






Escola Básica Pedro Nunes - Ementa Geral

30 de dezembro a 3 de janeiro

			Alergénios	Informação nutricional		
				1º CEB	2º CEB	
*CAF	S E G U N D A (30)	Sopa	Nabiças		VCT: 471kcal HC: 59g P: 27g L: 11g	S/ Serviço
		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			
		Prato				
		Pão				
		Hortícolas				
		Sobremesa				
*CAF	Q U I N T A (02)	Sopa	Agrião		VCT: 629kcal HC: 64g P: 37g L: 23g	S/ Serviço
		Prato	Bifes de peru com arroz			
		Pão	Pão de mistura			
		Hortícolas	Salada mista			
		Sobremesa	Fruta			
*CAF	S E X T A (03)	Sopa	Alho francês		VCT: 428kcal HC: 44g P: 25g L: 14g	S/ Serviço
		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)

* 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

6 a 10 de janeiro

			Alergénios	Informação nutricional	
				1º CEB	2º CEB
S E G U N D A (06)	Sopa	Creme de cenoura		VCT: 517kcal HC: 64g P: 17g L: 19g	VCT: 756kcal HC: 94g P: 23g L: 28g
	Prato	Ovos mexidos com arroz branco	 		
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada mista			
	Sobremesa	Fruta			
T E R Ç A (07)	Sopa	Espinafres		VCT: 347kcal HC: 35g P: 25g L: 9g	VCT: 460kcal HC: 47g P: 29g L: 13g
	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: 452kcal HC: 48g P: 26g L: 15g	VCT: 687kcal HC: 67g P: 36g L: 26g
	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: 474kcal HC: 56g P: 32g L: 11g	VCT: 682kcal HC: 78g P: 37g L: 20g
	Prato	Solha frita com arroz de feijão	 		
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Fruta			
S E X T A (10)	Sopa	Grão com nabiças		VCT: 461kcal HC: 32g P: 38g L: 20g	VCT: 560kcal HC: 40g P: 39g L: 27g
	Prato	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 (Lípidos); P (Proteína)














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)



Escola Básica Pedro Nunes - Ementa Geral

13 a 17 de janeiro

			Alergénios	Informação nutricional	
				1º CEB	2º CEB
S E G U N D A (13)	Sopa	Alho francês		VCT: 644kcal HC: 50g P: 39g L: 30g	VCT: 897kcal HC: 77g P: 49g L: 37g
	Prato	Salada russa	 		
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada mista			
	Sobremesa	Fruta			
T E R Ç A (14)	Sopa	Legumes		VCT: 480kcal HC: 52g P: 30g L: 14g	VCT: 701kcal HC: 74g P: 41g L: 22g
	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: 471kcal HC: 57g P: 30g L: 12g	VCT: 777kcal HC: 69g P: 41g L: 22g
	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: 447kcal HC: 50g P: 35g L: 8g	VCT: 622kcal HC: 73g P: 46g L: 11g
	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: 462kcal HC: 61g P: 27g L: 12g	VCT: 730kcal HC: 91g P: 38g L: 18g
	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)



Escola Básica Pedro Nunes - Ementa Geral

20 a 24 de janeiro

			Alergénios	Informação nutricional	
				1º CEB	2º CEB
S E G U N D A (20)	Sopa	Agrião		VCT: 570kcal HC: 53g P: 25g L: 26g	VCT: 693kcal HC: 69g P: 37g L: 26g
	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: 560kcal HC: 44g P: 24g L: 31g	VCT: 805kcal HC: 60g P: 32g L: 44g
	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: 440kcal HC: 48g P: 25g L: 13g	VCT: 695kcal HC: 72g P: 25g L: 30g
	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: 410kcal HC: 36g P: 39g L: 11g	VCT: 516kcal HC: 43g P: 44g L: 19g
	Prato	Abrótea cozida com batata			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura			
	Sobremesa	Sobremesa doce/ logurte/ Fruta			
S E X T A (24)	Sopa	Canja		VCT: 601kcal HC: 50g P: 25g L: 21g	VCT: 895kcal HC: 69g P: 41g L: 38g
	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 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 Geral

27 a 31 de janeiro

			Alergénios	Informação nutricional	
				1º CEB	2º CEB
S E G U N D A (27)	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			
*CAF T E R Ç A (28)	Sopa	Legumes		VCT: 458kcal HC: 57g P: 30g L: 11g	S/ Serviço
	Prato	Bifes de peru com arroz de ervilhas			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura			
	Sobremesa	Fruta			
*CAF Q U A R T A (29)	Sopa	Juliana		VCT: 447kcal HC: 50g P: 27g L: 12g	S/ Serviço
	Prato	Medalhões de pescada com batata guisados			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Sobremesa doce/ logurte/ Fruta			
*CAF Q U I N T A (30)	Sopa	Feijão-verde		VCT: 532kcal HC: 57g P: 28g L: 18g	S/ Serviço
	Prato	Vitela estufada com esparguete			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada mista			
	Sobremesa	Fruta			
*CAF S E X T A (31)	Sopa	Nabiças		VCT: 438kcal HC: 57g P: 26g L: 11g	S/ Serviço
	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)

* 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)

