



Semana de 11 a 15 de maio de 2026

Pré-escolar e 1ºCEB**Segunda-feira 11**

Sopa: Primavera

Prato: Filetes de pescada panados no forno com arroz de tomate e salada de alface e cenoura ^{1,3,4,12}Prato vegetariano: Douradinhos vegan no forno com arroz de tomate e salada^{1,6}

Sobremesa: Fruta da época

Declaração Nutricional média

V.E (Kj/Kcal)

JI

EB1

712/170

1190/284

1291/308

1802/430

Terça-feira 12Sopa: Canja^{1,6,10} | Sopa vegan: LegumesPrato: Frango assado (pernas) com massa colorida cozida e salada de alface, pepino e tomate^{1,6,10}

Prato vegetariano: lentilha à bolonhesa e salada de alface, pepino e cenoura ralada

Sobremesa: Fruta da época

V.E (Kj/Kcal)

JI

EB1

348/83

457/109

1404/335

1743/416

Quarta-feira 13

Sopa: Creme de abóbora com espinafres

Prato: Salada de feijão frade com atum, batata e ovo cozido acompanhado com salada mista (alface, cebola e cenoura) ^{3,4}

Prato vegetariano: Salada de feijão frade com batata e salada mista

Sobremesa: Fruta da época

V.E (Kj/Kcal)

JI

EB1

281/67

335/80

1140/272

1261/301

Quinta-feira 14

Sopa: Alho francês

Prato: Almôndegas de vaca estufadas com cenoura às rodelas com arroz branco e macedónia cozida¹²Prato vegetariano: Seitan estufado com pimento, cenoura às rodelas com arroz branco e macedónia cozida⁶

Sobremesa: Fruta da época

V.E (Kj/Kcal)

JI

EB1

297/71

360/86

724/173

574/137

Sexta-feira 15

Sopa: Creme de couve flor e cenoura

Prato: Perca (lascada) com alho e ervas aromáticas no forno acompanhada com batatinha cozida e salada de alface, couve roxa e tomate ⁴Prato vegetariano: Tofu assado aromatizado com nozes com batata cozida e salada de alface, couve roxa e tomate ^{6,8}

Sobremesa: Fruta da época

V.E (Kj/Kcal)

JI

EB1

297/72

360/86

993/237

1416/338

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, Tremço¹³ 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 inofensivos.