



Semana de 25 a 29 de maio de 2026

Pré-escolar e 1ºCEB**Segunda-feira 25**

Sopa: Juliana

Prato: Salada russa (atum, ovo, batata, ervilha, feijão verde e cenoura) ^{3,4}Prato vegetariano: Salada vegetariana (batata, ervilha, feijão verde e cenoura) ⁶

Sobremesa: Fruta da época

Declaração Nutricional média

V.E (Kj/Kcal)	
Jl	EB1
293/70	356/85
1839/439	12330/556

Terça-feira 26

Sopa: Brócolos

Prato: Chili "das crianças" com carne de vaca, feijão e cenoura, arroz branco e salada mista (alface e beterraba) ¹²Prato vegetariano: Chili vegetariano c/ cubinhos de soja, pimento e feijão c/arroz branco e salada mista⁶

Sobremesa: Fruta da época

V.E (Kj/Kcal)	
Jl	EB1
302/72	360/86
1793/428	2082/497

Quarta-feira 27

Sopa: Creme de legumes

Prato: Salmão no forno com puré de batata acompanhado por salada mista (alface, tomate e rúcula) ^{4,7}Prato vegetariano: Salsichas vegan grelhadas com puré misto (batata, grão e couve flor e bebida de soja) ⁶

Sobremesa: Fruta da época

V.E (Kj/Kcal)	
Jl	EB1
712/170	1190/284
1240/296	1416/338

Quinta-feira 28

Sopa: Nabiça

Prato: Frango estufado com cenoura e cogumelos acompanhado por massa cozida e salada de alface, pepino e beterraba^{1,6,10}Prato vegetariano: legumes assados (beringela, tomate, cogumelos) acompanhados por massa de lentilhas e salada de alface, pepino e beterraba ^{1,3,6,10}

Sobremesa: Fruta da época

V.E (Kj/Kcal)	
Jl	EB1
293/70	352/84
1818/434	2205/534

Sexta-feira 29

Sopa: Creme de agrião com grão

Prato: Medalhões/Lombinhos de pescada estufados em cebolada com batata aos cubos aromatizada acompanhados por salada mista (alface, cenoura e tomate)^{4,7}Prato vegetariano: Estufado de soja grossa com legumes acompanhados com batata aos cubos aromatizada e salada de alface, cenoura e tomate ⁶

Sobremesa: Fruta da época

V.E (Kj/Kcal)	
Jl	EB1
360/86	415/99
349/83	375/89

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.