



Semana de 21 a 25 de outubro de 2024

Pré-escolar e 1ºCEB

Segunda-feira	Declaração Nutricional média								
Sopa: Juliana	<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>1839/439</td> <td>12330/556</td> </tr> </tbody> </table>	V.E (Kj/Kcal)		Jl	EB1	293/70	356/85	1839/439	12330/556
V.E (Kj/Kcal)									
Jl		EB1							
293/70		356/85							
1839/439	12330/556								
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									
Terça-feira	<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>302/72</td> <td>360/86</td> </tr> <tr> <td>1793/428</td> <td>2082/497</td> </tr> </tbody> </table>	V.E (Kj/Kcal)		Jl	EB1	302/72	360/86	1793/428	2082/497
V.E (Kj/Kcal)									
Jl		EB1							
302/72		360/86							
1793/428	2082/497								
Sopa: Brócolos									
Prato: Chili "das crianças" com feijão, arroz e salada mista									
Prato vegetariano: Chili vegetariano com cubinhos de seitan, pimento e feijão (c/arroz) ⁶									
Sobremesa: Fruta da época									
Quarta-feira	<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>712/170</td> <td>1190/284</td> </tr> <tr> <td>1240/296</td> <td>1416/338</td> </tr> </tbody> </table>	V.E (Kj/Kcal)		Jl	EB1	712/170	1190/284	1240/296	1416/338
V.E (Kj/Kcal)									
Jl		EB1							
712/170		1190/284							
1240/296	1416/338								
Sopa: Legumes									
Prato: Lasanha de peixe (corvina e filetes de peixe) com salada de alface e couve roxa ^{1,2,3,4,6,7,8,9,10,13}									
Prato vegetariano: Lasanha de legumes e soja com salada de alface e couve roxa ^{1,6}									
Sobremesa: Fruta da época									
Quinta-feira	<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>352/84</td> </tr> <tr> <td>1818/434</td> <td>2205/534</td> </tr> </tbody> </table>	V.E (Kj/Kcal)		Jl	EB1	293/70	352/84	1818/434	2205/534
V.E (Kj/Kcal)									
Jl		EB1							
293/70		352/84							
1818/434	2205/534								
Sopa: Nabiça									
Prato: Frango estufado com cenoura e cogumelos acompanhado por arroz cozido e salada de alface, pepino e tomate									
Prato vegetariano: legumes assados (beringela, tomate, cogumelos) acompanhados por arroz de lentilhas e salada de alface, pepino e tomate ⁶									
Sobremesa: Fruta da época									
Sexta-feira	<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>349/83</td> <td>375/89</td> </tr> </tbody> </table>	V.E (Kj/Kcal)		Jl	EB1	360/86	415/99	349/83	375/89
V.E (Kj/Kcal)									
Jl		EB1							
360/86		415/99							
349/83	375/89								
Sopa: Agrião com grão "Tu escolhes o Almoço!"									
Prato: Medalhões/Lombinhos de pescada estufados em cebolada com molho de tomate e puré de batata acompanhados por salada mista (alface, cenoura e tomate) ^{4,7}									
Prato vegetariano: Salsichas vegetarianas grelhadas com puré misto (batata, grão, couve flor, cenoura e bebida de soja) e salada de alface e tomate ⁶									
Sobremesa: Fruta da época									
Observações:									
<ul style="list-style-type: none"> - 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/accompanhamentos/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, Amendoins⁵, Soja⁶, Leite⁷, Frutos de casca rija⁸, Aipo⁹, Mostarda¹⁰, Sementes de sésamo¹¹, Dióxido de enxofre e sulfitos¹², Tremoço¹³ 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. 									