



Semana de 20 a 24 janeiro de 2025

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: <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									
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: Almôndegas de vaca estufadas com esparguete cozido e salada de alface, pepino e cenoura ^{1,3, 6,12}									
Prato vegetariano: Almôndegas vegetarianas estufadas com esparguete cozido e salada de alface, pepino e cenoura 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.									