



Semana de 12 a 16 de janeiro de 2026

Pré-escolar e 1ºCEB**Segunda-feira 12**

Sopa: Feijão verde

Prato: Hambúrgueres de aves no forno com arroz primavera (ervilha, milho e cenoura) ^{1,3,4, 6,7,12}

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

Sobremesa: Fruta da época

Declaração Nutricional média

V.E (Kj/Kcal)	
Jl	EB1
360/86	415/99
2011/480	2535/605

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}

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

V.E (Kj/Kcal)	
Jl	EB1
641/153	872/208
1588/379	1957/467

Quarta-feira 14

Sopa: Creme de Feijão com couve lombardo

Prato: Bifanas em cebolada com arroz cozido e salada de alface, cebola e tomate

Prato vegetariano: Lentilhas estufadas com pimento e cenoura acompanhado de arroz cozido com salada de alface e tomate ^{1,6}

Sobremesa: Fruta da época

V.E (Kj/Kcal)	
Jl	EB1
365/87	436/104
676/161	659/157

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}Prato vegetariano: Salsichas vegetarianas grelhadas com arroz de cenoura e acompanhados por salada mista (alface, tomate e pepino) ^{6,12}

Sobremesa: Fruta da época

V.E (Kj/Kcal)	
Jl	EB1
297/71	356/85
918/219	1274/304

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}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

V.E (Kj/Kcal)	
Jl	EB1
297/66	360/80
1467/350	2074/495

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, Amendoiros⁵, Soja⁶, Leite⁷, Frutos de casca rija⁸, Aipo⁹, Mostarda¹⁰, Sementes de sésamo¹¹, Dióxido de enxofre e sulfitos¹², Tremço¹³ 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.