



Semana de 13 a 17 de abril de 2026

Pré-escolar e 1ºCEB

Segunda-feira 13		Declaração Nutricional média	
Sopa: Juliana		V.E (Kj/Kcal)	
Prato: Salada russa (atum, ovo, batata, ervilha, feijão verde e cenoura) ^{3,4}		JI	EB1
Prato vegetariano: Salada vegetariana (batata, ervilha, feijão verde e cenoura) ⁶		293/70	356/85
Sobremesa: Fruta da época		1839/439	12330/556
Terça-feira 14		V.E (Kj/Kcal)	
Sopa: Creme de brócolos		JI	EB1
Prato: Feijoada estufada simples das crianças (frango, porco, couve, cenoura) com arroz branco		302/72	360/86
Prato vegetariano: Feijoada vegan estufada ⁶		1793/428	2082/497
Sobremesa: Fruta da época			
Quarta-feira 15		V.E (Kj/Kcal)	
Sopa: Agrião com grão		JI	EB1
Prato: Salmão assado e lascado com batata aos cubos, cenoura, milho e brócolos cozidos e alface ⁴		712/170	1190/284
Prato vegetariano: Caldeirada de seitan c/ salada de alface ^{1,6}		1240/296	1416/338
Sobremesa: Fruta da época			
Quinta-feira 16		V.E (Kj/Kcal)	
Sopa: Creme de nabiça		JI	EB1
Prato: Frango estufado com cogumelos acompanhado por massa cozida e salada de alface, couve roxa e tomate ^{1,6,10}		293/70	352/84
Prato vegetariano: legumes assados (beringela, tomate, cogumelos) acompanhados por massada de lentilhas e salada de alface, couve roxa e tomate ^{1,3,6}		1818/434	2205/534
Sobremesa: Fruta da época			
Sexta-feira 17		V.E (Kj/Kcal)	
Sopa: Legumes		JI	EB1
Prato: Filetes de pescada panados no forno com arroz de cenoura e acompanhados por salada mista (alface, cebola e pepino) ^{1,3,4,12}		360/86	415/99
Prato vegetariano: Salsichas vegetarianas grelhadas com arroz de cenoura e acompanhados por salada mista (alface, beterraba e pepino) ^{6,12}		349/83	375/89
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, 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.			