



Semana de 08 a 12 de dezembro de 2025

**Pré-escolar e 1ºCEB****Feriado****Terça-feira 9**

Sopa: Creme de brócolos

Prato: Chili “das crianças” com feijão, arroz e salada mista

Prato vegetariano: Chili vegetariano c/ cubinhos de seitan, pimento e feijão (c/arroz)<sup>6</sup>

Sobremesa: Fruta da época

**Quarta-feira 10**

Sopa: Agrião com grão

Prato: Corvina assada e lascada com cenoura, milho, brócolos e batata aos cubos<sup>4</sup>Prato vegetariano: Caldeirada de seitan c/ salada de alface<sup>1,6</sup>

Sobremesa: Fruta da época

**Quinta-feira 11**

Sopa: Creme de nabica

Prato: Frango estufado com cenoura e cogumelos acompanhado por massa cozida e salada de alface, couve roxa e tomate<sup>1,3</sup>Prato vegetariano: legumes assados (beringela, tomate, cogumelos) acompanhados por massada de lentilhas e salada de alface, couve roxa e tomate<sup>1,3,6</sup>

Sobremesa: Fruta da época

**Sexta-feira 12**

Sopa: Legumes

Prato: Filetes de pescada panados com arroz de cenoura e acompanhados por salada mista (alface, tomate e pepino)<sup>3,4,12</sup>Prato vegetariano: Salsichas vegetarianas grelhadas com arroz de cenoura e acompanhados por salada mista (alface, tomate e pepino)<sup>6,12</sup>

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 glúten<sup>1</sup>, Crustáceos<sup>2</sup>, Ovos<sup>3</sup>, Peixes<sup>4</sup>, Amendoados<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.

**Declaração Nutricional média**

V.E (Kj/Kcal)	
Jl	EB1
293/70	356/85
1839/439	12330/556

V.E (Kj/Kcal)	
Jl	EB1
302/72	360/86
1793/428	2082/497

V.E (Kj/Kcal)	
Jl	EB1
712/170	1190/284
1240/296	1416/338

V.E (Kj/Kcal)	
Jl	EB1
293/70	352/84
1818/434	2205/534

V.E (Kj/Kcal)	
Jl	EB1
360/86	415/99
349/83	375/89