



Semana de 20 a 24 de outubro de 2025

Pré-escolar e 1ºCEB**Segunda-feira 20**

Sopa: Feijão verde

Prato: *Nuggetes* de frango no forno com arroz de cenoura 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

Declaração Nutricional média

V.E (Kj/Kcal)	
Jl	EB1
360/86	415/99
2011/480	2535/605

Terça-feira 21

Sopa: Creme de alface

Prato: Meia desfeita de peixe (bacalhau com grão, ovo e batata cozida) acompanhada por salada de alface, cenoura e tomate ^{3,4}

Prato vegetariano: Cozido de grão com batata e aromatizado com cebola e salsa picada acompanhado por salada de alface, cenoura e tomate

Sobremesa: Fruta da época

V.E (Kj/Kcal)	
Jl	EB1
641/153	872/208
1588/379	1957/467

Quarta-feira 22

Sopa: Espinafres

Prato: Carne de porco aos quadrinhos ao alho com arroz cozido e salada de alface, cebola e tomate

Prato vegetariano: Lentilhas estufadas com pimento e cenoura acompanhado de arroz cozido com salada de alface e tomate ^{1,6}

Sobremesa: Fruta da época

V.E (Kj/Kcal)	
Jl	EB1
365/87	436/104
676/161	659/157

Quinta-feira 23

Sopa: Creme de Feijão com couve lombardo

Prato: Massinha de peixe estufada (salmão e pescada) e salada de alface, cenoura e beterraba ^{1,3,4}Prato vegetariano: Massa estufada com ervilhas, seitan e legumes (abóbora, cenoura, beringela, cogumelos, tomate, alho e cebola) ^{1,6}

Sobremesa: Fruta da época

V.E (Kj/Kcal)	
Jl	EB1
297/71	356/85
918/219	1274/304

Sexta-feira 24

Sopa: Creme de cenoura

Prato: Empadão de carne com cenoura e salada de alface e pepino ⁷Prato vegetariano: Empadão de legumes (creme de vegetal no puré) c/ estufado de cenoura, couve coração, soja e brócolos) e salada de alface e pepino ⁶

Sobremesa: Fruta da época

V.E (Kj/Kcal)	
Jl	EB1
297/66	360/80
1467/350	2074/495

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, Tremoço¹³ 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.