



Semana de 25 a 29 de novembro de 2024

Pré-escolar e 1ºCEB

Segunda-feira		Declaração Nutricional média	
Sopa: Feijão verde			
Prato: <i>Noguets</i> de frango no forno com arroz de cenoura e 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 feijão preto) com salada de alface, tomate e orégãos			
Sobremesa: Fruta da época			
Terça-feira			
Sopa: Creme de alface			
Prato: Meia desfeita de peixe (bacalhau com grão, ovo e batata cozida) acompanhada 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			
Sopa: Espinafres			
Prato: Carne de porco aos quadrinhos ao alho com arroz cozido e salada de alface, cebola e tomate			
Prato vegetariano: Grãozada estufada com rodela de cenoura e arroz cozido com salada de alface e tomate ^{1,6}			
Sobremesa: Fruta da época			
Quinta-feira			
Sopa: Creme de Feijão com couve lombardo			
Prato: Massinha de peixe estufada (salmão e corvina) e salada de alface, cenoura e beterraba ^{1,3,4}			
Prato vegetariano: Massa estufada com grão, rebentos de soja e legumes (abóbora, cenoura, beringela, cogumelos, tomate, alho e cebola) ⁶			
Sobremesa: Fruta da época			
Sexta-feira			
"Tu escolhes o Almoço!"			
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 , Alpo 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.			