



Semana de 13 a 17 de janeiro de 2025

Pré-escolar e 1ºCEB

Segunda-feira		Declaração Nutricional média	
Sopa: Juliana		V.E (Kj/Kcal)	
Prato: Salada russa (atum, ovo, batata, ervilha, feijão verde e cenoura) ^{3,4}		JI	EB1
Prato vegetariano: Salada vegetariana (batata, ervilha, feijão verde e cenoura) ⁶		293/70	356/85
Sobremesa: Fruta da época		1839/439	12330/556
Terça-feira		V.E (Kj/Kcal)	
Sopa: Brócolos		JI	EB1
Prato: Chili "das crianças" com feijão, arroz e salada mista		302/72	360/86
Prato vegetariano: Chili vegetariano com cubinhos de seitan, pimento e feijão (c/arroz) ⁶		1793/428	2082/497
Sobremesa: Fruta da época			
Quarta-feira		V.E (Kj/Kcal)	
Sopa: Legumes		JI	EB1
Prato: Lasanha de peixe (corvina e filetes de peixe) com salada de alface e couve roxa ^{1,2,3,4,6,7,8,9,10,13}		712/170	1190/284
Prato vegetariano: Lasanha de legumes e soja com salada de alface e couve roxa ^{1,6}		1240/296	1416/338
Sobremesa: Fruta da época			
Quinta-feira		V.E (Kj/Kcal)	
Sopa: Nabiça		JI	EB1
Prato: Frango estufado com cenoura e cogumelos acompanhado por arroz cozido e salada de alface, pepino e tomate		293/70	352/84
Prato vegetariano: legumes assados (beringela, tomate, cogumelos) acompanhados por arroz de lentilhas e salada de alface, pepino e tomate ⁶		1818/434	2205/534
Sobremesa: Fruta da época			
Sexta-feira		V.E (Kj/Kcal)	
Sopa: Agrião com grão		JI	EB1
Prato: Medalhões/Lombinhos de pescada estufados em cebolada com molho de tomate e puré de batata acompanhados por salada mista (alface, cenoura e tomate) ^{4,7}		360/86	415/99
Prato vegetariano: Salsichas vegetarianas grelhadas com puré misto (batata, grão, couve flor, cenoura e bebida de soja) e salada de alface e tomate ⁶		349/83	375/89
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.			
- (*) 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.			