



Semana de 19 a 23 de janeiro de 2026

Pré-escolar e 1ºCEB

Segunda-feira 19		Declaração Nutricional média	
Sopa: Nabiça		V.E (Kj/Kcal)	
Prato: Douradinhos no forno com arroz de legumes e salada de alface e cenoura	1,4	JI	EB1
Prato vegetariano: Douradinhos vegan no forno com arroz de legumes e salada ⁶		293/70	356/85
Sobremesa: Fruta da época		1839/439	12330/556
Terça-feira 20		V.E (Kj/Kcal)	
Sopa: Juliana		JI	EB1
Prato: <i>Strogonoff</i> de peru estufado com cogumelos, esparguete cozido e salada de alface, tomate e rúcula ^{1,3,7}		302/72	360/86
Prato vegetariano: Salteado de legumes com cenoura, cogumelos, lentilhas e soja acompanhado por esparguete cozido e salada de alface, tomate e rúcula ^{1,3,6}		1793/428	2082/497
Sobremesa: Fruta da época			
Quarta-feira 21		V.E (Kj/Kcal)	
Sopa: Agrião com grão		JI	EB1
Prato: Perca em cebolada com molho de tomate e puré de batata acompanhados por salada mista ^{4,7}		712/170	1190/284
Prato vegetariano: Salsichas vegan grelhadas com puré misto (batata, grão e couve flor e bebida de soja) ⁶		1240/296	1416/338
Sobremesa: Fruta da época			
Quinta-feira 22 (Festa S. Sebastião)		V.E (Kj/Kcal)	
Sopa: Creme de brócolos		JI	EB1
Prato: Esparguete à bolonhesa estufado acompanhado por salada de alface, cenoura e milho ^{1,3}		293/70	352/84
Prato vegetariano: Soja e lentilhas à bolonhesa com salada de alface, cenoura e milho ⁶		1818/434	2205/534
Sobremesa: Fruta da época			
Sexta-feira 23(Festa S. Sebastião)		V.E (Kj/Kcal)	
Sopa: Legumes		JI	EB1
Prato: Salada russa (atum, ovo, batata, ervilha, feijão verde e cenoura) ^{3,4}		360/86	415/99
Prato vegetariano: Salada vegetariana (batata, ervilha, feijão verde e cenoura) ⁶		349/83	375/89
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 glúten ¹ , Crustáceos ² , Ovos ³ , Peixes ⁴ , Amendoin ⁵ , Soja ⁶ , Leite ⁷ , Frutos de casca rija ⁸ , Aipo ⁹ , Mostarda ¹⁰ , Sementes de sésamo ¹¹ , Dióxido de enxofre e sulfitos ¹² , Tremoço ¹³ ou Moluscos ¹⁴ . 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.			