



Semana de 09 a 13 de março de 2026

Pré-escolar e 1ºCEB

Segunda-feira 9		Declaração Nutricional média	
Sopa: Creme de alface			
Prato: Almôndegas de vaca estufadas com esparguete cozido e salada de alface, pepino e cenoura ^{1,3, 6,10,12}			
Prato vegetariano: Almôndegas vegetarianas estufadas com esparguete cozido e salada de alface, pepino e cenoura ⁶			
Sobremesa: Fruta da época			
Terça-feira 10			
Sopa: Nabiça			
Prato: Bacalhau à brás com salada mista ^{3,4*}			
Prato vegetariano: Alho francês à brás (com curgete, batata palha e creme de soja) com salada mista ⁶			
Sobremesa: Fruta da época			
Quarta-feira 11			
Sopa: Canja ^{1,3} Sopa vegan: Legumes			
Prato: Cubinhos de frango com arroz de feijão estufado acompanhado por salada de alface, cebola e couve roxa			
Prato vegetariano: Arroz de feijão saboroso estufado com pimento e curgete e salada			
Sobremesa: Fruta da época			
Quinta-feira 12			
Sopa: Lombardo com grão			
Prato: Pescada à lagareiro com batata aromatizada e legumes cozidos (feijão verde, cenoura e couve flor) ⁴			
Prato vegetariano: Tofu à lagareiro com batata aromatizada e legumes cozidos (feijão verde, cenoura e couve flor) ⁶			
Sobremesa: Fruta da época			
Sexta-feira 13			
Sopa: Creme de cenoura			
Prato: <i>Stroganoff</i> de peru estufado com cogumelos, esparguete cozido e salada de alface, tomate e rúcula ^{1,3,6,7,10}			
Prato vegetariano: Salteado de legumes com cenoura, cogumelos, lentilhas e soja acompanhado por esparguete cozido e salada de alface, tomate e rúcula ^{1,3,6}			
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. (*)ovo pasteurizado			
- (*) Contem Alergénios: Cereais que contêm glúten ¹ , Crustáceos ² , Ovos ³ , Peixes ⁴ , Amendoinos 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.			