













## Centro de Educação Pré-escolar – Ementa vegetariana

4 a 8 de novembro

			Alergénios	Informação nutricional
S E G U N D A  (04)	Sopa	Nabiças		VCT: 501kcal HC: 75g P: 24g L: 7g
	Prato	Chili vegetariano 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: 454kcal HC: 49g P: 18g L: 17g
	Prato	Tofu 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: 365kcal HC: 40g P: 16g L: 12g
	Prato	Bolonhesa de soja	 	
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada de alface e tomate		
	Sobremesa	Sobremesa/ Fruta		
Q U I N T A  (07)	Sopa	Agrião		VCT: 423kcal HC: 49g P: 19g L: 15g
	Prato	Arroz de feijão e legumes com cubos de tofu		
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada mista		
	Sobremesa	Fruta		
S E X T A  (08)	Sopa	Alho francês		VCT: 324kcal HC: 46g P: 10g L: 8g
	Prato	Seitan em molho de tomate com batata cozida	 	
	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 vegetariana

11 a 15 de novembro

			Alergénios	Informação nutricional
S E G U N D A  (11)	Sopa	Creme de cenoura		VCT: 357kcal HC: 59g P: 10g L: 5g
	Prato	Salada de grão, cogumelos e legumes com arroz branco		
	Pão	Pão de mistura		
	Sobremesa	Fruta		
T E R Ç A  (12)	Sopa	Espinafres		VCT: 416kcal HC: 50g P: 14g L: 12g
	Prato	Gratinado de legumes		
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Legumes cozidos		
	Sobremesa	Sobremesa/ Fruta		
Q U A R T A  (13)	Sopa	Legumes		VCT: 362kcal HC: 46g P: 15g L: 11g
	Prato	Massa primavera	 	
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura		
	Sobremesa	Fruta		
Q U I N T A  (14)	Sopa	Nabiças		VCT: 397kcal HC: 55g P: 13g L: 11g
	Prato	Stroganoff de seitan com cogumelos e arroz	 	
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada de alface e tomate		
	Sobremesa	Fruta		
S E X T A  (15)	Sopa	Espinafres		VCT: 379kcal HC: 44g P: 24g L: 10g
	Prato	Rancho vegetariano		
	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 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 vegetariana

18 a 22 de novembro

			Alergénios	Informação nutricional
S E G U N D A  (18)	Sopa	Alho francês		VCT: 340kcal HC: 44g P: 23g L: 6g
	Prato	Salada de feijão-frade		
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada mista		
	Sobremesa	Fruta		
T E R Ç A  (19)	Sopa	Legumes		VCT: 464kcal HC: 54g P: 22g L: 14g
	Prato	Tortilha de tofu e legumes no forno com arroz	 	
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada de alface e tomate		
	Sobremesa	Fruta		
Q U A R T A  (20)	Sopa	Camponesa		VCT: 429kcal HC: 51g P: 16g L: 15g
	Prato	Legumes à Brás		
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura		
	Sobremesa	Fruta		
Q U I N T A  (21)	Sopa	Grão com nabiças		VCT: 383kcal HC: 43g P: 20g L: 13g
	Prato	Cubos de tofu e legumes com massa tricolor	 	
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada de alface e tomate		
	Sobremesa	Fruta		
S E X T A  (22)	Sopa	Creme de abóbora		VCT: 450kcal HC: 67g P: 17g L: 11g
	Prato	Soja com legumes salteados e arroz de coentros		
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura		
	Sobremesa	Sobremesa/ 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 vegetariana

25 a 29 de novembro

			Alergénios	Informação nutricional
S E G U N D A  (25)	Sopa	Agrião		VCT: 336kcal HC: 45g P: 12g L: 10g
	Prato	Seitan de cebolada com esparguete		
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada de alface e tomate		
	Sobremesa	Fruta		
T E R Ç A  (26)	Sopa	Feijão verde		VCT: 349kcal HC: 40g P: 17g L: 12g
	Prato	Tofu no forno assado 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: 526kcal HC: 74g P: 23g L: 10g
	Prato	Chili vegetariano 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: 43g P: 14g L: 11g
	Prato	Jardineira de legumes		
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura		
	Sobremesa	Sobremesa/ Fruta		
S E X T A  (29)	Sopa	Espinafres		VCT: 419kcal HC: 52g P: 17g L: 10g
	Prato	Estufado de legumes 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)



