



Semana de 29 de junho a 03 de julho de 2026

**Pré-escolar e 1ºCEB****Segunda-feira 29**

Sopa: Feijão verde

Prato: *Nuggets* de frango no forno com arroz de cenoura e ervilha com salada de alface, milho, tomate e orégãos<sup>1,3,4, 6,7,8,9,10,11</sup>

Prato vegetariano: Confortados com arroz de legumes (milho, cenoura e ervilha) 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 30**

Sopa: Creme de alface

Prato: Pescada à gomes de sá (c/ batata e ovo) acompanhado por salada de alface, cenoura e tomate<sup>3,4</sup>

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 1**

Sopa: Espinafres

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

Prato vegetariano: Lentilhas estufadas com pimento e cenoura acompanhado de arroz cozido com salada de alface e tomate<sup>1,6</sup>

Sobremesa: Fruta da época

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

**Quinta-feira 2**

Sopa: Creme de Feijão com couve lombardo

Prato: Massada de cavala estufada (fusilli tricolor) com salada de alface, cenoura e beterraba<sup>1,6,10</sup>Prato vegetariano: Massa estufada com ervilhas, seitan e legumes (abóbora, cenoura, beringela, cogumelos, tomate, alho e cebola)<sup>1,6,10</sup>

Sobremesa: Fruta da época

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

**Sexta-feira 3**

Sopa: Creme de cenoura

Prato: Empadão (puré) de carne de vaca picada estufada com cenoura e salada de alface e pepino<sup>7,12</sup>Prato vegetariano: Empadão de legumes (creme vegetal e bebida de soja no puré) c/ estufado de cenoura, couve coração, soja e brócolos) e salada de alface e pepino<sup>6</sup>

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/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.