



Semana de 16 a 20 de dezembro de 2024

Pré-escolar e 1ºCEB

Segunda-feira		Declaração Nutricional média									
Sopa: Feijão verde		<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>284/68</td> <td>294/70</td> </tr> <tr> <td>1668/398</td> <td>1890/451</td> </tr> </tbody> </table>		V.E (Kj/Kcal)		JI	EB1	284/68	294/70	1668/398	1890/451
V.E (Kj/Kcal)											
JI	EB1										
284/68	294/70										
1668/398	1890/451										
Prato: Empadão de atum (cenoura) com arroz no forno e salada mista ⁴											
Prato vegetariano: Empadão vegetariano com seitan e legumes (alho francês, cenoura, tomate e curgete) com arroz no forno											
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>360/86</td> <td>415/99</td> </tr> <tr> <td>2020/482</td> <td>2384/569</td> </tr> </tbody> </table>		V.E (Kj/Kcal)		JI	EB1	360/86	415/99	2020/482	2384/569
V.E (Kj/Kcal)											
JI	EB1										
360/86	415/99										
2020/482	2384/569										
Sopa: Canja ^{1,3} Sopa vegan: Legumes											
Prato: Lombo/perna de peru assada (fatiada) com massa cozida e salada de alface, cenoura e tomate ^{1,3}											
Prato vegetariano: Tofu assado aromatizado com sementes de linhaça acompanhado por massa cozida e salada de alface, cenoura e tomate ^{1,3,6}											
Sobremesa: Fruta da época											
Quarta-feira		<table border="1"> <tr><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td></tr> </table>									
Sopa: Puré de feijão											
Prato: Medalhões/Lombinhos de pescada gratinados no forno com batata e salada alface, tomate e couve roxa ^{4,7}											
Prato vegetariano: Salada vegetariana com batata aos cubos e legumes estufados (ervilha, milho, cenoura e feijão verde) aromatizados com passas e amêndoa com salada alface ⁸											
Sobremesa: Fruta da época											
Quinta-feira		<table border="1"> <tr><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td></tr> </table>									
Sopa: Creme de couve portuguesa											
Prato: Hambúrguer estufado com massa colorida e salada alface, pepino e tomate ^{1,3,6,7}											
Prato vegetariano: Hambúrguer vegetariano estufado com massa cozida e salada ⁶											
Sobremesa: Fruta da época											
Sexta-feira		<table border="1"> <tr><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td></tr> </table>									
"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/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.											
- (*) 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.											