



Semana de 15 a 19 de junho de 2026

**Pré-escolar e 1ºCEB****Segunda-feira 15**

Sopa: Creme de couve portuguesa

Prato: Hambúrgueres de aves 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

Declaração Nutricional média

V.E (Kj/Kcal)	
Jl	EB1
360/86	415/99
1860/401	2284/545

**Terça-feira 16**

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

V.E (Kj/Kcal)	
Jl	EB1
285/68	356/85
1232/294	1433/342

**Quarta-feira 17**

Sopa: Juliana

Prato: Arroz à valenciana estufado (peru, porco, salsicha, 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

V.E (Kj/Kcal)	
Jl	EB1
293/70	356/85
1475/352	2200/525

**Quinta-feira 18**

Sopa: Creme de abóbora

Prato: Salada quente de peixe cozido (pescada, batata, cenoura, ervilhas e feijão verde)<sup>4</sup>

Prato vegetariano: Salada vegetariana (batata, cenoura, ervilhas e feijão verde)

Sobremesa: Fruta da época

V.E (Kj/Kcal)	
Jl	EB1
360/86	415/99
1203/287	1580/377

**Sexta-feira 19**

Sopa: Espinafres com grão

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

V.E (Kj/Kcal)	
Jl	EB1
624/149	800/191
1458/348	2053/490

**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.