



Semana de 7 a 11 de abril de 2025

Pré-escolar e 1ºCEB**Segunda-feira**

Sopa: Juliana

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

Declaração Nutricional média

V.E (Kj/Kcal)

JI

EB1

293/70

356/85

1839/439

12330/556

Terça-feira

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

V.E (Kj/Kcal)

JI

EB1

302/72

360/86

1793/428

2082/497

Quarta-feira

Sopa: Legumes

*"Tu escolhes o Almoço!"*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

V.E (Kj/Kcal)

JI

EB1

712/170

1190/284

1240/296

1416/338

Quinta-feira

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

V.E (Kj/Kcal)

JI

EB1

293/70

352/84

1818/434

2205/534

Sexta-feira

Sopa: Agrião com grão

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

V.E (Kj/Kcal)

JI

EB1

360/86

415/99

349/83

375/89

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/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.