













Escola Básica Pedro Nunes - Ementa Vegetariana

4 a 8 de novembro

			Alergénios	Informação nutricional	
				1º CEB	2º CEB
S E G U N D A (04)	Sopa	Nabiças		VCT: 567kcal HC: 92g P: 26g L: 9g	VCT: 763kcal HC: 114g P: 33g L: 13g
	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	Legumes		VCT: 615kcal HC: 62g P: 22g L: 28g	VCT: 860kcal HC: 87g P: 29g L: 29g
	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: 467kcal HC: 52g P: 20g L: 16g	VCT: 657kcal HC: 72g P: 26g L: 23g
	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: 492kcal HC: 57g P: 22g L: 17g	VCT: 746kcal HC: 86g P: 31g L: 26g
	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: 371kcal HC: 51g P: 11g L: 10g	VCT: 555kcal HC: 72g P: 15g L: 17g
	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 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 Vegetariana

11 a 15 de novembro

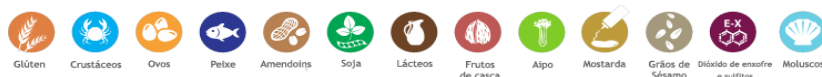
			Alergénios	Informação nutricional	
				1º CEB	2º CEB
S E G U N D A (11)	Sopa	Creme de cenoura		VCT: 432kcal HC: 69g P: 12g L: 8g	VCT: 593kcal HC: 97g P: 16g L: 11g
	Prato	Salada de grão, cogumelos e legumes com arroz branco			
	Pão	Pão de mistura			
	Sobremesa	Fruta			
T E R Ç A (12)	Sopa	Espinafres		VCT: 477kcal HC: 55g P: 16g L: 16g	VCT: 671kcal HC: 75g P: 24g L: 23g
	Prato	Gratinado de legumes			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Legumes cozidos			
	Sobremesa	Sobremesa/ Fruta			
Q U A R T A (13)	Sopa	Legumes		VCT: 417kcal HC: 54g P: 18g L: 15g	VCT: 656kcal HC: 75g P: 23g L: 23g
	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: 467kcal HC: 63g P: 14g L: 15g	VCT: 673kcal HC: 88g P: 19g L: 22g
	Prato	<i>Stroganoff</i> 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	Grão com nabiças		VCT: 438kcal HC: 53g P: 26g L: 12g	VCT: 606kcal HC: 69g P: 31g L: 21g
	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 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 Vegetariana

18 a 22 de novembro

			Alergénios	Informação nutricional	
				1º CEB	2º CEB
S E G U N D A (18)	Sopa	Alho francês		VCT: 421kcal HC: 60g P: 25g L: 12g	VCT: 698kcal HC: 92g P: 27g L: 20g
	Prato	Salada de feijão-frade			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada mista			
	Sobremesa	Fruta			
T E R Ç A (19)	Sopa	Legumes		VCT: 562kcal HC: 67g P: 26g L: 17g	VCT: 801kcal HC: 91g P: 35g L: 27g
	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: 492kcal HC: 54g P: 17g L: 20g	VCT: 697kcal HC: 67g P: 20g L: 30g
	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: 452kcal HC: 48g P: 23g L: 16g	S/ serviço
	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: 522kcal HC: 76g P: 19g L: 13g	S/ serviço
	Prato	Soja com legumes salteados e arroz de coentros			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura			
	Sobremesa	Sobremesa/ 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 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 Vegetariana

25 a 29 de novembro

			Alergénios	Informação nutricional	
				1º CEB	2º CEB
S E G U N D A (25)	Sopa	Agrião		VCT: 397kcal HC: 54g P: 14g L: 11g	VCT: 590kcal HC: 79g P: 19g L: 17g
	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: 401kcal HC: 44g P: 19g L: 15g	VCT: 598kcal HC: 61g P: 26g L: 23g
	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: 592kcal HC: 91g P: 25g L: 12g	VCT: 829kcal HC: 114g P: 33g L: 20g
	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: 437kcal HC: 51g P: 16g L: 15g	VCT: 671kcal HC: 70g P: 37g L: 23g
	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: 502kcal HC: 62g P: 20g L: 12g	VCT: 735kcal HC: 90g P: 28g L: 20g
	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 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)

