



Semana de 12 a 16 de maio de 2025

Pré-escolar e 1ºCEB

Segunda-feira		Declaração Nutricional média	
Sopa: Juliana		V.E (Kj/Kcal)	
Prato: Salada russa cozida (atum, ovo, batata, ervilha, feijão verde e cenoura) ^{3,4}		Jl	EB1
Prato vegetariano: Salada vegetariana cozida (batata, ervilha, feijão verde e cenoura) ⁶		293/70	356/85
Sobremesa: Fruta da época		1839/439	12330/556
Terça-feira		V.E (Kj/Kcal)	
Sopa: Brócolos		Jl	EB1
Prato: Chili "das crianças" com feijão, arroz e salada mista		302/72	360/86
Prato vegetariano: Chili vegetariano c/ cubinhos de seitan, pimento e feijão (c/arroz) ⁶		1793/428	2082/497
Sobremesa: Fruta da época			
Quarta-feira		V.E (Kj/Kcal)	
Sopa: Legumes		Jl	EB1
Prato: Corvina assada e lascada com cenoura, milho, brócolos e batata aos cubos ⁴		712/170	1190/284
Prato vegetariano: Caldeirada de seitan c/ salada de alface ^{1,6}		1240/296	1416/338
Sobremesa: Fruta da época			
Quinta-feira		V.E (Kj/Kcal)	
Sopa: Nabiça		Jl	EB1
Prato: Frango estufado com cenoura e cogumelos acompanhado por massa cozida e salada de alface, couve roxa e tomate ^{1,3}		293/70	352/84
Prato vegetariano: legumes assados (beringela, tomate, cogumelos) acompanhados por massada de lentilhas e salada de alface, couve roxa e tomate ^{1,3,6}		1818/434	2205/534
Sobremesa: Fruta da época			
Sexta-feira		V.E (Kj/Kcal)	
Sopa: Agrião com grão		Jl	EB1
Prato: Lombo de pescada estufado em cebolada com molho de tomate e puré de batata acompanhados por salada mista (alface e cenoura ralada) ^{4,7}		360/86	415/99
Prato vegetariano: Salsichas vegetarianas grelhadas com puré misto (batata, grão, couve flor, cenoura e bebida de soja) e salada de alface e cenoura ralada ⁶		349/83	375/89
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 , Amendoin 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.			