



Semana de 15 a 19 de dezembro de 2025

## Pré-escolar e 1ºCEB

<b>Segunda-feira 15</b>		Declaração Nutricional média								
Sopa: Creme de alface		<table border="1"><thead><tr><th colspan="2">V.E (Kj/Kcal)</th></tr><tr><th>JI</th><th>EB1</th></tr></thead><tbody><tr><td>348/83</td><td>419/100</td></tr><tr><td>1601/382</td><td>2145/512</td></tr></tbody></table>	V.E (Kj/Kcal)		JI	EB1	348/83	419/100	1601/382	2145/512
V.E (Kj/Kcal)										
JI	EB1									
348/83	419/100									
1601/382	2145/512									
Prato: Almôndegas de vaca estufadas com esparguete cozido e salada de alface, pepino e cenoura <sup>1,3, 6,10,12</sup>										
Prato vegetariano: Almôndegas vegetarianas estufadas com esparguete cozido e salada de alface, pepino e cenoura <sup>6</sup>										
Sobremesa: Fruta da época										
<b>Terça-feira 16</b>		<table border="1"><thead><tr><th colspan="2">V.E (Kj/Kcal)</th></tr><tr><th>JI</th><th>EB1</th></tr></thead><tbody><tr><td>293/70</td><td>352/84</td></tr><tr><td>1337/319</td><td>1416/338</td></tr></tbody></table>	V.E (Kj/Kcal)		JI	EB1	293/70	352/84	1337/319	1416/338
V.E (Kj/Kcal)										
JI	EB1									
293/70	352/84									
1337/319	1416/338									
Sopa: Nabiça										
Prato: Bacalhau à brás com salada mista <sup>3,4*</sup>										
Prato vegetariano: Alho francês à brás (com curgete, batata palha e creme de soja) com salada mista <sup>6</sup>										
Sobremesa: Fruta da época										
<b>Quarta-feira 17</b>		<table border="1"><thead><tr><th colspan="2">V.E (Kj/Kcal)</th></tr><tr><th>JI</th><th>EB1</th></tr></thead><tbody><tr><td>281/67</td><td>348/83</td></tr><tr><td>1441/344</td><td>1626/388</td></tr></tbody></table>	V.E (Kj/Kcal)		JI	EB1	281/67	348/83	1441/344	1626/388
V.E (Kj/Kcal)										
JI	EB1									
281/67	348/83									
1441/344	1626/388									
Sopa: Canja <sup>1,3</sup>   Sopa vegan: Legumes										
Prato: Cubinhos de frango com arroz de feijão estufado acompanhado por salada de alface, cebola e couve roxa										
Prato vegetariano: Arroz de feijão saboroso estufado com pimento e curgete e salada										
Sobremesa: Fruta da época										
<b>Quinta-feira 18</b>		<table border="1"><thead><tr><th colspan="2">V.E (Kj/Kcal)</th></tr><tr><th>JI</th><th>EB1</th></tr></thead><tbody><tr><td>366/87</td><td>423/101</td></tr><tr><td>568/135</td><td>409/98</td></tr></tbody></table>	V.E (Kj/Kcal)		JI	EB1	366/87	423/101	568/135	409/98
V.E (Kj/Kcal)										
JI	EB1									
366/87	423/101									
568/135	409/98									
Sopa: Lombardo com grão										
Prato: Perca à lagareiro com batata aromatizada e legumes cozidos (feijão verde, cenoura e couve flor) <sup>4</sup>										
Prato vegetariano: Tofu à lagareiro com batata aromatizada e legumes cozidos (feijão verde, cenoura e couve flor) <sup>6</sup>										
Sobremesa: Fruta da época										
<b>Sexta-feira 19</b>		<table border="1"><thead><tr><th colspan="2">V.E (Kj/Kcal)</th></tr><tr><th>JI</th><th>EB1</th></tr></thead><tbody><tr><td>281/67</td><td>335/80</td></tr><tr><td>1370/327</td><td>1865/445</td></tr></tbody></table>	V.E (Kj/Kcal)		JI	EB1	281/67	335/80	1370/327	1865/445
V.E (Kj/Kcal)										
JI	EB1									
281/67	335/80									
1370/327	1865/445									
Sopa: Creme de cenoura										
Prato: Strogonoff de peru estufado com cogumelos, esparguete cozido e salada de alface, tomate e rúcula <sup>1,3,6,7,10</sup>										
Prato vegetariano: Salteado de legumes com cenoura, cogumelos, lentilhas e soja acompanhado por esparguete cozido e salada de alface, tomate e rúcula <sup>1,3,6</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. (\*)ovo pasteurizado
- (\*) Contém Alergénios: Cereais que contêm glúten<sup>1</sup>, Crustáceos<sup>2</sup> , Ovos<sup>3</sup>, Peixes<sup>4</sup>, Amendoin<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>, Tremoço<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.