Semana de 09 a 13 de novembro de 2026 – Semana de Interrupção letiva

# Pré-escolar e 1ºCEB

## Segunda-feira 09

Sopa: Juliana

Prato: Salada russa (atum, ovo, batata, ervilha, feijão verde e cenoura) [3,4]

Prato vegetariano: Salada vegetariana (batata, ervilha, feijão verde e cenoura) [6]

Sobremesa: Fruta da época

Declaração Nutricional média

| V.E (Kj/Kcal) | |
|---|---|
| JI | EB1 |
| 293/70 | 356/85 |
| 1839/439 | 12330/556 |

## Terça-feira 10

Sopa: Creme de brócolos

Prato: Feijoada estufada simples das crianças (frango, porco, couve, cenoura) com arroz branco

Prato vegetariano: Feijoada vegan estufada[6]

Sobremesa: Fruta da época

| V.E (Kj/Kcal) | |
|---|---|
| JI | EB1 |
| 302/72 | 360/86 |
| 1793/428 | 2082/497 |

## Quarta-feira 11

# Feriado Municipal

| V.E (Kj/Kcal) | |
|---|---|
| JI | EB1 |
| 712/170 | 1190/284 |
| 1240/296 | 1416/338 |

## Quinta-feira 12

Sopa: Creme de nabiça

Prato: Frango estufado com cogumelos acompanhado por massa cozida e salada de alface, couve roxa e tomate[1,6,10]

Prato vegetariano: legumes assados (beringela, tomate, cogumelos) acompanhados por massada de lentilhas e salada de alface, couve roxa e tomate [1,3,6]

Sobremesa: Fruta da época

| V.E (Kj/Kcal) | |
|---|---|
| JI | EB1 |
| 293/70 | 352/84 |
| 1818/434 | 2205/534 |

## Sexta-feira 13

Sopa: Legumes

Prato: Filetes de pescada panados no forno com arroz de cenoura e acompanhados por salada mista (alface, cebola e pepino)[1,3,4,12]

Prato vegetariano: Salsichas vegetarianas grelhadas com arroz de cenoura e acompanhados por salada mista (alface, beterraba e pepino)[6,12]

Sobremesa: Fruta da época

| V.E (Kj/Kcal) | |
|---|---|
| JI | EB1 |
| 360/86 | 415/99 |
| 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], 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.