



Semana de 19 a 23 de janeiro de 2026

Pré-escolar e 1ºCEB**Segunda-feira 19**

Sopa: Nabiça

Prato: Douradinhos no forno com arroz de legumes e salada de alface e cenoura^{1,4}Prato vegetariano: Douradinhos vegan no forno com arroz de legumes e salada⁶

Sobremesa: Fruta da época

Terça-feira 20

Sopa: Juliana

Prato: *Stroganoff* de peru estufado com cogumelos, esparguete cozido e salada de alface, tomate e rúcula^{1,3,7}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}

Sobremesa: Fruta da época

Quarta-feira 21

Sopa: Agrião com grão

Prato: Perca em cebolada com molho de tomate e puré de batata acompanhados por salada mista^{4,7}Prato vegetariano: Salsichas vegan grelhadas com puré misto (batata, grão e couve flor e bebida de soja)⁶

Sobremesa: Fruta da época

Quinta-feira 22 (Festa S. Sebastião)

Sopa: Creme de brócolos

Prato: Esparguete à bolonhesa estufado acompanhado por salada de alface, cenoura e milho^{1,3}Prato vegetariano: Soja e lentilhas à bolonhesa com salada de alface, cenoura e milho⁶

Sobremesa: Fruta da época

Sexta-feira 23(Festa S. Sebastião)

Sopa: Legumes

Prato: Salada russa (atum, ovo, batata, ervilha, feijão verde e cenoura)^{3,4}Prato vegetariano: Salada vegetariana (batata, ervilha, feijão verde e cenoura)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, Amendoados⁵, 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.

Declaração Nutricional média**V.E (Kj/Kcal)****Jl****EB1**

293/70

356/85

1839/439

12330/556

V.E (Kj/Kcal)**Jl****EB1**

302/72

360/86

1793/428

2082/497

V.E (Kj/Kcal)**Jl****EB1**

712/170

1190/284

1240/296

1416/338

V.E (Kj/Kcal)**Jl****EB1**

293/70

352/84

1818/434

2205/534

V.E (Kj/Kcal)**Jl****EB1**

360/86

415/99

349/83

375/89