



Semana de 08 a 12 de junho de 2026

Pré-escolar e 1ºCEB

Segunda-feira 8		Declaração Nutricional média									
Sopa: Puré de feijão		<table border="1"><thead><tr><th colspan="2">V.E (Kj/Kcal)</th></tr><tr><th>Jl</th><th>EB1</th></tr></thead><tbody><tr><td>284/68</td><td>294/70</td></tr><tr><td>1668/398</td><td>1890/451</td></tr></tbody></table>		V.E (Kj/Kcal)		Jl	EB1	284/68	294/70	1668/398	1890/451
V.E (Kj/Kcal)											
Jl	EB1										
284/68	294/70										
1668/398	1890/451										
Prato: Massada de atum (c/cenoura) estufada e salada mista (alface e couve roxa) ^{4,12}											
Prato vegetariano: Massada estufada com seitan e legumes (alho francês, cenoura, tomate e curgete) e salada mista ^{1,3}											
Sobremesa: Fruta da época											
Terça-feira 9		V.E (Kj/Kcal)									
Sopa: Creme de couve portuguesa		Jl	EB1								
Prato: Lombo de peru assado (à fatia) com esparguete cozido e salada de alface, milho e cenoura ^{1,6,10}		360/86	415/99								
Prato vegetariano: Almôndegas vegan no forno com esparguete cozido e salada de alface, milho e cenoura ^{1,6,9,10,11}		2020/482	2384/569								
Sobremesa: Fruta da época											
Quarta-feira 10		V.E (Kj/Kcal)									
Feriado		Jl	EB1								
		616/147	792/189								
		513/122	447/107								
Quinta-feira 11		V.E (Kj/Kcal)									
Sopa: Creme de cenoura		Jl	EB1								
Prato: Empadão de carne de vaca picada estufada (c/arroz) e salada de alface, cebola e tomate		297/67	360/85								
Prato vegetariano: Lentilhas estufadas com pimento e cenoura aromatizadas com coentros, acompanhado de arroz cozido com salada de alface e tomate ^{1,6}		880/210	1370/324								
Sobremesa: Fruta da época											
Sexta-feira 12		V.E (Kj/Kcal)									
Sopa: Alho francês		Jl	EB1								
Prato: Meia desfeita de ovo (batata, ovo, grão de bico e cebola) com legumes salteados (cenoura, couve flor e brócolos) ^{3,4}		297/83	360/109								
Prato vegetariano: Salada vegetariana (batata, cenoura, grão, cebola, couve flor e brócolos)		360/86	415/99								
Sobremesa: Gelatina ou 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/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.											

Sugestão da CMTVD