



Semana de 27 a 31 de janeiro de 2025

Pré-escolar e 1ºCEB

Segunda-feira		Declaração Nutricional média	
Sopa: Creme de cenoura		V.E (Kj/Kcal)	
Prato: Massada de atum (cenoura) estufada e salada mista ^{4,12}		Jl	EB1
Prato vegetariano: Massada estufada com seitan e legumes (alho francês, cenoura, tomate e curgete) e salada mista ^{1,3}		284/68	294/70
Sobremesa: Fruta da época		1668/398	1890/451
Terça-feira		V.E (Kj/Kcal)	
Sopa: Creme de couve portuguesa		Jl	EB1
Prato: <i>Noguetes</i> de frango no forno com arroz cozido e salada de alface, milho, tomate e orégãos ^{1,3,4,6,7,8,9,10,11}		360/86	415/99
Prato vegetariano: Confortados com arroz de legumes (milho, cenoura e feijão preto) com salada de alface, tomate e orégãos		2020/482	2384/569
Sobremesa: Fruta da época			
Quarta-feira		V.E (Kj/Kcal)	
Sopa: Puré de feijão		Jl	EB1
Prato: Salada de peixe com legumes (pescada e maruca, ovo, batata, cenoura, couve flor e brócolos) ^{3,4}		616/147	792/189
Prato vegetariano: Salada vegetariana (batata, cenoura, ervilhas, couve flor e brócolos)		513/122	447/107
Sobremesa: Fruta da época			
Quinta-feira		V.E (Kj/Kcal)	
Sopa: Canja ^{1,3} Sopa vegan: Legumes		Jl	EB1
Prato: Carne à portuguesa estufada com arroz e salada de alface, cenoura e tomate		297/67	360/85
Prato vegetariano: Tofu assado aromatizado com sementes de linhaça acompanhado por arroz branco e salada de alface, cenoura e tomate ⁶		880/210	1370/324
Sobremesa: Fruta da época			
Sexta-feira		V.E (Kj/Kcal)	
Sopa: Agrião	"Tu escolhes o Almoço!"	Jl	EB1
Prato: Medalhões/Lombinhos de pescada no forno com batata e salada alface, tomate e couve roxa ^{4,7}		297/83	360/109
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		360/86	415/99
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.			