



Semana de 27 de abril a 01 de maio de 2026

Pré-escolar e 1ºCEB

Segunda-feira 27		Declaração Nutricional média	
Sopa: Puré de feijão		V.E (Kj/Kcal)	
Prato: Massada de atum (cenoura) estufada e salada mista (alface e pepino) ^{1,4,6,10}		JI	EB1
Prato vegetariano: Massada estufada com seitan e legumes (alho francês, cenoura, tomate e curgete) e salada mista ^{1,6,10}		284/68	294/70
Sobremesa: Fruta da época		1668/398	1890/451
Terça-feira 28		V.E (Kj/Kcal)	
Sopa: Creme de couve portuguesa		JI	EB1
Prato: Bifes de frango ao alinho com arroz cozido e salada de alface, cebola e tomate		360/86	415/99
Prato vegetariano: Lentilhas estufadas com pimento e cenoura aromatizadas com coentros, acompanhado de arroz cozido com salada de alface e tomate ^{1,6}		2020/482	2384/569
Sobremesa: Fruta da época			
Quarta-feira 29		V.E (Kj/Kcal)	
Sopa: Alho francês		JI	EB1
Prato: Meia desfeita de bacalhau (batata, ovo, grão de bico) cozidos com legumes salteados (cenoura, couve flor e brócolos) ^{3,4}		616/147	792/189
Prato vegetariano: Salada vegetariana (batata, cenoura, grão, cebola, couve flor e brócolos)		513/122	447/107
Sobremesa: Fruta da época			
Quinta-feira 30		V.E (Kj/Kcal)	
Sopa: Creme de cenoura		JI	EB1
Prato: Macarronada de carne de vaca picada com salada de alface, milho e cenoura ralada ^{1,6,10,12}		297/67	360/85
Prato vegetariano: Bolonhesa de soja e feijão estufado com salada de alface, milho, tomate e orégãos ^{1,6,10}		880/210	1370/324
Sobremesa: Fruta da época			
Sexta-feira 1		V.E (Kj/Kcal)	
Feriado		JI	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/accompanhamentos/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.			