



Semana de 12 a 16 de janeiro de 2026

Pré-escolar e 1ºCEB

Segunda-feira 12	Declaração Nutricional média								
Sopa: Feijão verde									
Prato: Hambúrgueres de aves no forno com arroz primavera (ervilha, milho e cenoura) ^{1,3,4, 6,7,12}	<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>360/86</td><td>415/99</td></tr><tr><td>2011/480</td><td>2535/605</td></tr></tbody></table>	V.E (Kj/Kcal)		JI	EB1	360/86	415/99	2011/480	2535/605
V.E (Kj/Kcal)									
JI	EB1								
360/86	415/99								
2011/480	2535/605								
Prato vegetariano: Confortados com arroz de legumes (milho, cenoura e ervilha) com salada de alface, tomate e orégãos									
Sobremesa: Fruta da época									
Terça-feira 13									
Sopa: Creme de alface									
Prato: Meia desfeita de bacalhau (grão, ovo e batata cozida) acompanhada por salada de alface, cenoura e tomate ^{3,4}	<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>641/153</td><td>872208</td></tr><tr><td>1588/379</td><td>1957/467</td></tr></tbody></table>	V.E (Kj/Kcal)		JI	EB1	641/153	872208	1588/379	1957/467
V.E (Kj/Kcal)									
JI	EB1								
641/153	872208								
1588/379	1957/467								
Prato vegetariano: Cozido de grão com batata e aromatizado com cebola e salsa picada acompanhado por salada de alface, cenoura e tomate									
Sobremesa: Fruta da época									
Quarta-feira 14									
Sopa: Creme de Feijão com couve lombardo									
Prato: Bifanas em cebolada com arroz cozido e salada de alface, cebola e tomate	<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>365/87</td><td>436/104</td></tr><tr><td>676/161</td><td>659/157</td></tr></tbody></table>	V.E (Kj/Kcal)		JI	EB1	365/87	436/104	676/161	659/157
V.E (Kj/Kcal)									
JI	EB1								
365/87	436/104								
676/161	659/157								
Prato vegetariano: Lentilhas estufadas com pimento e cenoura acompanhado de arroz cozido com salada de alface e tomate ^{1,6}									
Sobremesa: Fruta da época									
Quinta-feira 15									
Sopa: Espinafres									
Prato: Lombinhos de pescada no forno com broa e ervas aromáticas com arroz de cenoura e acompanhados por salada mista (alface, tomate e pepino) ^{3,4,12}	<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>356/85</td></tr><tr><td>918/219</td><td>1274/304</td></tr></tbody></table>	V.E (Kj/Kcal)		JI	EB1	297/71	356/85	918/219	1274/304
V.E (Kj/Kcal)									
JI	EB1								
297/71	356/85								
918/219	1274/304								
Prato vegetariano: Salsichas vegetarianas grelhadas com arroz de cenoura e acompanhados por salada mista (alface, tomate e pepino) ^{6,12}									
Sobremesa: Fruta da época									
Sexta-feira 16									
Sopa: Creme de cenoura									
Prato: Frango estufado com cenoura e cogumelos acompanhado por massa cozida e salada de alface, couve roxa e cebola ^{1,3,6,10}	<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>297/66</td><td>360/80</td></tr><tr><td>1467/350</td><td>2074/495</td></tr></tbody></table>	V.E (Kj/Kcal)		JI	EB1	297/66	360/80	1467/350	2074/495
V.E (Kj/Kcal)									
JI	EB1								
297/66	360/80								
1467/350	2074/495								
Prato vegetariano: legumes assados (beringela, tomate, cogumelos) acompanhados por massada de lentilhas e salada de alface, couve roxa e cebola ^{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.
- (*) Contem Alergénios: Cereais que contêm glúten¹, Crustáceos², Ovos³, Peixes⁴, Amendoin⁵, 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.