



Semana de 04 a 08 de maio de 2026

**Pré-escolar e 1ºCEB**

<b>Segunda-feira 4</b>	Declaração Nutricional média								
Sopa: Creme de couve portuguesa	<table border="1"><thead><tr><th colspan="2">V.E (Kj/Kcal)</th></tr><tr><th>JI</th><th>EB1</th></tr></thead><tbody><tr><td>360/86</td><td>415/99</td></tr><tr><td>1860/401</td><td>2284/545</td></tr></tbody></table>	V.E (Kj/Kcal)		JI	EB1	360/86	415/99	1860/401	2284/545
V.E (Kj/Kcal)									
JI		EB1							
360/86		415/99							
1860/401	2284/545								
Prato: Hambúrgueres de vaca estufados com arroz alegre (milho e cenoura) com salada de alface, tomate e orégãos <sup>1,3,4, 6,7,12</sup>									
Prato vegetariano: Hambúrgueres vegan com arroz alegre (milho e cenoura) com salada de alface, tomate e orégãos									
Sobremesa: Fruta da época									
<b>Terça-feira 5</b>	<table border="1"><thead><tr><th colspan="2">V.E (Kj/Kcal)</th></tr><tr><th>JI</th><th>EB1</th></tr></thead><tbody><tr><td>285/68</td><td>356/85</td></tr><tr><td>1232/294</td><td>1433/342</td></tr></tbody></table>	V.E (Kj/Kcal)		JI	EB1	285/68	356/85	1232/294	1433/342
V.E (Kj/Kcal)									
JI		EB1							
285/68		356/85							
1232/294	1433/342								
Sopa: Legumes									
Prato: Bacalhau com natas e salada de alface, couve roxa e beterraba <sup>4,7</sup>									
Prato vegetariano: Legumes com creme de soja (cenoura, curgete, alho francês, batata) e salada de alface, couve roxa e beterraba <sup>6</sup>									
Sobremesa: Fruta da época									
<b>Quarta-feira 6</b>	<table border="1"><thead><tr><th colspan="2">V.E (Kj/Kcal)</th></tr><tr><th>JI</th><th>EB1</th></tr></thead><tbody><tr><td>293/70</td><td>356/85</td></tr><tr><td>1475/352</td><td>2200/525</td></tr></tbody></table>	V.E (Kj/Kcal)		JI	EB1	293/70	356/85	1475/352	2200/525
V.E (Kj/Kcal)									
JI		EB1							
293/70		356/85							
1475/352	2200/525								
Sopa: Juliana									
Prato: Arroz à valenciana estufado sem salsichas (peru, porco, ervilha, cenoura) com salada de alface e pepino <sup>6,7,12</sup>									
Prato vegetariano: Arroz à valenciana vegetariano (ervilha, cenoura e salsicha vegan) e salada de alface e pepino <sup>6,9</sup>									
Sobremesa: Fruta da época									
<b>Quinta-feira 7</b>	<table border="1"><thead><tr><th colspan="2">V.E (Kj/Kcal)</th></tr><tr><th>JI</th><th>EB1</th></tr></thead><tbody><tr><td>360/86</td><td>415/99</td></tr><tr><td>1203/287</td><td>1580/377</td></tr></tbody></table>	V.E (Kj/Kcal)		JI	EB1	360/86	415/99	1203/287	1580/377
V.E (Kj/Kcal)									
JI		EB1							
360/86		415/99							
1203/287	1580/377								
Sopa: Espinafres com grão									
Prato: Salada quente de peixe cozido (pescada e corvina, ovo, batata, cenoura, ervilhas e feijão verde) <sup>4</sup>									
Prato vegetariano: Salada vegetariana (batata, cenoura, ervilhas e feijão verde)									
Sobremesa: Fruta da época									
<b>Sexta-feira 8</b>	<table border="1"><thead><tr><th colspan="2">V.E (Kj/Kcal)</th></tr><tr><th>JI</th><th>EB1</th></tr></thead><tbody><tr><td>624/149</td><td>800/191</td></tr><tr><td>1458/348</td><td>2053/490</td></tr></tbody></table>	V.E (Kj/Kcal)		JI	EB1	624/149	800/191	1458/348	2053/490
V.E (Kj/Kcal)									
JI		EB1							
624/149		800/191							
1458/348	2053/490								
Sopa: Creme de abóbora									
Prato: Bifinhos de frango estufados com massa espiral colorida com cenoura ralada e salada de alface e beerraba <sup>1,3</sup>									
Prato vegetariano: Tofu estufado com massa espiral colorida com cenoura ralada e salada de alface e pepino <sup>1,3,6</sup>									
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 glúten<sup>1</sup>, Crustáceos<sup>2</sup>, Ovos<sup>3</sup>, Peixes<sup>4</sup>, Amendoins<sup>5</sup>, Soja<sup>6</sup>, Leite<sup>7</sup>, Frutos de casca rija<sup>8</sup>, Aipo<sup>9</sup>, Mostarda<sup>10</sup>, Sementes de sésamo<sup>11</sup>, Dióxido de enxofre e sulfitos<sup>12</sup>, Tremoço<sup>13</sup> ou Moluscos<sup>14</sup>. 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.