Semana de 02 a 06 de novembro de 2026

Pré-escolar e 1ºCEB

Segunda-feira 02
Sopa: Feijão verde
Prato: *Nuggets* de frango no forno com arroz de cenoura e ervilha com salada de alface, milho, tomate e orégãos [1,3,4, 6,7,8,9,10,11]
Prato vegetariano: Confortados com arroz de legumes (milho, cenoura e ervilha) com salada de alface, tomate e orégãos
Sobremesa: Fruta da época

Terça-feira 03
Sopa: Creme de alface
Prato: Pescada à gomes de sá (c/ batata e ovo) acompanhado por salada de alface, cenoura e tomate [3,4]
Prato vegetariano: Cozido de grão com batata e aromatizado com cebola e salsa picada acompanhado por salada de alface, cenoura e tomate
Sobremesa: Fruta da época

Quarta-feira 04
Sopa: Espinafres
Prato: Bifana ao alhinho com massa cozida e salada de alface, cebola e tomate [1,6,12]
Prato vegetariano: Lentilhas estufadas com pimento e cenoura acompanhado de massa cozida com salada de alface e tomate [1,6,12]
Sobremesa: Fruta da época

Quinta-feira 05
Sopa: Creme de Feijão com couve lombardo
Prato: Arroz de cavala estufada com salada de alface, cenoura e beterraba [4,12]
Prato vegetariano: Arroz de ervilhas e seitan com salada de alface, cenoura e beterraba [12]
Sobremesa: Gelatina e Fruta da época

Sexta-feira 06
Sopa: Creme de cenoura
Prato: Jardineira de vaca estufada (ervilha, cenoura e feijão verde)
Prato vegetariano: Jardineira vegetariana estufada (soja grossa, ervilha, cenoura e feijão verde) [6]
Sobremesa: Fruta da época

Declaração Nutricional média

V.E (Kj/Kcal)	
JI	EB1
360/86	415/99
2011/480	2535/605

V.E (Kj/Kcal)	
JI	EB1
641/153	872208
1588/379	1957/467

V.E (Kj/Kcal)	
JI	EB1
365/87	436/104
676/161	659/157

V.E (Kj/Kcal)	
JI	EB1
297/71	356/85
918/219	1274/304

V.E (Kj/Kcal)	
JI	EB1
297/66	360/80
1467/350	2074/495

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], Amendoins[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.