



Semana de 10 a 14 de março de 2025

Pré-escolar e 1ºCEB

Segunda-feira		Declaração Nutricional média									
Sopa: Feijão verde											
Prato: Empadão de atum (cenoura) com arroz no forno e salada mista ⁴		<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										
Prato vegetariano: Empadão vegetariano com seitan e legumes (alho francês, cenoura, tomate e curgete) com arroz no forno											
Sobremesa: Fruta da época											
Terça-feira		V.E (Kj/Kcal)									
Sopa: Canja ^{1,3} Sopa vegan: Legumes		Jl	EB1								
Prato: Lombo/perna de peru assada (fatiada) com massa cozida e salada de alface, cenoura e tomate ^{1,3}		360/86	415/99								
Prato vegetariano: Tofu assado aromatizado com sementes de linhaça acompanhado por massa cozida e salada de alface, cenoura e tomate ^{1,3,6}		2020/482	2384/569								
Sobremesa: Fruta da época											
Quarta-feira		V.E (Kj/Kcal)									
Sopa: Puré de feijão		Jl	EB1								
Prato: Medalhões/Lombinhos de pescada gratinados no forno com batata e salada alface, tomate e couve roxa ^{4,7}		616/147	792/189								
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 ⁸		360/86	415/99								
Sobremesa: Fruta da época											
Quinta-feira		V.E (Kj/Kcal)									
Sopa: Creme de couve portuguesa		Jl	EB1								
Prato: Hambúrguer estufado com massa colorida e salada alface, pepino e tomate ^{1,3,6,7}		297/67	360/85								
Prato vegetariano: Hambúrguer vegetariano estufado com massa cozida e salada ⁶		880/210	1370/324								
Sobremesa: Fruta da época											
Sexta-feira		V.E (Kj/Kcal)									
Sopa: Agrião		Jl	EB1								
Prato: Salada de peixe com legumes (pescada e maruca, ovo, batata, cenoura, couve flor e brócolos) ^{3,4}		297/83	360/109								
Prato vegetariano: Salada vegetariana (batata, cenoura, ervilhas, couve flor e brócolos)		513/122	447/107								
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 glúten ¹ , Crustáceos ² , Ovos ³ , Peixes ⁴ , Amendoins ⁵ , Soja ⁶ , Leite ⁷ , Frutos de casca rija ⁸ , Aipo ⁹ , Mostarda ¹⁰ , Sementes de sésamo ¹¹ , Dióxido de enxofre e sulfitos ¹² , Tremoço ¹³ ou Moluscos ¹⁴ . 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.											