



Semana de 05 a 09 de outubro de 2026

Pré-escolar e 1ºCEB

Segunda-feira 05

Feriado

Declaração Nutricional média

V.E (Kj/Kcal)	
Jl	EB1
348/83	419/100
1601/382	2145/512

Terça-feira 06

Sopa: Nabiça

Prato: Legumes à Brás (courgette, cenoura, alho-francês, batata palha e ovo) com salada mista (alface e pepino) ^{3*}Prato vegetariano: Legumes à Brás (courgette, cenoura, alho-francês, batata palha e creme de soja) com salada mista (alface e pepino) ⁶

Sobremesa: Fruta da época

V.E (Kj/Kcal)	
Jl	EB1
293/70	352/84
1337/319	1416/338

Quarta-feira 07

Sopa: Creme de cenoura

Prato: *Stroganoff* de peru estufado com cogumelos, esparguete cozido e salada de alface, tomate e rúcula ^{1,6,7,10}Prato vegetariano: Salteado de legumes com cenoura, cogumelos e feijão acompanhado por esparguete cozido e salada de alface, tomate e rúcula ^{1,6,10}

Sobremesa: Fruta da época

V.E (Kj/Kcal)	
Jl	EB1
281/67	348/83
1441/344	1626/388

Quinta-feira 08

Sopa: Lombardo com grão

Prato: Lombinhos de pescada à lagareiro (no forno) aromatizados com coentros com batata aromatizada e legumes cozidos (feijão verde, cenoura e couve flor) ⁴Prato vegetariano: Tofu à lagareiro com batata aromatizada e legumes cozidos (feijão verde, cenoura e couve flor) ⁶

Sobremesa: Fruta da época

V.E (Kj/Kcal)	
Jl	EB1
366/87	423/101
568/135	409/98

Sexta-feira 09

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

Prato: Pernas de frango assadas com limão e alecrim com arroz de lentilhas acompanhado por salada de alface, cebola e couve roxa

Prato vegetariano: Arroz de lentilhas saboroso estufado com pimento e curgete e salada de alface, cebola e couve roxa

Sobremesa: Fruta da época

V.E (Kj/Kcal)	
Jl	EB1
281/67	335/80
1370/327	1865/445

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. (*)ovo pasteurizado
- (*) Contem Alergénios: Cereais que contêm glúten¹, Crustáceos², Ovos³, Peixes⁴, Amendoinos⁵, Soja⁶, Leite⁷, Frutos de casca rija⁸, Aipo⁹, Mostarda¹⁰, Sementes de sésamo¹¹, Dióxido de enxofre e sulfitos¹², Tremço¹³ 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.