



Semana de 06 a 10 de outubro de 2025

Pré-escolar e 1ºCEB

Segunda-feira 6		Declaração Nutricional média									
Sopa: Creme de couve portuguesa		<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>1860/401</td><td>2284/545</td></tr></table>		V.E (Kj/Kcal)		Jl	EB1	360/86	415/99	1860/401	2284/545
V.E (Kj/Kcal)											
Jl	EB1										
360/86	415/99										
1860/401	2284/545										
Prato: Arroz à valenciana estufado (frango, porco, ervilha, cenoura) com salada de alface e pepino ^{6,7,12}											
Prato vegetariano: Arroz à valenciana vegetariano (ervilha, cenoura e salsicha vegan) e salada de alface e pepino ^{6,9}											
Sobremesa: Fruta da época											
Terça-feira 7		<table><tr><th colspan="2">V.E (Kj/Kcal)</th></tr><tr><th>Jl</th><th>EB1</th></tr><tr><td>285/68</td><td>356/85</td></tr><tr><td>1232/294</td><td>1433/342</td></tr></table>		V.E (Kj/Kcal)		Jl	EB1	285/68	356/85	1232/294	1433/342
V.E (Kj/Kcal)											
Jl	EB1										
285/68	356/85										
1232/294	1433/342										
Sopa: Legumes											
Prato: Salada quente de peixe cozido (corvina, batata, cenoura, ervilhas e feijão verde) ⁴											
Prato vegetariano: Salada vegetariana (batata, cenoura, ervilhas e feijão verde)											
Sobremesa: Fruta da época											
Quarta-feira 8		<table><tr><th colspan="2">V.E (Kj/Kcal)</th></tr><tr><th>Jl</th><th>EB1</th></tr><tr><td>293/70</td><td>356/85</td></tr><tr><td>1475/352</td><td>2200/525</td></tr></table>		V.E (Kj/Kcal)		Jl	EB1	293/70	356/85	1475/352	2200/525
V.E (Kj/Kcal)											
Jl	EB1										
293/70	356/85										
1475/352	2200/525										
Sopa: Juliana											
Prato: Esparguete à bolonhesa estufado acompanhado por salada de alface, cenoura e milho ^{1,3}											
Prato vegetariano: Soja e lentilhas à bolonhesa com salada de alface, cenoura e milho ⁶											
Sobremesa: Fruta da época											
Quinta-feira 9		<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>1203/287</td><td>1580/377</td></tr></table>		V.E (Kj/Kcal)		Jl	EB1	360/86	415/99	1203/287	1580/377
V.E (Kj/Kcal)											
Jl	EB1										
360/86	415/99										
1203/287	1580/377										
Sopa: Creme de abóbora											
Prato: Filetes de pescada panados com arroz de cenoura e salada de alface, cenoura e tomate ^{1,3,4,12}											
Prato: Filetes vegan panados com arroz de cenoura e salada de alface, cenoura e tomate ^{1,3,6,12}											
Sobremesa: Fruta da época											
Sexta-feira 10		<table><tr><th colspan="2">V.E (Kj/Kcal)</th></tr><tr><th>Jl</th><th>EB1</th></tr><tr><td>624/149</td><td>800/191</td></tr><tr><td>1458/348</td><td>2053/490</td></tr></table>		V.E (Kj/Kcal)		Jl	EB1	624/149	800/191	1458/348	2053/490
V.E (Kj/Kcal)											
Jl	EB1										
624/149	800/191										
1458/348	2053/490										
Sopa: Espinafres com grão											
Prato: Bifinhos de frango estufados com massa espiral colorida com cenoura ralada e salada de alface e pepino ^{1,3}											
Prato vegetariano: Tofu estufado com massa espiral colorida com cenoura ralada e salada de alface e pepino ^{1,3,6}											
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 glúten¹, Crustáceos², Ovos³, Peixes⁴, Amendoados⁵, 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 inofensivas.											