



Semana de 12 a 16 de outubro de 2026

Pré-escolar e 1ºCEB

Segunda-feira 12		Declaração Nutricional média									
Sopa: Puré de feijão		<table><tr><th colspan="2">V.E (Kj/Kcal)</th></tr><tr><th>Jl</th><th>EB1</th></tr><tr><td>284/68</td><td>294/70</td></tr><tr><td>1668/398</td><td>1890/451</td></tr></table>		V.E (Kj/Kcal)		Jl	EB1	284/68	294/70	1668/398	1890/451
V.E (Kj/Kcal)											
Jl	EB1										
284/68	294/70										
1668/398	1890/451										
Prato: Massada de atum (cenoura) estufada e salada mista (alface e pepino) 1,4,6,10											
Prato vegetariano: Massada estufada com seitan e legumes (alho francês, cenoura, tomate e curgete) e salada mista1,6,10											
Sobremesa: Fruta da época											
Terça-feira 13		<table><tr><th colspan="2">V.E (Kj/Kcal)</th></tr><tr><th>Jl</th><th>EB1</th></tr><tr><td>360/86</td><td>415/99</td></tr><tr><td>2020/482</td><td>2384/569</td></tr></table>		V.E (Kj/Kcal)		Jl	EB1	360/86	415/99	2020/482	2384/569
V.E (Kj/Kcal)											
Jl	EB1										
360/86	415/99										
2020/482	2384/569										
Sopa: Creme de couve portuguesa											
Prato: Bifes de frango ao alinho com arroz cozido e salada de alface, cebola e tomate											
Prato vegetariano: Lentilhas estufadas com pimento e cenoura aromatizadas com coentros, acompanhado de arroz cozido com salada de alface e tomate											
Sobremesa: Fruta da época											
Quarta-feira 14		<table><tr><th colspan="2">V.E (Kj/Kcal)</th></tr><tr><th>Jl</th><th>EB1</th></tr><tr><td>616/147</td><td>792/189</td></tr><tr><td>513/122</td><td>447/107</td></tr></table>		V.E (Kj/Kcal)		Jl	EB1	616/147	792/189	513/122	447/107
V.E (Kj/Kcal)											
Jl	EB1										
616/147	792/189										
513/122	447/107										
Sopa: Alho francês											
Prato: Lombinhos de pescada no forno com batata e salada alface, cenoura e rúcula1,3,4,6,12											
Prato vegetariano: Tiras de tofu assado com salada russa (batata, ervilha, feijão verde) e salada alface e rúcula6,12											
Sobremesa: Fruta da época											
Quinta-feira 15		<table><tr><th colspan="2">V.E (Kj/Kcal)</th></tr><tr><th>Jl</th><th>EB1</th></tr><tr><td>297/67</td><td>360/85</td></tr><tr><td>880/210</td><td>1370/324</td></tr></table>		V.E (Kj/Kcal)		Jl	EB1	297/67	360/85	880/210	1370/324
V.E (Kj/Kcal)											
Jl	EB1										
297/67	360/85										
880/210	1370/324										
Sopa: Creme de cenoura											
Prato: Macarronada de carne de vaca com salada de alface, milho e cenoura ralada 1,6,10,12											
Prato vegetariano: Bolonhesa de soja e feijão estufado com salada de alface, milho, tomate e orégãos 1,6,10											
Sobremesa: Fruta da época											
Sexta-feira 16		<table><tr><th colspan="2">V.E (Kj/Kcal)</th></tr><tr><th>Jl</th><th>EB1</th></tr><tr><td>297/83</td><td>360/109</td></tr><tr><td>360/86</td><td>415/99</td></tr></table>		V.E (Kj/Kcal)		Jl	EB1	297/83	360/109	360/86	415/99
V.E (Kj/Kcal)											
Jl	EB1										
297/83	360/109										
360/86	415/99										
Sopa: Agrião											
Prato: Meia desfeita de bacalhau (batata, ovo, grão de bico) cozidos com legumes salteados (cenoura, couve flor e brócolos) 3,4											
Prato vegetariano: Salada vegetariana (batata, cenoura, grão, cebola, couve flor e brócolos)											
Sobremesa: Fruta da época											
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 glúten1, Crustáceos2, Ovos3, Peixes4, Amendoinhos5, 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.											

Dia Mundial da Alimentação