



Semana de 29 de setembro a 03 de outubro de 2025

Pré-escolar e 1ºCEB

Segunda-feira 29		Declaração Nutricional média									
Sopa: Creme de cenoura		<table><tr><th colspan="2">V.E (Kj/Kcal)</th></tr><tr><th>Jl</th><th>EB1</th></tr><tr><td>284/68</td><td>294/70</td></tr><tr><td>1668/398</td><td>1890/451</td></tr></table>		V.E (Kj/Kcal)		Jl	EB1	284/68	294/70	1668/398	1890/451
V.E (Kj/Kcal)											
Jl	EB1										
284/68	294/70										
1668/398	1890/451										
Prato: Massada de atum (cenoura) estufada e salada mista ^{4,12}											
Prato vegetariano: Massada estufada com seitan e legumes (alho francês, cenoura, tomate e curgete) e salada mista ^{1,3}											
Sobremesa: Fruta da época											
Terça-feira 30		<table><tr><th colspan="2">V.E (Kj/Kcal)</th></tr><tr><th>Jl</th><th>EB1</th></tr><tr><td>360/86</td><td>415/99</td></tr><tr><td>2020/482</td><td>2384/569</td></tr></table>		V.E (Kj/Kcal)		Jl	EB1	360/86	415/99	2020/482	2384/569
V.E (Kj/Kcal)											
Jl	EB1										
360/86	415/99										
2020/482	2384/569										
Sopa: Creme de couve portuguesa											
Prato: <i>Nuggetes</i> de frango no forno com arroz cozido e salada de alface, milho, tomate e orégãos ^{1,3,4,6,7,8,9,10,11}											
Prato vegetariano: Confortados com arroz de legumes (milho, cenoura e feijão preto) com salada de alface, tomate e orégãos											
Sobremesa: Fruta da época											
Quarta-feira 1		<table><tr><th colspan="2">V.E (Kj/Kcal)</th></tr><tr><th>Jl</th><th>EB1</th></tr><tr><td>616/147</td><td>792/189</td></tr><tr><td>513/122</td><td>447/107</td></tr></table>		V.E (Kj/Kcal)		Jl	EB1	616/147	792/189	513/122	447/107
V.E (Kj/Kcal)											
Jl	EB1										
616/147	792/189										
513/122	447/107										
Sopa: Puré de feijão											
Prato: Salada oceânica em cebolada no forno (pescada e maruca, ovo, batata, cenoura, couve flor e brócolos em cama de cebola e ervas aromáticas) ^{3,4}											
Prato vegetariano: Salada vegetariana (batata, cenoura, ervilhas, couve flor e brócolos)											
Sobremesa: Fruta da época											
Quinta-feira 2		<table><tr><th colspan="2">V.E (Kj/Kcal)</th></tr><tr><th>Jl</th><th>EB1</th></tr><tr><td>297/67</td><td>360/85</td></tr><tr><td>880/210</td><td>1370/324</td></tr></table>		V.E (Kj/Kcal)		Jl	EB1	297/67	360/85	880/210	1370/324
V.E (Kj/Kcal)											
Jl	EB1										
297/67	360/85										
880/210	1370/324										
Sopa: Canja ^{1,3} Sopa vegan: Legumes											
Prato: Carne à portuguesa estufado com arroz e salada de alface, cenoura e tomate											
Prato vegetariano: Tofu assado aromatizado com sementes de linhaça acompanhado por arroz branco e salada de alface, cenoura e tomate ⁶											
Sobremesa: Fruta da época											
Sexta-feira 3		<table><tr><th colspan="2">V.E (Kj/Kcal)</th></tr><tr><th>Jl</th><th>EB1</th></tr><tr><td>297/83</td><td>360/109</td></tr><tr><td>360/86</td><td>415/99</td></tr></table>		V.E (Kj/Kcal)		Jl	EB1	297/83	360/109	360/86	415/99
V.E (Kj/Kcal)											
Jl	EB1										
297/83	360/109										
360/86	415/99										
Sopa: Agrião											
Prato: Filetes/Lombinhos de pescada no forno com batata e salada alface, tomate e couve roxa ^{4,7}											
Prato vegetariano: Salada vegetariana com batata aos cubos e legumes estufados (ervilha, milho, cenoura e feijão verde) aromatizados com passas e amêndoa com salada alface ⁸											
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 , Amendoados 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.											