



Semana de 14 a 18 de setembro de 2026

Pré-escolar e 1ºCEB

Segunda-feira 14

BEM-VINDOS!

Sopa: Creme de lombardo com grão

Prato: Filetes de pescada panados no forno com arroz de cenoura e acompanhados por salada mista (alface, cebola e pepino)^{1,3,4,12}

Prato vegetariano: Salsichas vegetarianas grelhadas com arroz de cenoura e acompanhados por salada mista (alface, beterraba e pepino)^{6,12}

Sobremesa: Fruta da época

Declaração Nutricional média

V.E (Kj/Kcal)	
Jl	EB1
712/170	1190/284
1291/308	1802/430

Terça-feira 15

Sopa: Legumes com batata-doce e coentros

Prato: Esparguete à bolonhesa (mista) estufado acompanhado por salada de alface, cenoura e milho^{1,6,10,12}

Prato vegetariano: Soja e lentilhas à bolonhesa com salada de alface, cenoura e milho^{1,6,12}

Sobremesa: Fruta da época

V.E (Kj/Kcal)	
Jl	EB1
348/83	457/109
1404/335	1743/416

Quarta-feira 16

Sopa: Creme de couve flor e cenoura

Prato: Salada de feijão frade com atum, batata e ovo cozido acompanhado com salada mista^{3,4}

Prato vegetariano: Salada de feijão frade com batata e salada mista

Sobremesa: Fruta da época

V.E (Kj/Kcal)	
Jl	EB1
297/72	360/86
993/237	1416/338

Quinta-feira 17

Sopa: Canja^{1,6,10} | Sopa vegan: Legumes

Prato: Arroz de frango aos cubos com cenoura ralada e salada de alface, cebola e tomate

Prato vegetariano: Salsichas vegan do forno acompanhada por arroz primavera (ervilha, milho e cenoura) e salada de alface^{6,9}

Sobremesa: Fruta da época

V.E (Kj/Kcal)	
Jl	EB1
297/71	360/86
724/173	574/137

Sexta-feira 18

Sopa: Abóbora com espinafres

Prato: Peixe no forno (perca) com alho e ervas aromáticas acompanhados com batatinha cozida e salada de alface, couve roxa e tomate^{4,12}

Prato vegetariano: Tofu assado aromatizado com nozes com batata cozida e salada de alface, couve roxa e tomate^{6,12}

Sobremesa: Fruta da época

V.E (Kj/Kcal)	
Jl	EB1
281/67	335/80
1140/272	1261/301

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 Alergênicos:** 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 inofensivos.