



Semana de 31 de março a 4 de abril de 2025

**Pré-escolar e 1ºCEB**

<b>Segunda-feira</b>		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 <sup>1,3,4,6,7,8,9,10,11</sup>											
Prato vegetariano: Confortados com arroz de legumes (milho, cenoura e feijão preto) com salada de alface, tomate e orégãos											
Sobremesa: Fruta da época											
<b>Terça-feira</b>		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 <sup>3,4</sup>		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											
<b>Quarta-feira</b>		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 <sup>1,6</sup>		676/161	659/157								
Sobremesa: Fruta da época											
<b>Quinta-feira</b>		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 <sup>1,3,4</sup>		297/71	356/85								
Prato vegetariano: Massa estufada com ervilhas, seitan e legumes (abóbora, cenoura, beringela, cogumelos, tomate, alho e cebola) <sup>1,6</sup>		918/219	1274/304								
Sobremesa: Fruta da época											
<b>Sexta-feira</b>		V.E (Kj/Kcal)									
Sopa: Creme de cenoura		Jl	EB1								
Prato: Empadão de carne com cenoura e salada de alface e pepino <sup>7</sup>		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 <sup>6</sup>		1467/350	2074/495								
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.											
- (*) <b>Contem Alergénios:</b> Cereais que contêm glúten <sup>1</sup> , Crustáceos <sup>2</sup> , Ovos <sup>3</sup> , Peixes <sup>4</sup> , Amendoados <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> , Tremoço <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.											