










Escola Básica Pedro Nunes - Ementa Geral

2 a 6 de dezembro

			Alergénios	Informação nutricional	
				1º CEB	2º CEB
S E G U N D A (02)	Sopa	Creme de abóbora		VCT: 500kcal HC: 47g P: 21g L: 23g	VCT: 721kcal HC: 69g P: 28g L: 33g
	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: 458kcal HC: 57g P: 30g L: 11g	VCT: 701kcal HC: 81g P: 40g L: 19g
	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: 447kcal HC: 50g P: 27g L: 12g	VCT: 641kcal HC: 70g P: 36g L: 18g
	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: 532kcal HC: 57g P: 28g L: 18g	VCT: 796kcal HC: 87g P: 39g L: 27g
	Prato	Vitela estufada com esparguete			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada mista			
	Sobremesa	Fruta			
S E X T A (06)	Sopa	Nabiças		VCT: 438kcal HC: 57g P: 26g L: 11g	VCT: 681kcal HC: 86g P: 35g L: 17g
	Prato	Filetes de pescada no forno com arroz de feijão			
	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)



Escola Básica Pedro Nunes - Ementa Geral

9 a 13 de dezembro

			Alergénios	Informação nutricional	
				1º CEB	2º CEB
S E G U N D A (09)	Sopa	Creme de cenoura		VCT: 483kcal HC: 55g P: 29g L: 13g	VCT: 658kcal HC: 77g P: 40g L: 17g
	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: 454kcal HC: 49g P: 30g L: 12g	VCT: 676kcal HC: 71g P: 41g L: 20g
	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: 544kcal HC: 51g P: 33g L: 19g	VCT: 782kcal HC: 75g P: 43g L: 30g
	Prato	Peru estufado com massa espiral			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Fruta			
Q U I N T A (12)	Sopa	Creme de abóbora		VCT: 525kcal HC: 35g P: 34g L: 22g	VCT: 782kcal HC: 57g P: 47g L: 39g
	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: 467kcal HC: 51g P: 29g L: 13g	VCT: 693kcal HC: 77g P: 39g L: 21g
	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)



Escola Básica Pedro Nunes - Ementa Geral

16 a 20 de dezembro

			Alergénios	Informação nutricional	
				1º CEB	2º CEB
S E G U N D A (16)	Sopa	Feijão-verde		VCT: 570kcal HC: 57g P: 33g L: 22g	VCT: 821kcal HC: 86g P: 40g L: 30g
	Prato	Bolonhesa de atum			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura			
	Sobremesa	Fruta			
T E R Ç A (17)	Sopa	Creme de cenoura e ervilhas		VCT: 669kcal HC: 67g P: 41g L: 23g	VCT: 890kcal HC: 96g P: 49g L: 39g
	Prato	Empadão de carne	 		
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada mista			
	Sobremesa	Fruta			
Q U A R T A (18)	Sopa	Espinafres		VCT: 400kcal HC: 42g P: 27g L: 10g	VCT: 577kcal HC: 61g P: 35g L: 17g
	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: 519kcal HC: 51g P: 33g L: 17g	VCT: 767kcal HC: 77g P: 45g L: 27g
	Prato	<i>Stroganoff</i> com massa laços	 		
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada mista			
	Sobremesa	Fruta			
S E X T A (20)	Sopa	Legumes		VCT: 533kcal HC: 52g P: 39g L: 18g	Interrupção Do Natal
	Prato	Pescada frita com arroz de feijão	 		
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Sobremesa doce/ logurte/ Fruta			

*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 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)



Escola Básica Pedro Nunes - Ementa Geral

23 a 27 de dezembro

			Alergénios	Informação nutricional		
				1º CEB	2º CEB	
*CAF	S E G U N D A (23)	Sopa	Juliana		VCT: 494kcal HC: 60g P: 31g L: 11g	Interrupção Do Natal
		Prato	Hambúguer com arroz de cenoura	 		
		Pão	Pão de mistura			
		Hortícolas	Salada mista			
		Sobremesa	Fruta			
T E R Ç A (24)	Sopa	S/ Serviço				Interrupção Do Natal
		Prato				
		Pão				
		Hortícolas				
		Sobremesa				
Q U A R T A (25)	Sopa	FERIADO				
		Prato				
		Pão				
		Hortícolas				
		Sobremesa				
*CAF	Q U I N T A (26)	Sopa	Creme de cenoura e ervilhas		VCT: 599kcal HC: 68g P: 31g L: 19g	Interrupção Do Natal
		Prato	Arroz de atum			
		Pão	Pão de mistura			
		Hortícolas	Salada de alface e cenoura			
		Sobremesa	Sobremesa doce/ logurte/ Fruta			
*CAF	S E X T A (27)	Sopa	Creme de abóbora		VCT: 466kcal HC: 33g P: 38g L: 18g	Interrupção Do Natal
		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)

* CAF (Componente de Apoio à Família)

Legenda de alérgénios:

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

