



Semana de 18 a 22 de maio de 2026

Pré-escolar e 1ºCEB**Segunda-feira 18**

Sopa: Feijão verde

Prato: *Nuggets* de frango no forno com arroz de cenoura e salada de alface, milho, tomate e orégãos^{1,3,4,6,7,8,9,10,11}

Prato vegetariano: Confortados com arroz de legumes (milho, cenoura e feijão preto) com salada de alface, tomate e orégãos

Sobremesa: Fruta da época

Declaração Nutricional média

V.E (Kj/Kcal)	
Jl	EB1
360/86	415/99
2011/480	2535/605

Terça-feira 19

Sopa: Creme de alface

Prato: Bacalhau à gomes de sá (batata, ovo e cebola) estufado aromatizado com salsa picada 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

V.E (Kj/Kcal)	
Jl	EB1
641/153	872/208
1588/379	1957/467

Quarta-feira 20

Sopa: Espinafres

Prato: Carne de porco à portuguesa com arroz cozido e salada de alface, cebola e tomate

Prato vegetariano: Lentilhas estufadas com pimento e cenoura aromatizadas com coentros, acompanhado de arroz cozido com salada de alface e tomate^{1,6}

Sobremesa: Fruta da época

V.E (Kj/Kcal)	
Jl	EB1
365/87	436/104
676/161	659/157

Quinta-feira 21

Sopa: Creme de Feijão com couve lombardo

Prato: Bolonhesa de cavala estufada e salada de alface, cenoura e beterraba^{1,4,6,10}Prato vegetariano: Massa estufada com ervilhas, seitan e legumes (abóbora, cenoura, beringela, cogumelos, tomate, alho e cebola)^{1,6,10}

Sobremesa: Fruta da época

V.E (Kj/Kcal)	
Jl	EB1
297/71	356/85
918/219	1274/304

Sexta-feira 22

Sopa: Legumes

Prato: Jardineira de frango estufada (ervilha, cenoura e feijão verde)

Prato vegetariano: Jardineira vegetariana estufada (soja grossa, ervilha, cenoura e feijão verde)⁶

Sobremesa: Fruta da época

V.E (Kj/Kcal)	
Jl	EB1
297/66	360/80
1467/350	2074/495

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.