Semana de 16 a 20 de novembro de 2026

Pré-escolar e 1ºCEB

Segunda-feira 16
Sopa: Creme de alface
Prato: Almôndegas de vaca estufadas com ervilhas, esparguete cozido e salada de alface, pepino e cenoura **1,3, 6,10,12**
Prato vegetariano: Almôndegas vegetarianas estufadas com esparguete cozido e salada de alface, pepino e cenoura **1,6,10**
Sobremesa: Fruta da época

Terça-feira 17
Sopa: Nabiça com feijão branco
Prato: Legumes à Brás (courgette, cenoura, alho-francês, batata pré-frita 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

Quarta-feira 18
Sopa: Legumes
Prato: Cubinhos de frango estufados com ervas aromáticas e arroz de feijão acompanhado por salada de alface, cebola e couve roxa
Prato vegetariano: Arroz de feijão saboroso estufado com pimento e curgete e salada de alface, cebola e couve roxa
Sobremesa: Fruta da época

Quinta-feira 19
Sopa: Lombardo com grão
Prato: Salada de pescada à lagareiro (no forno) aromatizados com coentros com batata aromatizada e legumes cozidos (feijão verde, cenoura e couve flor)**4**
Prato vegetariano: Tofu à lagareiro com batata aromatizada e legumes cozidos (feijão verde, cenoura e couve flor)**6**
Sobremesa: Fruta da época

Sexta-feira 20
Sopa: Creme de lentilhas
Prato: *Tirinhas* de peru estufado com cogumelos e natas, 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

Declaração Nutricional média

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

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

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

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

V.E (Kj/Kcal)	
JI	**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 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.