



Semana de 9 a 13 de dezembro de 2024

Pré-escolar e 1ºCEB

Segunda-feira		Declaração Nutricional média									
Sopa: Creme de alface		<table border="1"><thead><tr><th colspan="2">V.E (Kj/Kcal)</th></tr><tr><th>JI</th><th>EB1</th></tr></thead><tbody><tr><td>348/83</td><td>419/100</td></tr><tr><td>1601/382</td><td>2145/512</td></tr></tbody></table>		V.E (Kj/Kcal)		JI	EB1	348/83	419/100	1601/382	2145/512
V.E (Kj/Kcal)											
JI	EB1										
348/83	419/100										
1601/382	2145/512										
Prato: Almôndegas de vaca estufadas com esparguete cozido e salada de alface, pepino e cenoura ^{1,3, 6}											
Prato vegetariano: Almôndegas vegetarianas estufadas com esparguete cozido e salada de alface, pepino e cenoura ⁶											
Sobremesa: Fruta da época											
Terça-feira		<table border="1"><thead><tr><th colspan="2">V.E (Kj/Kcal)</th></tr><tr><th>JI</th><th>EB1</th></tr></thead><tbody><tr><td>293/70</td><td>352/84</td></tr><tr><td>1337/319</td><td>1416/338</td></tr></tbody></table>		V.E (Kj/Kcal)		JI	EB1	293/70	352/84	1337/319	1416/338
V.E (Kj/Kcal)											
JI	EB1										
293/70	352/84										
1337/319	1416/338										
Sopa: Nabiça											
Prato: Bacalhau à brás com salada mista ^{3,4*}											
Prato vegetariano: Alho francês à brás (com curgete, batata palha e creme de soja) com salada mista ⁶											
Sobremesa: Fruta da época											
Quarta-feira		<table border="1"><thead><tr><th colspan="2">V.E (Kj/Kcal)</th></tr><tr><th>JI</th><th>EB1</th></tr></thead><tbody><tr><td>281/67</td><td>348/83</td></tr><tr><td>1441/344</td><td>1626/388</td></tr></tbody></table>		V.E (Kj/Kcal)		JI	EB1	281/67	348/83	1441/344	1626/388
V.E (Kj/Kcal)											
JI	EB1										
281/67	348/83										
1441/344	1626/388										
Sopa: Alho francês											
Prato: Bife de frango com 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											
Sobremesa: Fruta da época											
Quinta-feira		<table border="1"><thead><tr><th colspan="2">V.E (Kj/Kcal)</th></tr><tr><th>JI</th><th>EB1</th></tr></thead><tbody><tr><td>366/87</td><td>423/101</td></tr><tr><td>568/135</td><td>409/98</td></tr></tbody></table>		V.E (Kj/Kcal)		JI	EB1	366/87	423/101	568/135	409/98
V.E (Kj/Kcal)											
JI	EB1										
366/87	423/101										
568/135	409/98										
Sopa: Lombardo com grão											
Prato: Maruca à lagareiro com batata e salada de alface, cenoura e tomate ⁴											
Prato vegetariano: Tofu à lagareiro com batata e salada de alface, cenoura e tomate ⁶											
Sobremesa: Fruta da época											
Sexta-feira		<table border="1"><thead><tr><th colspan="2">V.E (Kj/Kcal)</th></tr><tr><th>JI</th><th>EB1</th></tr></thead><tbody><tr><td>281/67</td><td>335/80</td></tr><tr><td>1370/327</td><td>1865/445</td></tr></tbody></table>		V.E (Kj/Kcal)		JI	EB1	281/67	335/80	1370/327	1865/445
V.E (Kj/Kcal)											
JI	EB1										
281/67	335/80										
1370/327	1865/445										
Sopa: Creme de cenoura											
Prato: <i>Stroganoff</i> de peru estufado com cogumelos, esparguete cozido e salada de alface, tomate e rúcula ^{1,3,7}											
Prato vegetariano: Salteado de legumes com cenoura, cogumelos, lentilhas e soja acompanhado por esparguete cozido e salada de alface, tomate e rúcula ^{1,3,6}											
Sobremesa: Fruta da época											
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/accompanhamentos/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 glúten¹, Crustáceos², Ovos³, Peixes⁴, Amendoins⁵, Soja⁶, Leite⁷, Frutos de casca rija⁸, Aipo⁹, Mostarda¹⁰, Sementes de sésamo¹¹, Dióxido de enxofre e sulfitos¹², Tremoço¹³ ou Moluscos¹⁴. 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.											