



Semana de 06 a 10 de abril de 2026 – Pausa intercalar Páscoa

Pré-escolar e 1ºCEB

Segunda-feira 6		Declaração Nutricional média									
Sopa: Feijão verde											
Prato: <i>Nuggets</i> de frango no forno com arroz de cenoura e ervilha com salada de alface, milho, tomate e orégãos ^{1,3,4, 6,7,8,9,10,11}		<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>2011/480</td><td>2535/605</td></tr></table>		V.E (Kj/Kcal)		Jl	EB1	360/86	415/99	2011/480	2535/605
V.E (Kj/Kcal)											
Jl	EB1										
360/86	415/99										
2011/480	2535/605										
Prato vegetariano: Confortados com arroz de legumes (milho, cenoura e ervilha) com salada de alface, tomate e orégãos											
Sobremesa: Fruta da época											
Terça-feira 7											
Sopa: Creme de alface		<table><tr><th colspan="2">V.E (Kj/Kcal)</th></tr><tr><th>Jl</th><th>EB1</th></tr><tr><td>641/153</td><td>872208</td></tr><tr><td>1588/379</td><td>1957/467</td></tr></table>		V.E (Kj/Kcal)		Jl	EB1	641/153	872208	1588/379	1957/467
V.E (Kj/Kcal)											
Jl	EB1										
641/153	872208										
1588/379	1957/467										
Prato: Pescada à gomes de sá (c/ batata e ovo) acompanhado por salada de alface, cenoura e tomate ^{3,4}											
Prato vegetariano: Cozido de grão com batata e aromatizado com cebola e salsa picada acompanhado por salada de alface, cenoura e tomate											
Sobremesa: Fruta da época											
Quarta-feira 8											
Sopa: Espinafres		<table><tr><th colspan="2">V.E (Kj/Kcal)</th></tr><tr><th>Jl</th><th>EB1</th></tr><tr><td>365/87</td><td>436/104</td></tr><tr><td>676/161</td><td>659/157</td></tr></table>		V.E (Kj/Kcal)		Jl	EB1	365/87	436/104	676/161	659/157
V.E (Kj/Kcal)											
Jl	EB1										
365/87	436/104										
676/161	659/157										
Prato: Carne de porco à portuguesa simples com arroz cozido e salada de alface, cebola e tomate											
Prato vegetariano: Lentilhas estufadas com pimento e cenoura acompanhado de arroz cozido com salada de alface e tomate ^{1,6}											
Sobremesa: Fruta da época											
Quinta-feira 9											
Sopa: Creme de Feijão com couve lombardo		<table><tr><th colspan="2">V.E (Kj/Kcal)</th></tr><tr><th>Jl</th><th>EB1</th></tr><tr><td>297/71</td><td>356/85</td></tr><tr><td>918/219</td><td>1274/304</td></tr></table>		V.E (Kj/Kcal)		Jl	EB1	297/71	356/85	918/219	1274/304
V.E (Kj/Kcal)											
Jl	EB1										
297/71	356/85										
918/219	1274/304										
Prato: Massada de cavala estufada (fusilli tricolor) com salada de alface, cenoura e beterraba ^{1,6,10}											
Prato vegetariano: Massa estufada com ervilhas, seitan e legumes (abóbora, cenoura, beringela, cogumelos, tomate, alho e cebola) ^{1,6,10}											
Sobremesa: Gelatina e Fruta da época											
Sexta-feira 10											
Sopa: Creme de cenoura		<table><tr><th colspan="2">V.E (Kj/Kcal)</th></tr><tr><th>Jl</th><th>EB1</th></tr><tr><td>297/66</td><td>360/80</td></tr><tr><td>1467/350</td><td>2074/495</td></tr></table>		V.E (Kj/Kcal)		Jl	EB1	297/66	360/80	1467/350	2074/495
V.E (Kj/Kcal)											
Jl	EB1										
297/66	360/80										
1467/350	2074/495										
Prato: Empadão (puré) de carne de vaca picada estufada com cenoura e salada de alface e pepino ^{7,12}											
Prato vegetariano: Empadão de legumes (creme vegetal e bebida de soja no puré) c/ estufado de cenoura, couve coração, soja e brócolos) e salada de alface e pepino 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 glúten¹, Crustáceos² , Ovos³, Peixes⁴, Amendoinos⁵, 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.											