








Centro de Educação Pré-escolar – Ementa vegetariana

30 de dezembro a 3 de janeiro

			Alergénios	Informação nutricional	
AAAF*	S E G U N D A (30)	Sopa	Nabiças		VCT: 501kcal HC: 75g P: 24g L: 7g
		Prato	Chili vegetariano 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			
AAAF*	Q U I N T A (02)	Sopa	Agrião		VCT: 423kcal HC: 49g P: 19g L: 15g
		Prato	Arroz de feijão e legumes com cubos de tofu		
		Pão	Pão de mistura		
		Hortícolas	Salada mista		
		Sobremesa	Fruta		
AAAF*	S E X T A (03)	Sopa	Alho francês		VCT: 324kcal HC: 46g P: 10g L: 8g
		Prato	Seitan em molho de tomate com batata cozida	 	
		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 vegetariana

6 a 10 de janeiro

			Alergénios	Informação nutricional
S E G U N D A (06)	Sopa	Creme de cenoura		VCT: 357kcal HC: 59g P: 10g L: 5g
	Prato	Salada de grão, cogumelos e legumes com arroz branco		
	Pão	Pão de mistura		
	Sobremesa	Fruta		
T E R Ç A (07)	Sopa	Espinafres		VCT: 416kcal HC: 50g P: 14g L: 12g
	Prato	Gratinado de legumes		
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Legumes cozidos		
	Sobremesa	Sobremesa/ Fruta		
Q U A R T A (08)	Sopa	Legumes		VCT: 362kcal HC: 46g P: 15g L: 11g
	Prato	Massa primavera	 	
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura		
	Sobremesa	Fruta		
Q U I N T A (09)	Sopa	Nabiças		VCT: 397kcal HC: 55g P: 13g L: 11g
	Prato	Strogonoff de seitan com cogumelos e arroz	 	
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada de alface e tomate		
	Sobremesa	Fruta		
S E X T A (10)	Sopa	Espinafres		VCT: 379kcal HC: 44g P: 24g L: 10g
	Prato	Rancho vegetariano		
	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

13 a 17 de janeiro

			Alergénios	Informação nutricional
S E G U N D A (13)	Sopa	Alho francês		VCT: 340kcal HC: 44g P: 23g L: 6g
	Prato	Salada de feijão-frade		
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada mista		
	Sobremesa	Fruta		
T E R Ç A (14)	Sopa	Legumes		VCT: 464kcal HC: 54g P: 22g L: 14g
	Prato	Tortilha de tofu e legumes no forno com arroz	 	
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada de alface e tomate		
	Sobremesa	Fruta		
Q U A R T A (15)	Sopa	Camponesa		VCT: 429kcal HC: 51g P: 16g L: 15g
	Prato	Legumes à Brás		
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura		
	Sobremesa	Fruta		
Q U I N T A (16)	Sopa	Grão com nabiças		VCT: 383kcal HC: 43g P: 20g L: 13g
	Prato	Cubos de tofu e legumes com massa tricolor	 	
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada de alface e tomate		
	Sobremesa	Fruta		
S E X T A (17)	Sopa	Creme de abóbora		VCT: 450kcal HC: 67g P: 17g L: 11g
	Prato	Soja com legumes salteados e arroz de coentros		
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura		
	Sobremesa	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

20 a 24 de janeiro

			Alergénios	Informação nutricional
S E G U N D A (20)	Sopa	Agrião		VCT: 336kcal HC: 45g P: 12g L: 10g
	Prato	Seitan de cebolada com esparguete		
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada de alface e tomate		
	Sobremesa	Fruta		
T E R Ç A (21)	Sopa	Feijão verde		VCT: 349kcal HC: 40g P: 17g L: 12g
	Prato	Tofu no forno assado 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: 526kcal HC: 74g P: 23g L: 10g
	Prato	Chili vegetariano 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: 43g P: 14g L: 11g
	Prato	Jardineira de legumes		
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura		
	Sobremesa	Sobremesa/ Fruta		
S E X T A (24)	Sopa	Espinafres		VCT: 419kcal HC: 52g P: 17g L: 10g
	Prato	Estufado de legumes 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 vegetariana

27 a 31 de janeiro

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

*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)

