



Semana de 13 a 17 de outubro de 2025

Pré-escolar e 1ºCEB**Segunda-feira 13**

Sopa: Lombardo com feijão

Prato: Douradinhos no forno com arroz de tomate e salada de alface e cenoura^{1,3,4,12}Prato vegetariano: Douradinhos vegan no forno com arroz de tomate e salada⁶

Sobremesa: Fruta da época

Declaração Nutricional média

V.E (Kj/Kcal)

JI

EB1

712/170

1190/284

1291/308

1802/430

Terça-feira 14Sopa: Canja^{1,3} | Sopa vegan: LegumesPrato: Frango assado (pernas) 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)

JI

EB1

348/83

457/109

1404/335

1743/416

Quarta-feira 15

Sopa: Abóbora com espinafres

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)

JI

EB1

281/67

335/80

1140/272

1261/301

Quinta-feira 16

Sopa: Legumes com batata-doce e coentros

Prato: Arroz de aves com cenoura ralada e salada de alface, cebola e tomate

Prato vegetariano: Salsichas vegan do forno acompanhada por arroz primavera (ervilha, milho e cenoura) e salada de alface^{6,9}

Sobremesa: Fruta da época

V.E (Kj/Kcal)

JI

EB1

297/71

360/86

724/173

574/137

Sexta-feira 17

Sopa: Creme de couve flor e cenoura

Prato: Peixe no forno (perca) com alho e ervas aromáticas acompanhados com batatinha cozida e salada de alface, couve roxa e tomate⁴Prato vegetariano: Tofu assado aromatizado com nozes com batata cozida e salada de alface, couve roxa e tomate⁶

V.E (Kj/Kcal)

JI

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 inofensivas.