



Semana de 01 a 05 de dezembro de 2025

## Pré-escolar e 1ºCEB

## Feriado

## Declaração Nutricional média

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

## Terça-feira 2

Sopa: Creme de alface

Prato: Meia desfeita de bacalhau (grão, ovo e batata cozida) acompanhada por salada de alface, cenoura e tomate<sup>3,4</sup>

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 3

Sopa: Espinafres

Prato: Bifanas 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<sup>1,6</sup>

Sobremesa: Fruta da época

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

## Quinta-feira 4

Sopa: Creme de Feijão com couve lombardo

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

Sobremesa: Fruta da época

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

## Sexta-feira 5

Sopa: Creme de cenoura

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

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 glúten<sup>1</sup>, Crustáceos<sup>2</sup>, Ovos<sup>3</sup>, Peixes<sup>4</sup>, Amendoins<sup>5</sup>, Soja<sup>6</sup>, Leite<sup>7</sup>, Frutos de casca rija<sup>8</sup>, Aipo<sup>9</sup>, Mostarda<sup>10</sup>, Sementes de sésamo<sup>11</sup>, Dióxido de enxofre e sulfitos<sup>12</sup>, Tremço<sup>13</sup> ou Moluscos<sup>14</sup>. 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.