



Semana de 18 a 22 de novembro de 2024

Pré-escolar e 1ºCEB

Segunda-feira		Declaração Nutricional média	
Sopa: Lombardo com feijão		V.E (Kj/Kcal)	
Prato: Douradinhos no forno com arroz de tomate e salada de alface e cenoura ^{1,4}		JI	EB1
Prato vegetariano: Douradinhos vegan no forno com arroz de tomate e salada ⁶		712/170	1190/284
Sobremesa: Fruta da época		1291/308	1802/430
Terça-feira		V.E (Kj/Kcal)	
Sopa: Canja ^{1,3} Sopa vegan: Legumes		JI	EB1
Prato: Frango assado (pernas) com massa colorida cozida e salada de alface, pepino e cenoura ralada ^{1,3}		348/83	457/109
Prato vegetariano: lentilha à bolonesa e salada de alface, pepino e cenoura ralada		1404/335	1743/416
Sobremesa: Fruta da época			
Quarta-feira		V.E (Kj/Kcal)	
Sopa: Abóbora com espinafres		JI	EB1
Prato: Salada quente de peixe cozido (pescada, batata, cenoura, ervilhas e feijão verde) ⁴		281/67	335/80
Prato vegetariano: Salada vegetariana (batata, cenoura, ervilhas e feijão verde)		1140/272	1261/301
Sobremesa: Fruta da época			
Quinta-feira		V.E (Kj/Kcal)	
Sopa: Legumes com batata-doce e coentros		JI	EB1
Prato: Arroz de aves com cenoura ralada e salada de alface, cebola e tomate		297/71	360/86
Prato vegetariano: Salsichas vegan do forno acompanhada por arroz primavera (ervilha, milho e cenoura) e salada de alface ^{6,9}		724/173	574/137
Sobremesa: Fruta da época			
Sexta-feira		V.E (Kj/Kcal)	
Sopa: Creme de couve flor e cenoura		JI	EB1
Prato: Peixe no forno (perca) com alho e ervas aromáticas acompanhados com batatinha cozida e salada de alface, couve roxa e tomate ⁴		297/72	360/86
Prato vegetariano: Tofu assado aromatizado com nozes com batata cozida e salada de alface, couve roxa e tomate ⁶		993/237	1416/338
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 Alergênicos: 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.			