



Semana de 24 a 28 de março de 2025

**Pré-escolar e 1ºCEB**

<b>Segunda-feira</b>		Declaração Nutricional média	
Sopa: Lombardo com feijão		<b>V.E (Kj/Kcal)</b>	
Prato: Douradinhos no forno com arroz de tomate e salada de alface e cenoura <sup>1,4</sup>		<b>J1</b>	<b>EB1</b>
Prato vegetariano: Douradinhos vegan no forno com arroz de tomate e salada <sup>6</sup>		712/170	1190/284
Sobremesa: Fruta da época		1291/308	1802/430
<b>Terça-feira</b>		<b>V.E (Kj/Kcal)</b>	
Sopa: Canja <sup>1,3</sup>   Sopa vegan: Legumes		<b>J1</b>	<b>EB1</b>
Prato: Frango assado (pernas) com massa colorida cozida e salada de alface, pepino e cenoura ralada <sup>1,3</sup>		348/83	457/109
Prato vegetariano: lentilha à bolonhesa e salada de alface, pepino e cenoura ralada		1404/335	1743/416
Sobremesa: Fruta da época			
<b>Quarta-feira</b>		<b>V.E (Kj/Kcal)</b>	
Sopa: Abóbora com espinafres		<b>J1</b>	<b>EB1</b>
Prato: Salada quente de peixe cozido (pescada, batata, cenoura, ervilhas e feijão verde) <sup>4</sup>		281/67	335/80
Prato vegetariano: Salada vegetariana (batata, cenoura, ervilhas e feijão verde)		1140/272	1261/301
Sobremesa: Fruta da época			
<b>Quinta-feira</b>		<b>V.E (Kj/Kcal)</b>	
Sopa: Legumes com batata-doce e coentros		<b>J1</b>	<b>EB1</b>
Prato: Arroz de aves com cenoura ralada e salada de alface, cebola e tomate		297/71	360/86
Prato vegetariano: Salsichas vegan do forno acompanhada por arroz primavera (ervilha, milho e cenoura) e salada de alface <sup>6,9</sup>		724/173	574/137
Sobremesa: Fruta da época			
<b>Sexta-feira</b>		<b>V.E (Kj/Kcal)</b>	
Sopa: Creme de couve flor e cenoura	"Tu escolhes o Almoço!"	<b>J1</b>	<b>EB1</b>
Prato: Peixe no forno (perca) com alho e ervas aromáticas acompanhados com batatinha cozida e salada de alface, couve roxa e tomate <sup>4</sup>		297/72	360/86
Prato vegetariano: Tofu assado aromatizado com nozes com batata cozida e salada de alface, couve roxa e tomate <sup>6</sup>		993/237	1416/338
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 <b>legumes/carne/pescado/acompanhamentos/sobremesas</b> , 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 Alergênicos: 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 sulfito<sup>12</sup>, Tremçoço<sup>13</sup> ou Moluscos<sup>14</sup>.</b> 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.			