



Semana de 24 a 28 de fevereiro de 2025

**Pré-escolar e 1ºCEB**

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