



Semana de 13 a 17 de janeiro de 2025

**Pré-escolar e 1ºCEB****Segunda-feira**

Sopa: Juliana

Prato: Salada russa (atum, ovo, batata, ervilha, feijão verde e cenoura) <sup>3,4</sup>Prato vegetariano: Salada vegetariana (batata, ervilha, feijão verde e cenoura) <sup>6</sup>

Sobremesa: Fruta da época

## Declaração Nutricional média

## V.E (Kj/Kcal)

JI

EB1

293/70

356/85

1839/439

12330/556

**Terça-feira**

Sopa: Brócolos

Prato: Chili "das crianças" com feijão, arroz e salada mista

Prato vegetariano: Chili vegetariano com cubinhos de seitan, pimento e feijão (c/arroz)<sup>6</sup>

Sobremesa: Fruta da época

## V.E (Kj/Kcal)

JI

EB1

302/72

360/86

1793/428

2082/497

**Quarta-feira**

Sopa: Legumes

Prato: Lasanha de peixe (corvina e filetes de peixe) com salada de alface e couve roxa <sup>1,2,3,4,6,7,8,9,10,13</sup>Prato vegetariano: Lasanha de legumes e soja com salada de alface e couve roxa <sup>1,6</sup>

Sobremesa: Fruta da época

## V.E (Kj/Kcal)

JI

EB1

712/170

1190/284

1240/296

1416/338

**Quinta-feira**

Sopa: Nabiça

Prato: Frango estufado com cenoura e cogumelos acompanhado por arroz cozido e salada de alface, pepino e tomate

Prato vegetariano: legumes assados (beringela, tomate, cogumelos) acompanhados por arroz de lentilhas e salada de alface, pepino e tomate <sup>6</sup>

Sobremesa: Fruta da época

## V.E (Kj/Kcal)

JI

EB1

293/70

352/84

1818/434

2205/534

**Sexta-feira**

Sopa: Agrião com grão

Prato: Medalhões/Lombinhos de pescada estufados em cebolada com molho de tomate e puré de batata acompanhados por salada mista (alface, cenoura e tomate)<sup>4,7</sup>Prato vegetariano: Salsichas vegetarianas grelhadas com puré misto (batata, grão, couve flor, cenoura e bebida de soja) e salada de alface e tomate <sup>6</sup>

Sobremesa: Fruta da época

## V.E (Kj/Kcal)

JI

EB1

360/86

415/99

349/83

375/89

**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 glúten<sup>1</sup>, Crustáceos<sup>2</sup>, Ovos<sup>3</sup>, Peixes<sup>4</sup>, Amendoins<sup>5</sup>, Soja<sup>6</sup>, Leite<sup>7</sup>, Frutos de casca rija<sup>8</sup>, Aipo<sup>9</sup>, Mostarda<sup>10</sup>, Sementes de sésamo<sup>11</sup>, Dióxido de enxofre e sulfitos<sup>12</sup>, Tremoço<sup>13</sup> ou Moluscos<sup>14</sup>.** 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.