










## Centro de Educação Pré-escolar – Ementa geral

2 a 6 de dezembro

			Alergénios	Informação nutricional
S E G U N D A  (02)	Sopa	Creme de abóbora		VCT: 408kcal HC: 39g P: 18g L: 17g
	Prato	Massa <i>fusilli</i> com salsichas, ovo e milho		
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada de alface e tomate		
	Sobremesa	Fruta		
T E R Ç A  (03)	Sopa	Legumes		VCT: 401kcal HC: 49g P: 28g L: 9g
	Prato	Bifes de peru com arroz de ervilhas		
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura		
	Sobremesa	Fruta		
Q U A R T A  (04)	Sopa	Juliana		VCT: 403kcal HC: 47g P: 24g L: 9g
	Prato	Medalhões de pescada com batata guisados		
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada de alface e tomate		
	Sobremesa	Sobremesa doce/ logurte/ Fruta		
Q U I N T A  (05)	Sopa	Feijão-verde		VCT: 463kcal HC: 53g P: 25g L: 15g
	Prato	Vitela estufada com esparguete		
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada mista		
	Sobremesa	Fruta		
S E X T A  (06)	Sopa	Nabiças		VCT: 371kcal HC: 49g P: 23g L: 8g
	Prato	Filetes de pescada no forno com arroz de tomate		
	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 geral

9 a 13 de dezembro

			Alergénios	Informação nutricional
S E G U N D A  (09)	Sopa	Creme de cenoura		VCT: 398kcal HC: 47g P: 27g L: 8g
	Prato	<i>Nuggets</i> de frango com arroz de cenoura	 	
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada de alface e tomate		
	Sobremesa	Fruta		
T E R Ç A  (10)	Sopa	Alho francês		VCT: 410kcal HC: 44g P: 29g L: 10g
	Prato	Jardineira de lulas		
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada mista		
	Sobremesa	Fruta		
Q U A R T A  (11)	Sopa	Grão com nabiças		VCT: 480kcal HC: 44g P: 31g L: 17g
	Prato	Perna de peru estufada com massa espiral		
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada de alface e tomate		
	Sobremesa	Maçã		
Q U I N T A  (12)	Sopa	Creme de abóbora		VCT: 387kcal HC: 26g P: 29g L: 12g
	Prato	Bacalhau à Brás	 	
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada mista		
	Sobremesa	Sobremesa doce/ logurte/ Fruta		
S E X T A  (13)	Sopa	Nabiças		VCT: 424kcal HC: 47g P: 27g L: 11g
	Prato	Pá de porco no forno com arroz de ervilhas		
	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

16 a 20 de dezembro

			Alergénios	Informação nutricional
S E G U N D A (16)	Sopa	Feijão-verde		VCT: 501kcal HC: 49g P: 30g L: 19g
	Prato	Bolonhesa de atum	 	
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Legumes cozidos		
	Sobremesa	Fruta		
T E R Ç A (17)	Sopa	Creme de cenoura e ervilhas		VCT: 517kcal HC: 59g P: 31g L: 14g
	Prato	Empadão de carne	 	
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada mista		
	Sobremesa	Fruta		
Q U A R T A (18)	Sopa	Espinafres		VCT: 346kcal HC: 38g P: 23g L: 8g
	Prato	Perca no forno com batata		
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada de alface e tomate		
	Sobremesa	Fruta		
Q U I N T A (19)	Sopa	Agrião		VCT: 438kcal HC: 44g P: 28g L: 14g
	Prato	Strogonoff com massa laços	 	
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada mista		
	Sobremesa	Fruta		
S E X T A (20)	Sopa	Legumes		VCT: 439kcal HC: 43g P: 34g L: 13g
	Prato	Pescada frita com arroz de feijão	 	
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada de alface e tomate		
	Sobremesa	Sobremesa doce/ logurte/ Fruta		

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

23 a 27 de dezembro

			Alergénios	Informação nutricional	
AAAF*	S E G U N D A  (23)	Sopa	Juliana		VCT: 393kcal HC: 44g P: 16g L:10g
		Prato	Hambúrguer de aves com arroz de cenoura	 	
		Pão	Pão de mistura		
		Hortícolas	Salada mista		
		Sobremesa	Fruta		
T E R Ç A  (24)	Sopa	S/ Serviço			
	Prato				
	Pão				
	Hortícolas				
	Sobremesa				
Q U A R T A  (25)	Sopa	FERIADO			
	Prato				
	Pão				
	Hortícolas				
	Sobremesa				
AAAF*	Q U I N T A  (26)	Sopa	Creme de cenoura e ervilhas		VCT: 509kcal HC: 60g P: 29g L: 16g
		Prato	Arroz de atum		
		Pão	Pão de mistura		
		Hortícolas	Salada de alface e cenoura		
		Sobremesa	Sobremesa doce/ logurte/ Fruta		
AAAF*	S E X T A  (27)	Sopa	Creme de abóbora		VCT: 423kcal HC: 29g P: 37g L: 16g
		Prato	Jardineira de vitela		
		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)

\*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)

