



Semana de \_\_\_\_\_ 16 a 20 Setembro \_ 2024 \_\_\_\_\_

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

Sopa: Creme de alface

Prato: Almôndegas de vaca estufadas com esparguete cozido e salada de alface, pepino e cenoura <sup>1,3,6</sup>Prato vegetariano: Almôndegas vegetarianas estufadas com esparguete cozido e salada de alface, pepino e cenoura <sup>6</sup>

Sobremesa: Fruta da época

**Terça-feira**

Sopa: Nabiça

Prato: Bacalhau à brás com salada mista <sup>3,4\*</sup>Prato vegetariano: Alho francês à brás (com curgete, batata palha e creme de soja) com salada mista <sup>6</sup>

Sobremesa: Fruta da época

**Quarta-feira**

Sopa: Alho francês

Prato: Bife de frango com arroz cozido e feijão preto cozido acompanhado por salada de alface, cebola e couve roxa

Prato vegetariano: Arroz de feijão saboroso

Sobremesa: Fruta da época

**Quinta-feira**

Sopa: Lombardo com grão

Prato: Maruca à lagareiro com batata e salada de alface, cenoura e tomate <sup>4</sup>Prato vegetariano: Tofu à lagareiro com batata e salada de alface, cenoura e tomate <sup>6</sup>

Sobremesa: Fruta da época

**Sexta-feira**

Sopa: Creme de cenoura

Prato: *Stroganoff* de peru estufado com cogumelos, esparguete cozido e salada de alface, tomate e rúcula <sup>1,3,7</sup>Prato vegetariano: Salteado de legumes com cenoura, cogumelos, lentilhas e soja acompanhado por esparguete cozido e salada de alface, tomate e rúcula <sup>1,3,6</sup>

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. (\*)ovo pasteurizado
- (\*) Contem Alergénios: Cereais que contêm glúten<sup>1</sup>, Crustáceos<sup>2</sup>, Ovos<sup>3</sup>, Peixes<sup>4</sup>, Amendoiñs<sup>5</sup>, Soja<sup>6</sup>, Leite<sup>7</sup>, Frutos de casca rija<sup>8</sup>, Alpo<sup>9</sup>, Mostarda<sup>10</sup>, Sementes de sésamo<sup>11</sup>, Dióxido de enxofre e sulfitos<sup>12</sup>, Tremço<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.

