



Semana de 16 a 20 de fevereiro de 2026

Pré-escolar e 1ºCEB

Segunda-feira 16		Declaração Nutricional média								
Sopa: Primavera		<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>712/170</td><td>1190/284</td></tr><tr><td>1291/308</td><td>1802/430</td></tr></tbody></table>	V.E (Kj/Kcal)		JI	EB1	712/170	1190/284	1291/308	1802/430
V.E (Kj/Kcal)										
JI	EB1									
712/170	1190/284									
1291/308	1802/430									
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 salada ⁶										
Sobremesa: Fruta da época										
Carnaval										
Quarta-feira 18		<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>348/83</td><td>457/109</td></tr><tr><td>1404/335</td><td>1743/416</td></tr></tbody></table>	V.E (Kj/Kcal)		JI	EB1	348/83	457/109	1404/335	1743/416
V.E (Kj/Kcal)										
JI	EB1									
348/83	457/109									
1404/335	1743/416									
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		<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>281/67</td><td>335/80</td></tr><tr><td>1140/272</td><td>1261/301</td></tr></tbody></table>	V.E (Kj/Kcal)		JI	EB1	281/67	335/80	1140/272	1261/301
V.E (Kj/Kcal)										
JI	EB1									
281/67	335/80									
1140/272	1261/301									
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 mista ⁶										
Sobremesa: Fruta da época										
Sexta-feira 20		<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>297/71</td><td>360/86</td></tr><tr><td>724/173</td><td>574/137</td></tr></tbody></table>	V.E (Kj/Kcal)		JI	EB1	297/71	360/86	724/173	574/137
V.E (Kj/Kcal)										
JI	EB1									
297/71	360/86									
724/173	574/137									
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 tomate ⁴										
Prato vegetariano: Tofu assado aromatizado com nozes com batata cozida e salada de alface, couve roxa e tomate ⁶										
Sobremesa: Fruta da época										
Observações:										
<p>- 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.</p> <p>- Os legumes/carne/pescado/acompanhamentos/sobremesas, podem ser alterados, mediante disponibilidade no mercado.</p> <p>- Ementas e FT'S elaboradas com base na Circular nº. 3097/DGE/2018 e Reg EU nº1169/2011.</p> <p>- (*) 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, 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.</p>										