



Semana de 26 a 30 de janeiro de 2026

**Pré-escolar e 1ºCEB****Segunda-feira 26 (Festa S. Sebastião)**

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>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

**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

**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

**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

**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>, Amendoins<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.**Declaração Nutricional média**

V.E (Kj/Kcal)	
Jl	EB1
348/83	419/100
1601/382	2145/512

V.E (Kj/Kcal)	
Jl	EB1
293/70	352/84
1337/319	1416/338

V.E (Kj/Kcal)	
Jl	EB1
281/67	348/83
1441/344	1626/388

V.E (Kj/Kcal)	
Jl	EB1
366/87	423/101
568/135	409/98

V.E (Kj/Kcal)	
Jl	EB1
281/67	335/80
1370/327	1865/445