## Declaração Nutricional média

V.E (Kj/Kcal)	
Jl	EB1
348/83	419/100
1601/382	2145/512

V.E (Kj/Kcal)	
Jl	EB1
293/70	352/84
1337/319	1416/338

V.E (Kj/Kcal)	
Jl	EB1
281/67	348/83
1441/344	1626/388

V.E (Kj/Kcal)	
Jl	EB1
366/87	423/101
568/135	409/98

V.E (Kj/Kcal)	
Jl	EB1
281/67	335/80
1370/327	1865/445



Semana de \_\_\_\_\_ 23 a 27 Setembro 2024 \_\_\_\_\_

**Pré-escolar e 1ºCEB**

<b>Segunda-feira</b>	<b>Declaração Nutricional média</b>									
Sopa: Feijão verde										
Prato: Empadão de atum (cenoura) com arroz no forno e salada mista <sup>4</sup>										
Prato vegetariano: Empadão vegetariano com seitan e legumes (alho francês, cenoura, tomate e curgete) com arroz no forno										
Sobremesa: Fruta da época										
	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">V.E (Kj/Kcal)</th> </tr> <tr> <th>Jl</th> <th>EB1</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>284/68</td> <td>294/70</td> </tr> <tr> <td>1668/398</td> <td>1890/451</td> </tr> </tbody> </table>		V.E (Kj/Kcal)		Jl	EB1	284/68	294/70	1668/398	1890/451
V.E (Kj/Kcal)										
Jl	EB1									
284/68	294/70									
1668/398	1890/451									
<b>Terça-feira</b>										
Sopa: Canja <sup>1,3</sup>   Sopa vegan: Legumes										
Prato: Lombo/perna de peru assada (fatiada) com batata aromatizada e salada de alface, cenoura e tomate <sup>1,3</sup>										
Prato vegetariano: Tofu assado aromatizado com sementes de linhaça acompanhado por batata e salada de alface, cenoura e tomate <sup>6</sup>										
Sobremesa: Fruta da época										
	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">V.E (Kj/Kcal)</th> </tr> <tr> <th>Jl</th> <th>EB1</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>360/86</td> <td>415/99</td> </tr> <tr> <td>2020/482</td> <td>2384/569</td> </tr> </tbody> </table>		V.E (Kj/Kcal)		Jl	EB1	360/86	415/99	2020/482	2384/569
V.E (Kj/Kcal)										
Jl	EB1									
360/86	415/99									
2020/482	2384/569									
<b>Quarta-feira</b>										
Sopa: Puré de feijão										
Prato: Medalhões/Lombinhos de pescada gratinados no forno com arroz de cenoura e salada alface, tomate e couve roxa <sup>4,7</sup>										
Prato vegetariano: Arroz de macedónia (ervilha, milho, cenoura e feijão verde) com passas e amêndoa no forno e salada alface <sup>8</sup>										
Sobremesa: Gelatina ou Fruta da época										
	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">V.E (Kj/Kcal)</th> </tr> <tr> <th>Jl</th> <th>EB1</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>616/147</td> <td>792/189</td> </tr> <tr> <td>360/86</td> <td>415/99</td> </tr> </tbody> </table>		V.E (Kj/Kcal)		Jl	EB1	616/147	792/189	360/86	415/99
V.E (Kj/Kcal)										
Jl	EB1									
616/147	792/189									
360/86	415/99									
<b>Quinta-feira</b>										
Sopa: Creme de couve portuguesa										
Prato: Hambúrguer estufado com massa colorida e salada alface, pepino e tomate <sup>1,3,6,7</sup>										
Prato vegetariano: Hambúrguer vegetariano estufado com massa cozida e salada <sup>6</sup>										
Sobremesa: Fruta da época										
	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">V.E (Kj/Kcal)</th> </tr> <tr> <th>Jl</th> <th>EB1</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>297/67</td> <td>360/85</td> </tr> <tr> <td>880/210</td> <td>1370/324</td> </tr> </tbody> </table>		V.E (Kj/Kcal)		Jl	EB1	297/67	360/85	880/210	1370/324
V.E (Kj/Kcal)										
Jl	EB1									
297/67	360/85									
880/210	1370/324									
<b>Sexta-feira</b>										
Sopa: Agrião										
Prato: Salada de peixe com legumes (pescada e maruca, ovo, batata, cenoura, couve flor e brócolos) <sup>3,4</sup>										
Prato vegetariano: Salada vegetariana (batata, cenoura, ervilhas, couve flor e brócolos)										
Sobremesa: Fruta da época										
	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">V.E (Kj/Kcal)</th> </tr> <tr> <th>Jl</th> <th>EB1</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>297/83</td> <td>360/109</td> </tr> <tr> <td>513/122</td> <td>447/107</td> </tr> </tbody> </table>		V.E (Kj/Kcal)		Jl	EB1	297/83	360/109	513/122	447/107
V.E (Kj/Kcal)										
Jl	EB1									
297/83	360/109									
513/122	447/107									
<b>Observações:</b>										
- 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 <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> , Alpo <sup>9</sup> , Mostarda <sup>10</sup> , Sementes de sésamo <sup>11</sup> , Dióxido de enxofre e sulfitos <sup>12</sup> , Tremçoço <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.										



