



Semana de 05 a 09 de janeiro de 2026

## Pré-escolar e 1ºCEB

Segunda-feira 5	Declaração Nutricional média								
Sopa: Lombardo com feijão									
Prato: Filetes de pescada panados no forno com arroz de legumes e salada de alface e cenoura <sup>1,4</sup>	<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>712/170</td><td>1190/284</td></tr><tr><td>1291/308</td><td>1802/430</td></tr></tbody></table>	V.E (Kj/Kcal)		JI	EB1	712/170	1190/284	1291/308	1802/430
V.E (Kj/Kcal)									
JI	EB1								
712/170	1190/284								
1291/308	1802/430								
Prato vegetariano: Douradinhos vegan no forno com arroz de legumes e salada <sup>6</sup>									
Sobremesa: Fruta da época									
Terça-feira 6									
Sopa: Canja <sup>1,3,6,10</sup> I Sopa vegan: Creme de legumes com batata-doce e coentros									
Prato: Frango assado (pernas) com massa colorida cozida e salada de alface, pepino e cenoura ralada <sup>1,3,6,10</sup>	<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>457/109</td></tr><tr><td>1404/335</td><td>1743/416</td></tr></tbody></table>	V.E (Kj/Kcal)		JI	EB1	348/83	457/109	1404/335	1743/416
V.E (Kj/Kcal)									
JI	EB1								
348/83	457/109								
1404/335	1743/416								
Prato vegetariano: lentilha à bolonhesa e salada de alface, pepino e cenoura ralada									
Sobremesa: Fruta da época									
Quarta-feira 7									
Sopa: Abóbora com espinafres									
Prato: Peixe no forno (perca) com alho e ervas aromáticas acompanhados com batatinha cozida e salada de alface, couve roxa e tomate <sup>4</sup>	<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>1140/272</td><td>1261/301</td></tr></tbody></table>	V.E (Kj/Kcal)		JI	EB1	281/67	335/80	1140/272	1261/301
V.E (Kj/Kcal)									
JI	EB1								
281/67	335/80								
1140/272	1261/301								
Prato vegetariano: Tofu assado aromatizado com nozes com batata cozida e salada de alface, couve roxa e tomate <sup>6</sup>									
Sobremesa: Fruta da época									
Quinta-feira 8									
Sopa: Alho francês									
Prato: Rancho estufado simples das crianças (frango, porco, massa cotovelinhos, couve, cenoura)	<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>297/71</td><td>360/86</td></tr><tr><td>724/173</td><td>574/137</td></tr></tbody></table>	V.E (Kj/Kcal)		JI	EB1	297/71	360/86	724/173	574/137
V.E (Kj/Kcal)									
JI	EB1								
297/71	360/86								
724/173	574/137								
Prato vegetariano: Rancho vegetariano estufado <sup>6</sup>									
Sobremesa: Fruta da época									
Sexta-feira 9									
Sopa: Creme de couve flor e cenoura									
Prato: Salada de feijão frade com atum, batata e ovo cozido acompanhado com salada mista <sup>3,4</sup>	<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>297/72</td><td>360/86</td></tr><tr><td>993/237</td><td>1416/338</td></tr></tbody></table>	V.E (Kj/Kcal)		JI	EB1	297/72	360/86	993/237	1416/338
V.E (Kj/Kcal)									
JI	EB1								
297/72	360/86								
993/237	1416/338								
Prato vegetariano: Salada de feijão frade com batata e salada mista									
Sobremesa: Fruta da época									
Observações:									
<p>- 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.</p> <p>- Os <b>legumes/carne/pescado/acompanhamentos/sobremesas</b>, podem ser alterados, mediante disponibilidade no mercado.</p> <p>- Ementas e FT'S elaboradas com base na Circular nº. 3097/DGE/2018 e Reg EU nº1169/2011.</p> <p>- (*) <b>Contem Alergénios:</b> Cereais que contêm glúten<sup>1</sup>, Crustáceos<sup>2</sup>, Ovos<sup>3</sup>, Peixes<sup>4</sup>, Amendoins<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.</p>									