



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

Pré-escolar e 1ºCEB**Segunda-feira 02**

Sopa: Feijão verde

Prato: Empadão de atum (cenoura) com arroz no forno e salada mista⁴

Prato vegetariano: Empadão vegetariano com seitan e legumes (alho francês, cenoura, tomate e curgete) com arroz no forno

Sobremesa: Fruta da época

Declaração Nutricional média

V.E (Kj/Kcal)	
Jl	EB1
284/68	294/70
1668/398	1890/451

Terça-feira 03

Sopa: Canja^{1,3} | Sopa vegan: Legumes

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

V.E (Kj/Kcal)	
Jl	EB1
360/86	415/99
2020/482	2384/569

Quarta-feira 04

Sopa: Puré de feijão

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 amêndoa com salada alface⁸

Sobremesa: Fruta da época

V.E (Kj/Kcal)	
Jl	EB1
616/147	792/189
360/86	415/99

Quinta-feira 05

Sopa: Creme de couve portuguesa

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 salada⁶

Sobremesa: Fruta da época

V.E (Kj/Kcal)	
Jl	EB1
297/67	360/85
880/210	1370/324

Sexta-feira 06

Sopa: Agrião

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

V.E (Kj/Kcal)	
Jl	EB1
297/83	360/109
513/122	447/107

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, Amendoins⁵, Soja⁶, Leite⁷, Frutos de casca rija⁸, Aipo⁹, Mostarda¹⁰, Sementes de sésamo¹¹, Dióxido de enxofre e sulfitos¹², Tremço¹³ 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 inofensivas.