



Semana de 22 a 26 de dezembro de 2025 – Férias Natal

Pré-escolar e 1ºCEB

Segunda-feira 22	Declaração Nutricional média				
Sopa: Feijão verde					
Prato: Massada de atum (cenoura) estufada e salada mista ^{1,3,4,6,10}	<table border="1"><thead><tr><th>V.E (Kj/Kcal)</th></tr></thead><tbody><tr><td>JI EB1</td></tr><tr><td>284/68 294/70</td></tr><tr><td>1668/398 1890/451</td></tr></tbody></table>	V.E (Kj/Kcal)	JI EB1	284/68 294/70	1668/398 1890/451
V.E (Kj/Kcal)					
JI EB1					
284/68 294/70					
1668/398 1890/451					
Prato vegetariano: Massada estufada com seitan e legumes (alho francês, cenoura, tomate e curgete) e salada mista ^{1,3}					
Sobremesa: Fruta da época					
Terça-feira 23					
Sopa: Creme de couve portuguesa					
Prato: Bifes de frango ao alhinho com arroz cozido e salada de alface, milho, tomate e orégãos ^{1,3,4,6,7,8,9,10,11}	<table border="1"><thead><tr><th>V.E (Kj/Kcal)</th></tr></thead><tbody><tr><td>JI EB1</td></tr><tr><td>360/86 415/99</td></tr><tr><td>2020/482 2384/569</td></tr></tbody></table>	V.E (Kj/Kcal)	JI EB1	360/86 415/99	2020/482 2384/569
V.E (Kj/Kcal)					
JI EB1					
360/86 415/99					
2020/482 2384/569					
Prato vegetariano: Confortados com arroz de legumes (milho, cenoura e feijão preto) com salada de alface, milho, tomate e orégãos					
Sobremesa: Fruta da época					
Natal					
	<table border="1"><thead><tr><th>V.E (Kj/Kcal)</th></tr></thead><tbody><tr><td>JI EB1</td></tr><tr><td>616/147 792/189</td></tr><tr><td>513/122 447/107</td></tr></tbody></table>	V.E (Kj/Kcal)	JI EB1	616/147 792/189	513/122 447/107
V.E (Kj/Kcal)					
JI EB1					
616/147 792/189					
513/122 447/107					
	<table border="1"><thead><tr><th>V.E (Kj/Kcal)</th></tr></thead><tbody><tr><td>JI EB1</td></tr><tr><td>297/67 360/85</td></tr><tr><td>880/210 1370/324</td></tr></tbody></table>	V.E (Kj/Kcal)	JI EB1	297/67 360/85	880/210 1370/324
V.E (Kj/Kcal)					
JI EB1					
297/67 360/85					
880/210 1370/324					
	<table border="1"><thead><tr><th>V.E (Kj/Kcal)</th></tr></thead><tbody><tr><td>JI EB1</td></tr><tr><td>297/83 360/109</td></tr><tr><td>360/86 415/99</td></tr></tbody></table>	V.E (Kj/Kcal)	JI EB1	297/83 360/109	360/86 415/99
V.E (Kj/Kcal)					
JI EB1					
297/83 360/109					
360/86 415/99					

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.
- (*) Contém 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.