



Semana de 3 a 7 de fevereiro de 2025 – Pausa entre semestres

**Pré-escolar e 1ºCEB**

<b>Segunda-feira</b>		Declaração Nutricional média	
Sopa: Creme de couve portuguesa		<b>V.E (Kj/Kcal)</b>	
Prato: Arroz à valenciana estufado (frango, porco, ervilha, cenoura) com salada de alface e pepino <sup>6,7,12</sup>		<b>JI</b>	<b>EB1</b>
Prato vegetariano: Arroz à valenciana vegetariano (ervilha, cenoura e salsicha vegan) e salada de alface e pepino <sup>6,9</sup>		360/86	415/99
Sobremesa: Fruta da época		1860/401	2284/545
<b>Terça-feira</b>		<b>V.E (Kj/Kcal)</b>	
Sopa: Legumes		<b>JI</b>	<b>EB1</b>
Prato: Bacalhau com natas e salada de alface, cenoura e tomate <sup>4,7</sup>		285/68	356/85
Prato vegetariano: Legumes com creme de soja (cenoura, curgete, alho francês, batata) e salada de alface, cenoura e tomate <sup>6</sup>		1232/294	1433/342
Sobremesa: Fruta da época			
<b>Quarta-feira</b>		<b>V.E (Kj/Kcal)</b>	
Sopa: Juliana		<b>JI</b>	<b>EB1</b>
Prato: Esparguete à bolonhesa estufado acompanhado por salada de alface, cenoura e milho <sup>1,3</sup>		293/70	356/85
Prato vegetariano: Soja e lentilhas à bolonhesa com salada de alface, cenoura e milho <sup>6</sup>		1475/352	2200/525
Sobremesa: Fruta da época			
<b>Quinta-feira</b>		<b>V.E (Kj/Kcal)</b>	
Sopa: Creme de abóbora		<b>JI</b>	<b>EB1</b>
Prato: Salada de feijão frade com atum, batata e ovo cozido acompanhado com salada mista <sup>3,4</sup>		360/86	415/99
Prato vegetariano: Salada de feijão frade com batata e salada mista		1203/287	1580/377
Sobremesa: Fruta da época			
<b>Sexta-feira</b>		<b>V.E (Kj/Kcal)</b>	
Sopa: Espinafres com grão		<b>JI</b>	<b>EB1</b>
Prato: Bifinhos de frango estufados com massa espiral colorida com cenoura ralada e salada de alface e pepino <sup>1,3</sup>		624/149	800/191
Prato vegetariano: Tofu estufado com massa espiral colorida com cenoura ralada e salada de alface e pepino <sup>1,3,6</sup>		1458/348	2053/490
Sobremesa: Fruta da época			
<b>Observações:</b>			
- 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/acompanhamentos/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.			
- (*) <b>Contem Alergénios:</b> 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.			