



Semana de 16 a 20 de fevereiro de 2026

Pré-escolar e 1ºCEB**Segunda-feira 16**

Sopa: Primavera

Prato: Douradinhos no forno com arroz de tomate e salada de alface e cenoura^{1,4}Prato vegetariano: Douradinhos vegan no forno com arroz de tomate e salada⁶

Sobremesa: Fruta da época

Carnaval

Quarta-feira 18

Sopa: Abóbora com espinafres

Prato: Salada de feijão frade com atum, batata e ovo cozido acompanhado com salada mista^{3,4}

Prato vegetariano: Salada de feijão frade com batata e salada mista

Sobremesa: Fruta da época

Quinta-feira 19

Sopa: Alho francês

Prato: Almôndegas estufadas com cenoura às rodelas com arroz e salada mista

Prato vegetariano: Seitan estufado com pimento, cenoura e feijão com arroz e salada mista⁶

Sobremesa: Fruta da época

Sexta-feira 20

Sopa: Creme de couve flor e cenoura

Prato: Peixe no forno (perca) com alho e ervas aromáticas acompanhados com batatinha cozida e salada de alface, couve roxa e tomate⁴Prato vegetariano: Tofu assado aromatizado com nozes com batata cozida e salada de alface, couve roxa e tomate⁶

Sobremesa: Fruta da época

Declaração Nutricional média

V.E (Kj/Kcal)	
Jl	EB1
712/170	1190/284
1291/308	1802/430

V.E (Kj/Kcal)	
Jl	EB1
348/83	457/109
1404/335	1743/416

V.E (Kj/Kcal)	
Jl	EB1
281/67	335/80
1140/272	1261/301

V.E (Kj/Kcal)	
Jl	EB1
297/71	360/86
724/173	574/137

V.E (Kj/Kcal)	
Jl	EB1
297/72	360/86
993/237	1416/338

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, Amendoinhos⁵, 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.