



Semana de 10 a 14 de novembro de 2025

Pré-escolar e 1ºCEB

Segunda-feira 10

Sopa: Creme de cenoura

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

Declaração Nutricional média

V.E (Kj/Kcal)

Jl

EB1

284/68

294/70

1668/398

1890/451

Feriado

Quarta-feira 12

Sopa: Puré de feijão

Prato: Paloco à gomes de sá (paloco, ovo, batata) com legumes salteados (cenoura, couve flor e brócolos)^{3,4}

Prato vegetariano: Salada vegetariana (batata, cenoura, ervilhas, couve flor e brócolos)

Sobremesa: Gelatina ou Fruta da época

V.E (Kj/Kcal)

Jl

EB1

616/147

792/189

513/122

447/107

Quinta-feira 13

Sopa: Alho francês

Prato: Macarronada de carne picada com salada de alface, cenoura e pepino^{1,3}

Prato vegetariano: Tofu assado aromatizado com sementes de linhaça acompanhado por massa e salada de alface, cenoura e tomate⁶

Sobremesa: Fruta da época

V.E (Kj/Kcal)

Jl

EB1

297/67

360/85

880/210

1370/324

Sexta-feira 14

Sopa: Agrião

Prato: Filetes de pescada com molho de tomate no forno com arroz de cenoura e salada alface e rúcula^{1,3,4,6,12}

Prato vegetariano: Cremes vegan no forno com arroz de cenoura e salada alface e rúcula^{1,6,12}

Sobremesa: Fruta da época

V.E (Kj/Kcal)

Jl

EB1

297/83

360/109

360/86

415/99

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.