



Semana de 7 a 11 de outubro de 2024

**Pré-escolar e 1ºCEB**

<b>Segunda-feira</b>		<b>Declaração Nutricional média</b>	
Sopa: Lombardo com feijão		<b>V.E (Kj/Kcal)</b>	
Prato: Douradinhos no forno com arroz de tomate e salada de alface e cenoura <sup>1,4</sup>		<b>Jl</b>	<b>EB1</b>
Prato vegetariano: Douradinhos vegan no forno com arroz de tomate e salada <sup>6</sup>		712/170	1190/284
Sobremesa: Fruta da época		1291/308	1802/430
<b>Terça-feira</b>		<b>V.E (Kj/Kcal)</b>	
Sopa: Canja <sup>1,3</sup>   Sopa vegan: Legumes		<b>Jl</b>	<b>EB1</b>
Prato: Frango assado (pernas) com massa colorida cozida e salada de alface, pepino e cenoura ralada <sup>1,3</sup>		348/83	457/109
Prato vegetariano: lentilha à bolonhesa e salada de alface, pepino e cenoura ralada		1404/335	1743/416
Sobremesa: Fruta da época			
<b>Quarta-feira</b>		<b>V.E (Kj/Kcal)</b>	
Sopa: Abóbora com espinafres		<b>Jl</b>	<b>EB1</b>
Prato: Salada quente de peixe cozido (pescada, batata, cenoura, ervilhas e feijão verde) <sup>4</sup>		281/67	335/80
Prato vegetariano: Salada vegetariana (batata, cenoura, ervilhas e feijão verde)		1140/272	1261/301
Sobremesa: Fruta da época			
<b>Quinta-feira</b>		<b>V.E (Kj/Kcal)</b>	
Sopa: Legumes com batata-doce e coentros		<b>Jl</b>	<b>EB1</b>
Prato: Arroz de aves com cenoura ralada e salada de alface, cebola e tomate		297/71	360/86
Prato vegetariano: Salsichas vegan do forno acompanhada por arroz primavera (ervilha, milho e cenoura) e salada de alface <sup>6,9</sup>		724/173	574/137
Sobremesa: Fruta da época			
<b>Sexta-feira</b>		<b>V.E (Kj/Kcal)</b>	
Sopa: Creme de couve flor e cenoura		<b>Jl</b>	<b>EB1</b>
Prato: Peixe no forno (perca) com alho e ervas aromáticas acompanhados com batatinha cozida e salada de alface, couve roxa e tomate <sup>4</sup>		297/72	360/86
Prato vegetariano: Tofu assado aromatizado com nozes com batata cozida e salada de alface, couve roxa e tomate <sup>6</sup>		993/237	1416/338
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> , 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> , Tremoço <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 14 a 18 de outubro de 2024

**Pré-escolar e 1ºCEB**

<b>Segunda-feira</b>		<b>Declaração Nutricional média</b>									
Sopa: Feijão verde		<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>2011/480</td> <td>2535/605</td> </tr> </tbody> </table>		V.E (KJ/Kcal)		Jl	EB1	360/86	415/99	2011/480	2535/605
V.E (KJ/Kcal)											
Jl	EB1										
360/86	415/99										
2011/480	2535/605										
Prato: <i>Noguets</i> de frango no forno com arroz de cenoura e salada de alface, milho, tomate e orégãos <sup>1,3,4,6,7,8,9,10,11</sup>											
Prato vegetariano: Confortados com arroz de legumes (milho, cenoura e feijão preto) com salada de alface, tomate e orégãos											
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>641/153</td> <td>872/208</td> </tr> <tr> <td>1588/379</td> <td>1957/467</td> </tr> </tbody> </table>		V.E (KJ/Kcal)		Jl	EB1	641/153	872/208	1588/379	1957/467
V.E (KJ/Kcal)											
Jl	EB1										
641/153	872/208										
1588/379	1957/467										
Sopa: Creme de alface											
Prato: Meia desfeita de peixe (bacalhau com grão, ovo e batata cozida) acompanhada por salada de alface, cenoura e tomate <sup>3,4</sup>											
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											
<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>365/87</td> <td>436/104</td> </tr> <tr> <td>676/161</td> <td>659/157</td> </tr> </tbody> </table>		V.E (KJ/Kcal)		Jl	EB1	365/87	436/104	676/161	659/157
V.E (KJ/Kcal)											
Jl	EB1										
365/87	436/104										
676/161	659/157										
Sopa: Espinafres <span style="float: right;">Dia Mundial da Alimentação</span>											
Prato: Carne de porco aos quadrinhos ao alho com arroz cozido e salada de alface, cebola e tomate											
Prato vegetariano: Grãozada estufada com rodelas de cenoura e arroz cozido com salada de alface e tomate <sup>1,6</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>297/71</td> <td>356/85</td> </tr> <tr> <td>918/219</td> <td>1274/304</td> </tr> </tbody> </table>		V.E (KJ/Kcal)		Jl	EB1	297/71	356/85	918/219	1274/304
V.E (KJ/Kcal)											
Jl	EB1										
297/71	356/85										
918/219	1274/304										
Sopa: Creme de Feijão com couve lombardo											
Prato: Massinha de peixe estufada (salmão e corvina) e salada de alface, cenoura e beterraba <sup>1,3,4</sup>											
Prato vegetariano: Massa estufada com grão, rebentos de soja e legumes (abóbora, cenoura, beringela, cogumelos, tomate, alho e cebola) <sup>6</sup>											
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>297/66</td> <td>360/80</td> </tr> <tr> <td>1467/350</td> <td>2074/495</td> </tr> </tbody> </table>		V.E (KJ/Kcal)		Jl	EB1	297/66	360/80	1467/350	2074/495
V.E (KJ/Kcal)											
Jl	EB1										
297/66	360/80										
1467/350	2074/495										
Sopa: Creme de cenoura											
Prato: Empadão de carne com cenoura e salada de alface e pepino <sup>7</sup>											
Prato vegetariano: Empadão de legumes (creme de soja no puré) com estufado de cenoura, couve coração, lentilhas e brócolos) e salada de alface e pepino <sup>7</sup>											
Sobremesa: Fruta da época											
<b>Observações:</b>											
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> <li>- Os legumes/carne/pescado/acompanhamentos/sobremesas, podem ser alterados, mediante disponibilidade no mercado.</li> <li>- Ementas e FT'S elaboradas com base na Circular nº. 3097/DGE/2018 e Reg EU nº1169/2011.</li> <li>- (*) Contem Alergênicos: 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>, Aipo<sup>9</sup>, Mostarda<sup>10</sup>, Sementes de sésamo<sup>11</sup>, Dióxido de enxofre e sulfitos<sup>12</sup>, Tremoço<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.</li> </ul>											