










Escola Básica Pedro Nunes - Ementa Geral

4 a 8 de novembro

			Alergénios	Informação nutricional	
				1º CEB	2º CEB
S E G U N D A (04)	Sopa	Nabiças		VCT: 471kcal HC: 59g P: 27g L: 11g	VCT: 677kcal HC: 83g P: 36g L: 18g
	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: 645kcal HC: 61g P: 37g L: 25g	VCT: 898kcal HC: 86g P: 49g L: 34g
	Prato	Frango assado no forno com batata frita			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada mista			
	Sobremesa	Fruta			
Q U A R T A (06)	Sopa	Feijão com espinafres		VCT: 427kcal HC: 46g P: 31g L: 11g	VCT: 594kcal HC: 64g P: 37g L: 17g
	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: 629kcal HC: 64g P: 37g L: 23g	VCT: 922kcal HC: 93g P: 52g L: 33g
	Prato	Arroz de pato			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada mista			
	Sobremesa	Fruta			
S E X T A (08)	Sopa	Alho francês		VCT: 428kcal HC: 44g P: 25g L: 14g	VCT: 628kcal HC: 64g P: 34g L: 22g
	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)



Escola Básica Pedro Nunes - Ementa Geral

11 a 15 de novembro

			Alergénios	Informação nutricional	
				1º CEB	2º CEB
S E G U N D A (11)	Sopa	Creme de cenoura		VCT: 517kcal HC: 64g P: 17g L: 19g	VCT: 756kcal HC: 94g P: 23g L: 28g
	Prato	Ovos mexidos com arroz branco	 		
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada mista			
	Sobremesa	Fruta			
T E R Ç A (12)	Sopa	Espinafres		VCT: 347kcal HC: 35g P: 25g L: 9g	VCT: 460kcal HC: 47g P: 29g L: 13g
	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: 452kcal HC: 48g P: 26g L: 15g	VCT: 687kcal HC: 67g P: 36g L: 26g
	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: 474kcal HC: 56g P: 32g L: 11g	VCT: 682kcal HC: 78g P: 37g L: 20g
	Prato	Solha frita com arroz de feijão	 		
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Fruta			
S E X T A (15)	Sopa	Grão com nabiças		VCT: 461kcal HC: 32g P: 38g L: 20g	VCT: 560kcal HC: 40g P: 39g L: 27g
	Prato	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 (Lípidos); P (Proteína)










Legenda de alérgenos:

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



Escola Básica Pedro Nunes - Ementa Geral

18 a 22 de novembro

			Alergénios	Informação nutricional	
				1º CEB	2º CEB
S E G U N D A (18)	Sopa	Alho francês		VCT: 644kcal HC: 50g P: 39g L: 30g	VCT: 897kcal HC: 77g P: 49g L: 37g
	Prato	Salada russa			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada mista			
	Sobremesa	Fruta			
T E R Ç A (19)	Sopa	Legumes		VCT: 480kcal HC: 52g P: 30g L: 14g	VCT: 701kcal HC: 74g P: 41g L: 22g
	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: 471kcal HC: 57g P: 30g L: 12g	VCT: 777kcal HC: 69g P: 41g L: 22g
	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: 447kcal HC: 50g P: 35g L: 8g	S/ serviço
	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: 462kcal HC: 61g P: 27g L: 12g	S/ serviço
	Prato	Pescada estufada com arroz de coentros			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura			
	Sobremesa	Sobremesa doce/ logurte/ Fruta			

CAF*

CAF*

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)

* CAF (Componente de apoio *a 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)



Escola Básica Pedro Nunes - Ementa Geral

25 a 29 de novembro

			Alergénios	Informação nutricional	
				1º CEB	2º CEB
S E G U N D A (25)	Sopa	Agrião		VCT: 570kcal HC: 53g P: 25g L: 26g	VCT: 693kcal HC: 69g P: 37g L: 26g
	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: 560kcal HC: 44g P: 24g L: 31g	VCT: 805kcal HC: 60g P: 32g L: 44g
	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: 440kcal HC: 48g P: 25g L: 13g	VCT: 695kcal HC: 72g P: 25g L: 30g
	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: 410kcal HC: 36g P: 39g L: 11g	VCT: 516kcal HC: 43g P: 44g L: 19g
	Prato	Abrótea cozida com batata			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura			
	Sobremesa	Sobremesa doce/ logurte/ Fruta			
S E X T A (29)	Sopa	Canja		VCT: 601kcal HC: 50g P: 25g L: 21g	VCT: 895kcal HC: 69g P: 41g L: 38g
	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)

