



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

Pré-escolar e 1ºCEB**Segunda-feira 22**

Sopa: Feijão verde

Prato: Massada de atum (cenoura) estufada e salada mista^{1,3,4,6,10}Prato vegetariano: Massada estufada com seitan e legumes (alho francês, cenoura, tomate e curgete) e salada mista^{1,3}

Sobremesa: Fruta da época

Declaração Nutricional média

V.E (Kj/Kcal)

JI

EB1

284/68

294/70

1668/398

1890/451

Terça-feira 23

Sopa: Creme de couve portuguesa

Prato: Bifes de frango ao alinho com arroz cozido e salada de alface, milho, tomate e orégãos^{1,3,4,6,7,8,9,10,11}

Prato vegetariano: Confortados com arroz de legumes (milho, cenoura e feijão preto) com salada de alface, milho, tomate e orégãos

Sobremesa: Fruta da época

V.E (Kj/Kcal)

JI

EB1

360/86

415/99

2020/482

2384/569

V.E (Kj/Kcal)

JI

EB1

616/147

792/189

513/122

447/107

V.E (Kj/Kcal)

JI

EB1

297/67

360/85

880/210

1370/324

V.E (Kj/Kcal)

JI

EB1

297/83

360/109

360/86

415/99

Natal**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.