



Semana de 3 a 7 de março de 2025

Pré-escolar e 1ºCEB

Segunda-feira		Declaração Nutricional média	
Sopa: Creme de alface		V.E (Kj/Kcal)	
Prato: Almôndegas de vaca estufadas com esparguete cozido e salada de alface, pepino e cenoura ^{1,3, 6,12}		JI	EB1
Prato vegetariano: Almôndegas vegetarianas estufadas com esparguete cozido e salada de alface, pepino e cenoura ⁶		348/83	419/100
Sobremesa: Fruta da época		1601/382	2145/512
Terça-feira		V.E (Kj/Kcal)	
Sopa: Nabiça		JI	EB1
Prato: Bacalhau à brás com salada mista ^{3,4*}		293/70	352/84
Prato vegetariano: Alho francês à brás (com curgete, batata palha e creme de soja) com salada mista ⁶		1337/319	1416/338
Sobremesa: Fruta da época		V.E (Kj/Kcal)	
Quarta-feira		JI	EB1
Sopa: Alho francês		281/67	348/83
Prato: Bife de frango com arroz de feijão acompanhado por salada de alface, cebola e couve roxa		1441/344	1626/388
Prato vegetariano: Arroz de feijão saboroso estufado com pimento e curgete e salada		V.E (Kj/Kcal)	
Sobremesa: Fruta da época		JI	EB1
Quinta-feira		366/87	423/101
Sopa: Lombardo com grão		568/135	409/98
Prato: Maruca à lagareiro com batata e salada de alface, cenoura e tomate ⁴		V.E (Kj/Kcal)	
Prato vegetariano: Tofu à lagareiro com batata e salada de alface, cenoura e tomate ⁶		JI	EB1
Sobremesa: Fruta da época		281/67	335/80
Sexta-feira		1370/327	1865/445
Sopa: Creme de cenoura		V.E (Kj/Kcal)	
Prato: <i>Stroganoff</i> de peru estufado com cogumelos, esparguete cozido e salada de alface, tomate e rúcula ^{1,3,7}		JI	EB1
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}		281/67	335/80
Sobremesa: Fruta da época		1370/327	1865/445
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.			