



Semana de 28 de abril a 2 de maio de 2025

Pré-escolar e 1ºCEB

Segunda-feira

Sopa: Lombardo com feijão

Prato: Douradinhos no forno com arroz de legumes e salada de alface e cenoura ^{1,4}

Prato vegetariano: Douradinhos vegan no forno com arroz de legumes e salada ⁶

Sobremesa: Fruta da época

Declaração Nutricional média

V.E (Kj/Kcal)	
Jl	EB1
712/170	1190/284
1291/308	1802/430

Terça-feira

Sopa: Legumes com batata-doce e coentros

Prato: Hambúrguer estufado com massa colorida cozida e salada de alface, pepino e cenoura ralada ^{1,3}

Prato vegetariano: lentilha à bolonhesa e salada de alface, pepino e cenoura ralada

Sobremesa: Fruta da época

V.E (Kj/Kcal)	
Jl	EB1
348/83	457/109
1404/335	1743/416

Quarta-feira

Sopa: Abóbora com espinafres

Prato: Peixe no forno (perca) com alho e ervas aromáticas acompanhados com batatinha cozida e salada de alface, couve roxa e tomate ⁴

Prato vegetariano: Tofu assado aromatizado com nozes com batata cozida e salada de alface, couve roxa e tomate ⁶

Sobremesa: Fruta da época

V.E (Kj/Kcal)	
Jl	EB1
281/67	335/80
1140/272	1261/301

Quinta-feira

Feriado

V.E (Kj/Kcal)	
Jl	EB1
297/71	360/86
724/173	574/137

Sexta-feira

Sopa: Creme de couve flor e cenoura

Prato: Salada de feijão frade com atum, batata e ovo cozido acompanhado com salada mista ^{3,4}

Prato vegetariano: Salada de feijão frade com batata e salada mista

Sobremesa: Fruta da época

V.E (Kj/Kcal)	
Jl	EB1
297/72	360/86
993/237	1416/338

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 glúten¹, Crustáceos², Ovos³, Peixes⁴, Amendoins⁵, Soja⁶, Leite⁷, Frutos de casca rija⁸, Aipo⁹, Mostarda¹⁰, Sementes de sésamo¹¹, Dióxido de enxofre e sulfitos¹², Tremço¹³ 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 inofensivos.