Semana de \_\_\_\_\_ 30 Setembro a 4 Outubro 2024 \_\_\_\_\_

**Pré-escolar e 1ºCEB**

<b>Segunda-feira</b>	Declaração Nutricional média								
Sopa: Creme de couve portuguesa	<table border="1"><thead><tr><th colspan="2">V.E (Kj/Kcal)</th></tr><tr><th>Jl</th><th>EB1</th></tr></thead><tbody><tr><td>360/86</td><td>415/99</td></tr><tr><td>1860/401</td><td>2284/545</td></tr></tbody></table>	V.E (Kj/Kcal)		Jl	EB1	360/86	415/99	1860/401	2284/545
V.E (Kj/Kcal)									
Jl		EB1							
360/86		415/99							
1860/401	2284/545								
Prato: Arroz à valenciana estufado (frango, porco, ervilha, cenoura) com salada de alface e pepino <sup>6,7,12</sup>									
Prato vegetariano: Arroz à valenciana vegetariano (ervilha, cenoura e salsicha vegan) e salada de alface e pepino <sup>6,9</sup>									
Sobremesa: Fruta da época									
<b>Terça-feira</b>	<table border="1"><thead><tr><th colspan="2">V.E (Kj/Kcal)</th></tr><tr><th>Jl</th><th>EB1</th></tr></thead><tbody><tr><td>285/68</td><td>356/85</td></tr><tr><td>1232/294</td><td>1433/342</td></tr></tbody></table>	V.E (Kj/Kcal)		Jl	EB1	285/68	356/85	1232/294	1433/342
V.E (Kj/Kcal)									
Jl		EB1							
285/68		356/85							
1232/294	1433/342								
Sopa: Legumes									
Prato: Bacalhau com natas e salada de alface, cenoura e tomate <sup>4,7</sup>									
Prato vegetariano: Legumes com creme de soja (cenoura, curgete, alho francês, batata) e salada de alface, cenoura e tomate <sup>6</sup>									
Sobremesa: Fruta da época									
<b>Quarta-feira</b>	<table border="1"><thead><tr><th colspan="2">V.E (Kj/Kcal)</th></tr><tr><th>Jl</th><th>EB1</th></tr></thead><tbody><tr><td>293/70</td><td>356/85</td></tr><tr><td>1475/352</td><td>2200/525</td></tr></tbody></table>	V.E (Kj/Kcal)		Jl	EB1	293/70	356/85	1475/352	2200/525
V.E (Kj/Kcal)									
Jl		EB1							
293/70		356/85							
1475/352	2200/525								
Sopa: Juliana									
Prato: Esparguete à bolonhesa estufado acompanhado por salada de alface, cenoura e milho <sup>1,3</sup>									
Prato vegetariano: Soja e lentilhas à bolonhesa com salada de alface, cenoura e milho <sup>6</sup>									
Sobremesa: Fruta da época									
<b>Quinta-feira</b>	<table border="1"><thead><tr><th colspan="2">V.E (Kj/Kcal)</th></tr><tr><th>Jl</th><th>EB1</th></tr></thead><tbody><tr><td>360/86</td><td>415/99</td></tr><tr><td>1203/287</td><td>1580/377</td></tr></tbody></table>	V.E (Kj/Kcal)		Jl	EB1	360/86	415/99	1203/287	1580/377
V.E (Kj/Kcal)									
Jl		EB1							
360/86		415/99							
1203/287	1580/377								
Sopa: Creme de abóbora									
Prato: Salada de feijão frade com atum, batata e ovo cozido acompanhado com cenoura, brócolos e couve-flor salteados <sup>3,4</sup>									
Prato vegetariano: Salada de feijão frade com batata, cenoura, couve-flor e brócolos cozidos									
Sobremesa: Fruta da época									
<b>Sexta-feira</b>	<table border="1"><thead><tr><th colspan="2">V.E (Kj/Kcal)</th></tr><tr><th>Jl</th><th>EB1</th></tr></thead><tbody><tr><td>624/149</td><td>800/191</td></tr><tr><td>1458/348</td><td>2053/490</td></tr></tbody></table>	V.E (Kj/Kcal)		Jl	EB1	624/149	800/191	1458/348	2053/490
V.E (Kj/Kcal)									
Jl		EB1							
624/149		800/191							
1458/348	2053/490								
Sopa: Espinafres com grão									
Prato: Bifinhos de frango estufados com massa espiral colorida com cenoura ralada e salada de alface e pepino <sup>1,3</sup>									
Prato vegetariano: Tofu estufado com massa espiral colorida com cenoura ralada e salada de alface e pepino <sup>1,3,6</sup>									
Sobremesa: Fruta da época									
<b>Observações:</b>									
- 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 <sup>1</sup> , Crustáceos <sup>2</sup> , Ovos <sup>3</sup> , Peixes <sup>4</sup> , Amendoiños <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> , Tremçoço <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.									