



Semana de 16 a 20 de março de 2026

Pré-escolar e 1ºCEB

Segunda-feira 16

Sopa: Puré de feijão

Prato: Massada de atum (cenoura) estufada e salada mista^{4,12}

Prato vegetariano: Massada estufada com seitan e legumes (alho francês, cenoura, tomate e curgete) e salada mista^{1,3}

Sobremesa: Fruta da época

Declaração Nutricional média

V.E (Kj/Kcal)

Jl

EB1

284/68

294/70

1668/398

1890/451

Terça-feira 17

Sopa: Creme de couve portuguesa

Prato: Bifanas ao alinho com arroz cozido e salada de alface, milho, tomate e orégãos^{1,3,4,6,7,8,9,10,11}

Prato vegetariano: Cremes vegan no forno com arroz cozido e salada de alface, milho, tomate e orégãos^{1,6,9,10,11}

Sobremesa: Fruta da época

V.E (Kj/Kcal)

Jl

EB1

360/86

415/99

2020/482

2384/569

Quarta-feira 18

Sopa: Alho francês

Prato: Meia desfeita de ovo (batata, ovo, grão de bico e cebola) com legumes salteados (cenoura, couve flor e brócolos)^{3,4}

Prato vegetariano: Salada vegetariana (batata, cenoura, grão, cebola, couve flor e brócolos)

Sobremesa: Gelatina ou Fruta da época

Sugestão
da CMTVD

V.E (Kj/Kcal)

Jl

EB1

616/147

792/189

513/122

447/107

Quinta-feira 19

Sopa: Creme de cenoura

Prato: Pernas de frango assadas com arroz cozido e salada de alface, cebola e tomate

Prato vegetariano: Lentilhas estufadas com pimento e cenoura aromatizadas com coentros, acompanhado de arroz cozido com salada de alface e tomate^{1,6}

Sobremesa: Fruta da época

V.E (Kj/Kcal)

Jl

EB1

297/67

360/85

880/210

1370/324

Sexta-feira 20

Sopa: Agrião

Prato: Lombinhos de pescada no forno com batata e salada alface, cenoura e rúcula^{1,3,4,6,12}

Prato vegetariano: Tiras de tofu assado com salada russa (batata, ervilha, feijão verde) e salada alface e rúcula^{6,12}

Sobremesa: Fruta da época

V.E (Kj/Kcal)

Jl

EB1

297/83

360/109

360/86

415/99

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, 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.