francês									
Prato: Cubinhos de frango com arroz de feijão acompanhado por salada de alface, cebola e couve roxa									
Prato vegetariano: Arroz de feijão saboroso estufado com pimento e curgete e salada									
Sobremesa: Fruta da época	<table border="1"><thead><tr><th colspan="2">V.E (Kj/Kcal)</th></tr><tr><th>JI</th><th>EB1</th></tr></thead><tbody><tr><td>281/67</td><td>335/80</td></tr><tr><td>1370/327</td><td>1865/445</td></tr></tbody></table>	V.E (Kj/Kcal)		JI	EB1	281/67	335/80	1370/327	1865/445
V.E (Kj/Kcal)									
JI	EB1								
281/67	335/80								
1370/327	1865/445								

**Observações:**

- A ementa pode sofrer alterações pontuais, e sofrer prescrições médicas. Prato vegetariano elaborado com base no DL 11/17 da DRE, sujeito a inscrição prévia.
- Os legumes/carne/pescado/acompanhamentos/sobremesas, podem ser alterados, mediante disponibilidade no mercado.
- Ementas e FT'S elaboradas com base na Circular nº. 3097/DGE/2018 e Reg EU nº1169/2011. (\*)ovo pasteurizado
- (\*) **Contem Alergénios:** Cereais que contêm glúten<sup>1</sup>, Crustáceos<sup>2</sup>, Ovos<sup>3</sup>, Peixes<sup>4</sup>, Amendoin<sup>5</sup>, Soja<sup>6</sup>, Leite<sup>7</sup>, Frutos de casca rija<sup>8</sup>, Aipo<sup>9</sup>, Mostarda<sup>10</sup>, Sementes de sésamo<sup>11</sup>, Dióxido de enxofre e sulfitos<sup>12</sup>, Tremoço<sup>13</sup> ou Moluscos<sup>14</sup>. Em casos de alergia/intolerância alimentar, solicite a consulta da ficha técnica e/ou o rótulo do produto. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.