



Semana de 29 de dezembro a 02 de janeiro de 2026

## Pré-escolar e 1ºCEB

## Segunda-feira 29

Sopa: Creme de brócolos

Prato: Esparguete à bolonhesa estufado acompanhado por salada de alface, cenoura e milho<sup>1,3,6,10</sup>Prato vegetariano: Soja e lentilhas à bolonhesa com salada de alface, cenoura e milho<sup>6</sup>

Sobremesa: Fruta da época

Declaração Nutricional média

V.E (Kj/Kcal)	
JI	EB1
360/86	415/99
1860/401	2284/545

## Terça-feira 30

Sopa: Legumes

Prato: Bacalhau com natas e salada de alface, couve roxa e tomate<sup>4,7</sup>Prato vegetariano: Legumes com creme de soja (cenoura, curgete, alho francês, batata) e salada de alface, couve roxa e tomate<sup>6</sup>

Sobremesa: Fruta da época

V.E (Kj/Kcal)

JI	EB1
285/68	356/85
1232/294	1433/342

V.E (Kj/Kcal)

JI	EB1
293/70	356/85
1475/352	2200/525

V.E (Kj/Kcal)

JI	EB1
360/86	415/99
1203/287	1580/377

V.E (Kj/Kcal)

JI	EB1
624/149	800/191
1458/348	2053/490

## ANO NOVO 2026

## 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 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 inofensivos.