



Semana de 02 a 06 de março de 2026

Pré-escolar e 1ºCEB

Segunda-feira 2		Declaração Nutricional média									
Sopa: Juliana		<table><tr><th colspan="2">V.E (Kj/Kcal)</th></tr><tr><th>Jl</th><th>EB1</th></tr><tr><td>293/70</td><td>356/85</td></tr><tr><td>1839/439</td><td>12330/556</td></tr></table>		V.E (Kj/Kcal)		Jl	EB1	293/70	356/85	1839/439	12330/556
V.E (Kj/Kcal)											
Jl	EB1										
293/70	356/85										
1839/439	12330/556										
Prato: Salada russa (atum, ovo, batata, ervilha, feijão verde e cenoura) ^{3,4}											
Prato vegetariano: Salada vegetariana (batata, ervilha, feijão verde e cenoura) ⁶											
Sobremesa: Fruta da época											
Terça-feira 3		<table><tr><th colspan="2">V.E (Kj/Kcal)</th></tr><tr><th>Jl</th><th>EB1</th></tr><tr><td>302/72</td><td>360/86</td></tr><tr><td>1793/428</td><td>2082/497</td></tr></table>		V.E (Kj/Kcal)		Jl	EB1	302/72	360/86	1793/428	2082/497
V.E (Kj/Kcal)											
Jl	EB1										
302/72	360/86										
1793/428	2082/497										
Sopa: Brócolos											
Prato: Feijoada estufada simples das crianças (frango, porco, couve, cenoura) com arroz branco											
Prato vegetariano: Feijoada vegan estufada ⁶											
Sobremesa: Fruta da época											
Quarta-feira 4		<table><tr><th colspan="2">V.E (Kj/Kcal)</th></tr><tr><th>Jl</th><th>EB1</th></tr><tr><td>712/170</td><td>1190/284</td></tr><tr><td>1240/296</td><td>1416/338</td></tr></table>		V.E (Kj/Kcal)		Jl	EB1	712/170	1190/284	1240/296	1416/338
V.E (Kj/Kcal)											
Jl	EB1										
712/170	1190/284										
1240/296	1416/338										
Sopa: Creme de legumes											
Prato: Salmão no forno com puré de batata acompanhado por salada mista ^{4,7}											
Prato vegetariano: Salsichas vegan grelhadas com puré misto (batata, grão e couve flor e bebida de soja) ⁶											
Sobremesa: Fruta da época											
Quinta-feira 5		<table><tr><th colspan="2">V.E (Kj/Kcal)</th></tr><tr><th>Jl</th><th>EB1</th></tr><tr><td>293/70</td><td>352/84</td></tr><tr><td>1818/434</td><td>2205/534</td></tr></table>		V.E (Kj/Kcal)		Jl	EB1	293/70	352/84	1818/434	2205/534
V.E (Kj/Kcal)											
Jl	EB1										
293/70	352/84										
1818/434	2205/534										
Sopa: Nabiça											
Prato: Frango estufado com cenoura e cogumelos acompanhado por massa cozida e salada de alface, pepino e beterraba ^{1,6,10}											
Prato vegetariano: legumes assados (beringela, tomate, cogumelos) acompanhados por massa de lentilhas e salada de alface, pepino e beterraba ^{1,3,6,10}											
Sobremesa: Fruta da época											
Sexta-feira 6		<table><tr><th colspan="2">V.E (Kj/Kcal)</th></tr><tr><th>Jl</th><th>EB1</th></tr><tr><td>360/86</td><td>415/99</td></tr><tr><td>349/83</td><td>375/89</td></tr></table>		V.E (Kj/Kcal)		Jl	EB1	360/86	415/99	349/83	375/89
V.E (Kj/Kcal)											
Jl	EB1										
360/86	415/99										
349/83	375/89										
Sopa: Creme de agrião com grão											
Prato: Medalhões/Lombinhos de pescada estufados em cebolada com batata aos cubos aromatizada acompanhados por salada mista (alface, cenoura e tomate) ^{4,7}											
Prato vegetariano: Estufado de soja grossa com legumes acompanhados com batata aos cubos aromatizada e salada de alface, cenoura e tomate ⁶											
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 glúten ¹ , Crustáceos ² , Ovos ³ , Peixes ⁴ , Amendoeiras ⁵ , Soja ⁶ , Leite ⁷ , Frutos de casca rija ⁸ , Aipo ⁹ , Mostarda ¹⁰ , Sementes de sésamo ¹¹ , Dióxido de enxofre e sulfitos ¹² , Tremço ¹³ ou Moluscos ¹⁴ . 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.											