



Semana de 17 a 21 de fevereiro de 2025

Pré-escolar e 1ºCEB

| Segunda-feira | | Declaração Nutricional média | | | | | | | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------------|--|----|-----|--------|--------|----------|----------|
| Sopa: Feijão verde | | <table border="1"><thead><tr><th colspan="2">V.E (Kj/Kcal)</th></tr><tr><th>Jl</th><th>EB1</th></tr></thead><tbody><tr><td>360/86</td><td>415/99</td></tr><tr><td>2011/480</td><td>2535/605</td></tr></tbody></table> | | V.E (Kj/Kcal) | | Jl | EB1 | 360/86 | 415/99 | 2011/480 | 2535/605 |
| V.E (Kj/Kcal) | | | | | | | | | | | |
| Jl | EB1 | | | | | | | | | | |
| 360/86 | 415/99 | | | | | | | | | | |
| 2011/480 | 2535/605 | | | | | | | | | | |
| Prato: <i>Noguets</i> de frango no forno com arroz de cenoura e salada de alface, milho, tomate e orégãos ^{1,3,4,6,7,8,9,10,11} | | | | | | | | | | | |
| Prato vegetariano: Confortados com arroz de legumes (milho, cenoura e feijão preto) com salada de alface, tomate e orégãos | | | | | | | | | | | |
| Sobremesa: Fruta da época | | | | | | | | | | | |
| Terça-feira | | V.E (Kj/Kcal) | | | | | | | | | |
| Sopa: Creme de alface | | Jl | EB1 | | | | | | | | |
| Prato: Meia desfeita de peixe (bacalhau com grão, ovo e batata cozida) acompanhada por salada de alface, cenoura e tomate ^{3,4} | | 641/153 | 872/208 | | | | | | | | |
| Prato vegetariano: Cozido de grão com batata e aromatizado com cebola e salsa picada acompanhado por salada de alface, cenoura e tomate | | 1588/379 | 1957/467 | | | | | | | | |
| Sobremesa: Fruta da época | | | | | | | | | | | |
| Quarta-feira | | V.E (Kj/Kcal) | | | | | | | | | |
| Sopa: Espinafres | | Jl | EB1 | | | | | | | | |
| Prato: Carne de porco aos quadrinhos ao alho com arroz cozido e salada de alface, cebola e tomate | | 365/87 | 436/104 | | | | | | | | |
| Prato vegetariano: Lentilhas estufadas com pimento e cenoura acompanhado de arroz cozido com salada de alface e tomate ^{1,6} | | 676/161 | 659/157 | | | | | | | | |
| Sobremesa: Fruta da época | | | | | | | | | | | |
| Quinta-feira | | V.E (Kj/Kcal) | | | | | | | | | |
| Sopa: Creme de Feijão com couve lombardo | | Jl | EB1 | | | | | | | | |
| Prato: Massinha de peixe estufada (salmão e corvina) e salada de alface, cenoura e beterraba ^{1,3,4} | | 297/71 | 356/85 | | | | | | | | |
| Prato vegetariano: Massa estufada com ervilhas, seitan e legumes (abóbora, cenoura, beringela, cogumelos, tomate, alho e cebola) ^{1,6} | | 918/219 | 1274/304 | | | | | | | | |
| Sobremesa: Fruta da época | | | | | | | | | | | |
| Sexta-feira | | V.E (Kj/Kcal) | | | | | | | | | |
| Sopa: Creme de cenoura | | Jl | EB1 | | | | | | | | |
| Prato: Empadão de carne com cenoura e salada de alface e pepino ⁷ | | 297/66 | 360/80 | | | | | | | | |
| Prato vegetariano: Empadão de legumes (creme de vegetal no puré) c/ estufado de cenoura, couve coração, soja e brócolos) e salada de alface e pepino ⁶ | | 1467/350 | 2074/495 | | | | | | | | |
| 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/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. | | | | | | | | | | | |
| - (*) Contem Alergénios: Cereais que contêm glúten ¹ , Crustáceos ² , Ovos ³ , Peixes ⁴ , Amendoins ⁵ , Soja ⁶ , Leite ⁷ , Frutos de casca rija ⁸ , Aipo ⁹ , Mostarda ¹⁰ , Sementes de sésamo ¹¹ , Dióxido de enxofre e sulfitos ¹² , Tremoço ¹³ ou Moluscos ¹⁴ . 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. | | | | | | | | | | | |