








Centro de Educação Pré-escolar – Ementa geral

30 de dezembro a 3 de janeiro

			Alergénios	Informação nutricional	
AAAF*	S E G U N D A (30)	Sopa	Nabiças		VCT: 405kcal HC: 51g P: 24g L: 9g
		Prato	Barrinhas de pescada no forno com arroz de ervilhas	 	
		Pão	Pão de mistura		
		Hortícolas	Salada de alface e tomate		
		Sobremesa	Fruta		
T E R Ç A (31)	Sopa	S/ SERVIÇO			
	Prato				
	Pão				
	Hortícolas				
	Sobremesa				
Q U A R T A (01)	Sopa	FERIADO		VCT: 348kcal HC: 39g P: 24g L: 9g	
	Prato				
	Pão				
	Hortícolas				
	Sobremesa				
AAAF*	Q U I N T A (02)	Sopa	Agrião		VCT: 583kcal HC: 56g P: 37g L: 22g
		Prato	Bifes de peru com arroz		
		Pão	Pão de mistura		
		Hortícolas	Salada mista		
		Sobremesa	Fruta		
AAAF*	S E X T A (03)	Sopa	Alho francês		VCT: 381kcal HC: 38g P: 21g L: 13g
		Prato	Lombos de pescada em molho de tomate com puré de batata	 	
		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)



Centro de Educação Pré-escolar – Ementa geral

6 a 10 de janeiro

			Alergénios	Informação nutricional
S E G U N D A (06)	Sopa	Creme de cenoura		VCT: 435kcal HC: 56g P: 14g L: 15g
	Prato	Ovos mexidos com arroz branco		
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada mista		
	Sobremesa	Fruta		
T E R Ç A (07)	Sopa	Espinafres		VCT: 342kcal HC: 35g P: 25g L: 8g
	Prato	Maruca assada no forno com batata		
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Legumes cozidos		
	Sobremesa	Sobremesa doce/ logurte/ Fruta		
Q U A R T A (08)	Sopa	Legumes		VCT: 392kcal HC: 41g P: 24g L: 14g
	Prato	Esparguete à bolonhesa	 	
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura		
	Sobremesa	Fruta		
Q U I N T A (09)	Sopa	Nabiças		VCT: 369kcal HC: 49g P: 27g L: 9g
	Prato	Solha frita com arroz feijão	 	
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada de alface e tomate		
	Sobremesa	Fruta		
S E X T A (10)	Sopa	Espinafres		VCT: 419kcal HC: 28g P: 37g L: 18g
	Prato	Perna de peru no forno com batata		
	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 (Lipidos); 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

13 a 17 de janeiro

			Alergénios	Informação nutricional
S E G U N D A (13)	Sopa	Alho francês		VCT: 601kcal HC: 48g P: 37g L: 16g
	Prato	Salada russa		
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada mista		
	Sobremesa	Fruta		
T E R Ç A (14)	Sopa	Legumes		VCT: 420kcal HC: 37g P: 28g L: 13g
	Prato	Lombo de porco assado com arroz de ervilhas		
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada de alface e tomate		
	Sobremesa	Fruta		
Q U A R T A (15)	Sopa	Camponesa		VCT: 372kcal HC: 49g P: 23g L: 10g
	Prato	Bacalhau espiritual		
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura		
	Sobremesa	Fruta		
Q U I N T A (16)	Sopa	Grão com nabiças		VCT: 418kcal HC: 44g P: 34g L: 9g
	Prato	Cubos de frango com legumes e massa tricolor		
	Pão	Pão de mistura		
	Sobremesa	Fruta		
S E X T A (17)	Sopa	Creme de abóbora		VCT: 411kcal HC: 54g P: 25g L: 10g
	Prato	Pescada estufada com arroz de coentros		
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura		
	Sobremesa	Sobremesa doce/ logurte/ 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

20 a 24 de janeiro

			Alergénios	Informação nutricional
S E G U N D A (20)	Sopa	Agrião		VCT: 516kcal HC: 46g P: 24g L: 24g
	Prato	Almôndegas com esparguete	   	
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada de alface e tomate		
	Sobremesa	Fruta		
T E R Ç A (21)	Sopa	Feijão verde		VCT: 484kcal HC: 40g P: 21g L: 24g
	Prato	Salmão no forno com batata		
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura		
	Sobremesa	Fruta		
Q U A R T A (22)	Sopa	Creme de cenoura		VCT: 381kcal HC: 41g P: 23g L: 11g
	Prato	Bifanas com arroz de cenoura		
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada de alface e tomate		
	Sobremesa	Fruta		
Q U I N T A (23)	Sopa	Camponesa		VCT: 351kcal HC: 18g P: 34g L: 9g
	Prato	Abrótea cozida com batata		
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Legumes cozidos		
	Sobremesa	Sobremesa doce/ logurte/ Fruta		
S E X T A (24)	Sopa	Canja		VCT: 537kcal HC: 43g P: 20g L: 19g
	Prato	Frango estufado 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)



Centro de Educação Pré-escolar – Ementa geral

27 a 31 de janeiro

			Alergénios	Informação nutricional
S E G U N D A (27)	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 (28)	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 (29)	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 (30)	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 (31)	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)

*AAAF (Atividades de Animação e Apoio à 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)

