



Semana de 4 a 8 de novembro de 2024

**Pré-escolar e 1ºCEB**

<b>Segunda-feira</b>		Declaração Nutricional média	
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			
		<b>V.E (Kj/Kcal)</b>	
		<b>Jl</b>	<b>EB1</b>
		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 massa cozida e salada de alface, cenoura e tomate <sup>1,3</sup>			
Prato vegetariano: Tofu assado aromatizado com sementes de linhaça acompanhado por massa cozida e salada de alface, cenoura e tomate <sup>1,3,6</sup>			
Sobremesa: Fruta da época			
		<b>V.E (Kj/Kcal)</b>	
		<b>Jl</b>	<b>EB1</b>
		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 batata e salada alface, tomate e couve roxa <sup>4,7</sup>			
Prato vegetariano: Salada vegetariana com batata aos cubos e legumes estufados (ervilha, milho, cenoura e feijão verde) aromatizados com passas e amêndoa com salada alface <sup>8</sup>			
Sobremesa: Fruta da época			
		<b>V.E (Kj/Kcal)</b>	
		<b>Jl</b>	<b>EB1</b>
		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			
		<b>V.E (Kj/Kcal)</b>	
		<b>Jl</b>	<b>EB1</b>
		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			
		<b>V.E (Kj/Kcal)</b>	
		<b>Jl</b>	<b>EB1</b>
		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.			