













## Centro de Educação Pré-escolar – Ementa geral

4 a 8 de novembro

			Alergénios	Informação nutricional
S E G U N D A  (04)	Sopa	Nabiças		VCT: 405kcal HC: 51g P: 24g L: 9g
	Prato	Barrinhas de pescada no forno com arroz de ervilhas	 	
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada de alface e tomate		
	Sobremesa	Fruta		
T E R Ç A  (05)	Sopa	Feijão-verde		VCT: 600kcal HC: 56g P: 34g L: 24g
	Prato	Frango assado no forno com batata		
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada mista		
	Sobremesa	Fruta		
Q U A R T A  (06)	Sopa	Feijão com espinafres		VCT: 348kcal HC: 39g P: 24g L: 9g
	Prato	Massinha de peixe	 	
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada de alface e tomate		
	Sobremesa	Sobremesa doce/ logurte/ Fruta		
Q U I N T A  (07)	Sopa	Agrião		VCT: 583kcal HC: 56g P: 37g L: 22g
	Prato	Arroz de pato		
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada mista		
	Sobremesa	Fruta		
S E X T A  (08)	Sopa	Alho francês		VCT: 381kcal HC: 38g P: 21g L: 13g
	Prato	Lombos de pescada em molho de tomate com puré de batata	 	
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada de alface e tomate		
	Sobremesa	Fruta		

A ementa pode ser alterada por motivos inerentes ao serviço

Lista de siglas: VCT (Valor Calórico Total); HC (Hidratos de Carbono); L (Lípidos); P (Proteína)













Legenda de alergénios:

Decreto-Lei n.º 26/2016 de 9 de junho e Anexo II do Regulamento (UE) n.º 1169/2011 de 25 de outubro)



## Centro de Educação Pré-escolar – Ementa geral

11 a 15 de novembro

			Alergénios	Informação nutricional
S E G U N D A  (11)	Sopa	Creme de cenoura		VCT: 435kcal HC: 56g P: 14g L: 15g
	Prato	Ovos mexidos com arroz branco		
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada mista		
	Sobremesa	Fruta		
T E R Ç A  (12)	Sopa	Espinafres		VCT: 342kcal HC: 35g P: 25g L: 8g
	Prato	Maruca assada no forno com batata		
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Legumes cozidos		
	Sobremesa	Sobremesa doce/ logurte/ Fruta		
Q U A R T A  (13)	Sopa	Legumes		VCT: 392kcal HC: 41g P: 24g L: 14g
	Prato	Esparguete à bolonhesa	 	
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura		
	Sobremesa	Fruta		
Q U I N T A  (14)	Sopa	Nabiças		VCT: 369kcal HC: 49g P: 27g L: 9g
	Prato	Solha frita com arroz feijão	 	
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada de alface e tomate		
	Sobremesa	Fruta		
S E X T A  (15)	Sopa	Espinafres		VCT: 419kcal HC: 28g P: 37g L: 18g
	Prato	Perna de peru no forno com batata		
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura		
	Sobremesa	Fruta		

A ementa pode ser alterada por motivos inerentes ao serviço

Lista de siglas: VCT (Valor Calórico Total); HC (Hidratos de Carbono); L (Lipidos); P (Proteína)

Legenda de alergénios:

Decreto-Lei n.º 26/2016 de 9 de junho e Anexo II do Regulamento (UE) n.º 1169/2011 de 25 de outubro)



## Centro de Educação Pré-escolar – Ementa geral

18 a 22 de novembro

			Alergénios	Informação nutricional
S E G U N D A (18)	Sopa	Alho francês		VCT: 601kcal HC: 48g P: 37g L: 16g
	Prato	Salada russa		
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada mista		
	Sobremesa	Fruta		
T E R Ç A (19)	Sopa	Legumes		VCT: 420kcal HC: 37g P: 28g L: 13g
	Prato	Lombo de porco assado com arroz de ervilhas		
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada de alface e tomate		
	Sobremesa	Fruta		
Q U A R T A (20)	Sopa	Camponesa		VCT: 372kcal HC: 49g P: 23g L: 10g
	Prato	Bacalhau espiritual	  	
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura		
	Sobremesa	Fruta		
Q U I N T A (21)	Sopa	Grão com nabiças		VCT: 418kcal HC: 44g P: 34g L: 9g
	Prato	Cubos de frango com legumes e massa tricolor		
	Pão	Pão de mistura		
	Sobremesa	Fruta		
S E X T A (22)	Sopa	Creme de abóbora		VCT: 411kcal HC: 54g P: 25g L: 10g
	Prato	Pescada estufada com arroz de coentros		
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura		
	Sobremesa	Sobremesa doce/ logurte/ Fruta		

AAAF\*

AAAF\*

A ementa pode ser alterada por motivos inerentes ao serviço

Lista de siglas: VCT (Valor Calórico Total); HC (Hidratos de Carbono); L (Lípidos); P (Proteína)

\*AAAF (Atividades de animação e apoio à família)














Legenda de alergénios:

Decreto-Lei n.º 26/2016 de 9 de junho e Anexo II do Regulamento (UE) n.º 1169/2011 de 25 de outubro)



## Centro de Educação Pré-escolar – Ementa geral

25 a 29 de novembro

			Alergénios	Informação nutricional
S E G U N D A (25)	Sopa	Agrião		VCT: 516kcal HC: 46g P: 24g L: 24g
	Prato	Almôndegas com esparguete	   	
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada de alface e tomate		
	Sobremesa	Fruta		
T E R Ç A (26)	Sopa	Feijão verde		VCT: 484kcal HC: 40g P: 21g L: 24g
	Prato	Salmão no forno com batata		
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura		
	Sobremesa	Fruta		
Q U A R T A (27)	Sopa	Creme de cenoura		VCT: 381kcal HC: 41g P: 23g L: 11g
	Prato	Bifanas com arroz de cenoura		
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada de alface e tomate		
	Sobremesa	Fruta		
Q U I N T A (28)	Sopa	Camponesa		VCT: 351kcal HC: 18g P: 34g L: 9g
	Prato	Abrótea cozida com batata		
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Legumes cozidos		
	Sobremesa	Sobremesa doce/ logurte/ Fruta		
S E X T A (29)	Sopa	Canja		VCT: 537kcal HC: 43g P: 20g L: 19g
	Prato	Frango estufado com massa tricolor		
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada de alface e tomate		
	Sobremesa	Fruta		

A ementa pode ser alterada por motivos inerentes ao serviço

Lista de siglas: VCT (Valor Calórico Total); HC (Hidratos de Carbono); L (Lípidos); P (Proteína)

Legenda de alergénios:

Decreto-Lei n.º 26/2016 de 9 de junho e Anexo II do Regulamento (UE) n.º 1169/2011 de 25 de outubro)

