













Centro de Educação Pré-escolar – Ementa vegetariana

2 a 6 de dezembro

			Alergénios	Informação nutricional
S E G U N D A (02)	Sopa	Creme de abóbora		VCT: 381kcal HC: 42g P: 15g L: 14g
	Prato	Massa <i>fusilli</i> com soja, cogumelos e legumes	 	
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada de alface e tomate		
	Sobremesa	Fruta		
T E R Ç A (03)	Sopa	Legumes		VCT: 383kcal HC: 58g P: 13g L: 9g
	Prato	Seitan com cogumelos 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: 420kcal HC: 47g P: 19g L: 13g
	Prato	Medalhões de tofu guisado com batata		
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada de alface e tomate		
	Sobremesa	Sobremesa/ Fruta		
Q U I N T A (05)	Sopa	Feijão verde		VCT: 426kcal HC: 60g P: 15g L: 10g
	Prato	Massa primavera	 	
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada mista		
	Sobremesa	Fruta		
S E X T A (06)	Sopa	Nabiças		VCT: 406kcal HC: 59g P: 17g L: 9g
	Prato	Arroz de feijão com cogumelos e espinafres		
	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

9 a 13 de dezembro

			Alergénios	Informação nutricional
S E G U N D A (09)	Sopa	Creme de cenoura		VCT: 366kcal HC: 41g P: 16g L: 13g
	Prato	Tofu no forno com arroz de tomate		
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada de alface e tomate		
	Sobremesa	Fruta		
T E R Ç A (10)	Sopa	Alho francês		VCT: 296kcal HC: 44g P: 10g L: 8g
	Prato	Seitan em molho de tomate com batata cozida	 	
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada mista		
	Sobremesa	Fruta		
Q U A R T A (11)	Sopa	Grão com nabiças		VCT: 438kcal HC: 57g P: 19g L: 9g
	Prato	Estufado de legumes 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: 463kcal HC: 44g P: 25g L: 18g
	Prato	Legumes à brás	 	
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada mista		
	Sobremesa	Sobremesa/ Fruta		
S E X T A (13)	Sopa	Nabiças		VCT: 393kcal HC: 59g P: 15g L: 9g
	Prato	Rancho vegetariano		
	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

16 a 20 de dezembro

			Alergénios	Informação nutricional
S E G U N D A (16)	Sopa	Feijão-verde		VCT: 406kcal HC: 59g P: 13g L: 8g
	Prato	Massa com grão e cogumelos	 	
	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: 437kcal HC: 60g P: 15g L: 11g
	Prato	Empadão de soja	 	
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada mista		
	Sobremesa	Fruta		
Q U A R T A (18)	Sopa	Espinafres		VCT: 369kcal HC: 38g P: 16g L: 13g
	Prato	Tofu 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: 403kcal HC: 51g P: 13g L: 13g
	Prato	Strogonoff de seitan com massa tricolor	 	
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada mista		
	Sobremesa	Fruta		
S E X T A (20)	Sopa	Legumes		VCT: 376kcal HC: 38g P: 25g L: 14g
	Prato	Cubos de tofu com arroz de feijão		
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada de alface e tomate		
	Sobremesa	Sobremesa/ 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 vegetariana

23 a 27 de dezembro

			Alergénios	Informação nutricional	
*AAAF	S E G U N D A (23)	Sopa	Juliana		VCT: 420Kcal HC: 54g P: 20g L: 14g
		Prato	Bifes de tofu 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: 379kcal HC: 55g P: 13g L: 8g
		Prato	Arroz de cogumelos com grão e espinafres		
		Pão	Pão de mistura		
		Hortícolas	Salada de alface e cenoura		
		Sobremesa	Fruta		
*AAAF	S E X T A (27)	Sopa	Creme de abóbora		VCT: 328kcal HC: 37g P: 24g L: 6g
		Prato	Jardineira de legumes		
		Pão	Pão de mistura		
		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)

