



Semana de 09 a 13 de fevereiro de 2026

Pré-escolar e 1ºCEB

Segunda-feira 9	Declaração Nutricional média								
Sopa: Creme de couve portuguesa									
Prato: Chili “das crianças” com feijão, arroz e salada mista									
Prato vegetariano: Chili vegetariano com cubinhos de seitan, pimento e feijão (c/arroz) ⁶	<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>360/86</td><td>415/99</td></tr><tr><td>1860/401</td><td>2284/545</td></tr></tbody></table>	V.E (Kj/Kcal)		JI	EB1	360/86	415/99	1860/401	2284/545
V.E (Kj/Kcal)									
JI	EB1								
360/86	415/99								
1860/401	2284/545								
Sobremesa: Fruta da época									
Terça-feira 10									
Sopa: Legumes									
Prato: Salada quente de peixe cozido (pescada, batata, cenoura, ervilhas e feijão verde) ⁴	<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>285/68</td><td>356/85</td></tr><tr><td>1232/294</td><td>1433/342</td></tr></tbody></table>	V.E (Kj/Kcal)		JI	EB1	285/68	356/85	1232/294	1433/342
V.E (Kj/Kcal)									
JI	EB1								
285/68	356/85								
1232/294	1433/342								
Prato vegetariano: Salada vegetariana (batata, cenoura, ervilhas e feijão verde)									
Sobremesa: Fruta da época									
Quarta-feira 11									
Sopa: Espinafres com grão									
Prato: Bifinhos de frango estufados com massa espiral colorida com cenoura ralada e salada de alface e pepino ^{1,3}	<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>356/85</td></tr><tr><td>1475/352</td><td>2200/525</td></tr></tbody></table>	V.E (Kj/Kcal)		JI	EB1	293/70	356/85	1475/352	2200/525
V.E (Kj/Kcal)									
JI	EB1								
293/70	356/85								
1475/352	2200/525								
Prato vegetariano: Tofu estufado com massa espiral colorida com cenoura ralada e salada de alface e pepino ^{1,3,6}									
Sobremesa: Fruta da época									
Quinta-feira 12									
Sopa: Creme de abóbora									
Prato: Bacalhau com natas e salada de alface, cenoura e tomate ^{4,7}	<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>360/86</td><td>415/99</td></tr><tr><td>1203/287</td><td>1580/377</td></tr></tbody></table>	V.E (Kj/Kcal)		JI	EB1	360/86	415/99	1203/287	1580/377
V.E (Kj/Kcal)									
JI	EB1								
360/86	415/99								
1203/287	1580/377								
Prato vegetariano: Legumes com creme de soja (cenoura, curgete, alho francês, batata) e salada de alface, cenoura e tomate ⁶									
Sobremesa: Fruta da época									
Sexta-feira 13									
Sopa: Juliana									
Prato: Arroz à valenciana estufado (peru, porco, ervilha, cenoura) com salada de alface e pepino ^{6,7,12}	<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>624/149</td><td>800/191</td></tr><tr><td>1458/348</td><td>2053/490</td></tr></tbody></table>	V.E (Kj/Kcal)		JI	EB1	624/149	800/191	1458/348	2053/490
V.E (Kj/Kcal)									
JI	EB1								
624/149	800/191								
1458/348	2053/490								
Prato vegetariano: Arroz à valenciana vegetariano (ervilha, cenoura e salsicha vegan) e salada de alface e pepino ^{6,9}									
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 inofensivas.