



Semana de 15 a 19 de dezembro de 2025

Pré-escolar e 1ºCEB

Segunda-feira 15

Sopa: Creme de alface

Prato: Almôndegas de vaca estufadas com esparguete cozido e salada de alface, pepino e cenoura ^{1,3, 6,10,12}Prato vegetariano: Almôndegas vegetarianas estufadas com esparguete cozido e salada de alface, pepino e cenoura ⁶

Sobremesa: Fruta da época

Terça-feira 16

Sopa: Nabiça

Prato: Bacalhau à brás com salada mista ^{3,4*}Prato vegetariano: Alho francês à brás (com curgete, batata palha e creme de soja) com salada mista ⁶

Sobremesa: Fruta da época

Quarta-feira 17

Sopa: Canja^{1,3} | 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

Quinta-feira 18

Sopa: Lombardo com grão

Prato: Perca à lagareiro com batata aromatizada e legumes cozidos (feijão verde, cenoura e couve flor)⁴Prato vegetariano: Tofu à lagareiro com batata aromatizada e legumes cozidos (feijão verde, cenoura e couve flor)⁶

Sobremesa: Fruta da época

Sexta-feira 19

Sopa: Creme de cenoura

Prato: *Stroganoff* de peru estufado com cogumelos, esparguete cozido e salada de alface, tomate e rúcula ^{1,3,6,7,10}Prato vegetariano: Salteado de legumes com cenoura, cogumelos, lentilhas e soja acompanhado por esparguete cozido e salada de alface, tomate e rúcula ^{1,3,6}

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
- (*) Contem Alergénios: Cereais que contêm glúten¹, Crustáceos², Ovos³, Peixes⁴, Amendoinos⁵, 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.

Declaração Nutricional média

V.E (Kj/Kcal)	
Jl	EB1
348/83	419/100
1601/382	2145/512

V.E (Kj/Kcal)	
Jl	EB1
293/70	352/84
1337/319	1416/338

V.E (Kj/Kcal)	
Jl	EB1
281/67	348/83
1441/344	1626/388

V.E (Kj/Kcal)	
Jl	EB1
366/87	423/101
568/135	409/98

V.E (Kj/Kcal)	
Jl	EB1
281/67	335/80
1370/327	1865/445