



Semana de 02 a 06 de fevereiro de 2026 – Pausa entre semestres

Pré-escolar e 1ºCEB

Segunda-feira 02		Declaração Nutricional média
Sopa: Feijão verde		
Prato: Empadão de atum (cenoura) com arroz no forno e salada mista ⁴		
Prato vegetariano: Empadão vegetariano com seitan e legumes (alho francês, cenoura, tomate e curgete) com arroz no forno		
Sobremesa: Fruta da época		
Terça-feira 03		V.E (Kj/Kcal)
Sopa: Canja ^{1,3} Sopa vegan: Legumes		JI EB1 284/68 294/70 1668/398 1890/451
Prato: Lombo/perna de peru assada (fatiada) com massa cozida e salada de alface, cenoura e tomate ^{1,3}		
Prato vegetariano: Tofu assado aromatizado com sementes de linhaça acompanhado por massa cozida e salada de alface, cenoura e tomate ^{1,3,6}		
Sobremesa: Fruta da época		
Quarta-feira 04		V.E (Kj/Kcal)
Sopa: Puré de feijão		JI EB1 360/86 415/99 2020/482 2384/569
Prato: Lombinhos de pescada no forno com broa aromatizada com batata cozida e salada alface, tomate e couve roxa ^{4,7}		
Prato vegetariano: Salada vegetariana com batata aos cubos e legumes estufados (ervilha, milho, cenoura e feijão verde) aromatizados com passas e amêndoas com salada alface ⁸		
Sobremesa: Fruta da época		
Quinta-feira 05		V.E (Kj/Kcal)
Sopa: Creme de couve portuguesa		JI EB1 616/147 792/189 360/86 415/99
Prato: Hambúrguer estufado com massa colorida e salada alface, pepino e tomate ^{1,3,6,7}		
Prato vegetariano: Hambúrguer vegetariano estufado com massa cozida e salada ⁶		
Sobremesa: Fruta da época		
Sexta-feira 06		V.E (Kj/Kcal)
Sopa: Agrião		JI EB1 297/67 360/85 880/210 1370/324
Prato: Salada de peixe com legumes (pescada e maruca, ovo, batata, cenoura, couve flor e brócolos) ^{3,4}		
Prato vegetariano: Salada vegetariana (batata, cenoura, ervilhas, couve flor e brócolos)		
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.
- (*) Contem Alergénios: Cereais que contêm glúten¹, Crustáceos², Ovos³, Peixes⁴, Amendoin⁵, Soja⁶, Leite⁷, Frutos de casca rija⁸, Aipo⁹, Mostarda¹⁰, Sementes de sésamo¹¹, Dióxido de enxofre e sulfitos¹², Tremoço¹³ ou Moluscos¹⁴. 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 inofensivos.