



Semana de 19 a 23 de outubro de 2026

Pré-escolar e 1ºCEB**Segunda-feira 19**

Sopa: Creme de couve portuguesa

Prato: Hambúrgueres de vaca estufados com arroz alegre (milho e cenoura) com salada de alface, tomate e orégãos^{1,3,4, 6,7,12}

Prato vegetariano: Hambúrgueres vegan com arroz alegre (milho e cenoura) com salada de alface, tomate e orégãos

Sobremesa: Fruta da época

Declaração Nutricional média

V.E (Kj/Kcal)	
Jl	EB1
360/86	415/99
1860/401	2284/545

Terça-feira 20

Sopa: Legumes

Prato: Bacalhau com natas e salada de alface, couve roxa e beterraba^{4,7,12}Prato vegetariano: Legumes com creme de soja (cenoura, curgete, alho francês, batata) e salada de alface, couve roxa e beterraba^{6,12}

Sobremesa: Fruta da época

V.E (Kj/Kcal)	
Jl	EB1
285/68	356/85
1232/294	1433/342

Quarta-feira 21

Sopa: Juliana

Prato: Arroz à valenciana estufado sem salsichas (peru, porco, ervilha, cenoura) com salada de alface e pepino^{6,7,12}Prato vegetariano: Arroz à valenciana vegetariano (ervilha, cenoura e salsicha vegan) e salada de alface e pepino^{6,9}

Sobremesa: Fruta da época

V.E (Kj/Kcal)	
Jl	EB1
293/70	356/85
1475/352	2200/525

Quinta-feira 22

Sopa: Espinafres com grão

Prato: Salada quente de peixe cozido (pescada e corvina, ovo, batata, cenoura, ervilhas e feijão verde)^{3,4}

Prato vegetariano: Salada vegetariana (batata, cenoura, ervilhas e feijão verde)

Sobremesa: Fruta da época

V.E (Kj/Kcal)	
Jl	EB1
360/86	415/99
1203/287	1580/377

Sexta-feira 23

Sopa: Creme de abóbora

Prato: Bifinhos de frango estufados com massa espiral colorida com cenoura ralada e salada de alface e beerraba^{1,6,10,12}Prato vegetariano: Tofu estufado com massa espiral colorida com cenoura ralada e salada de alface e pepino^{1,6,10,12}

Sobremesa: Fruta da época

V.E (Kj/Kcal)	
Jl	EB1
624/149	800/191
1458/348	2053/490

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, Amendoados⁵, 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.