



Semana de 17 a 21 de março de 2025

Pré-escolar e 1ºCEB

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