



Semana de 28 de setembro a 02 de outubro de 2026

Pré-escolar e 1ºCEB

Segunda-feira 28		Declaração Nutricional média	
Sopa: Juliana		V.E (Kj/Kcal)	
Prato: Salada russa (atum, ovo, batata, ervilha, feijão verde e cenoura) ^{3,4}		Jl	EB1
Prato vegetariano: Salada vegetariana (batata, ervilha, feijão verde e cenoura) ⁶		293/70	356/85
Sobremesa: Fruta da época		1839/439	12330/556
Terça-feira 29		V.E (Kj/Kcal)	
Sopa: Creme de brócolos		Jl	EB1
Prato: Chili “das crianças” com carne de vaca, feijão e cenoura, arroz branco e salada mista (alface e beterraba) ¹²		302/72	360/86
Prato vegetariano: Chili vegetariano c/ cubinhos de soja, pimento e feijão c/arroz branco e salada mista ⁶		1793/428	2082/497
Sobremesa: Fruta da época		V.E (Kj/Kcal)	
Quarta-feira 30		Jl	EB1
Sopa: Agrião com grão		712/170	1190/284
Prato: Salmão assado e lascarado com batata aos cubos, cenoura, milho e brócolos cozidos e alface ⁴		1240/296	1416/338
Prato vegetariano: Caldeirada de seitan c/ salada de alface ^{1,6}		V.E (Kj/Kcal)	
Sobremesa: Fruta da época		Jl	EB1
Quinta-feira 01		293/70	352/84
Sopa: Creme de nabiça		1818/434	2205/534
Prato: Frango estufado com cogumelos acompanhado por massa cozida e salada de alface, couve roxa e tomate ^{1,6,10,12}		V.E (Kj/Kcal)	
Prato vegetariano: legumes assados (beringela, tomate, cogumelos) acompanhados por massada de lentilhas e salada de alface, couve roxa e tomate ^{1,3,6,12}		Jl	EB1
Sobremesa: Fruta da época		293/70	352/84
Sexta-feira 02		1818/434	2205/534
Sopa: Legumes		V.E (Kj/Kcal)	
Prato: Lombinhos de pescada no forno com broa picada com arroz de cenoura e acompanhados por salada mista (alface, cebola e pepino) ^{1,4,12}		Jl	EB1
Prato vegetariano: Salsichas vegetarianas grelhadas com arroz de cenoura e acompanhados por salada mista (alface, beterraba e pepino) ^{6,12}		360/86	415/99
Sobremesa: Fruta da época		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/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 ¹ , Crustáceos ² , Ovos ³ , Peixes ⁴ , Amendoads ⁵ , Soja ⁶ , Leite ⁷ , Frutos de casca rija ⁸ , Aipo ⁹ , Mostarda ¹⁰ , Sementes de sésamo ¹¹ , Dióxido de enxofre e sulfitos ¹² , Tremoço ¹³ ou Moluscos ¹⁴ . 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.			