



Semana de 08 a 12 de dezembro de 2025

Pré-escolar e 1ºCEB

Feriado

Declaração Nutricional média

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

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)⁶

Sobremesa: Fruta da época

V.E (Kj/Kcal)

JI	EB1
302/72	360/86
1793/428	2082/497

Quarta-feira 10

Sopa: Agrião com grão

Prato: Corvina assada e lascada com cenoura, milho, brócolos e batata aos cubos⁴Prato vegetariano: Caldeirada de seitan c/ salada de alface^{1,6}

Sobremesa: Fruta da época

V.E (Kj/Kcal)

JI	EB1
712/170	1190/284
1240/296	1416/338

Quinta-feira 11

Sopa: Creme de nabiça

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

Sobremesa: Fruta da época

V.E (Kj/Kcal)

JI	EB1
293/70	352/84
1818/434	2205/534

Sexta-feira 12

Sopa: Legumes

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

Sobremesa: Fruta da época

V.E (Kj/Kcal)

JI	EB1
360/86	415/99
349/83	375/89

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, 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.