












Escola Básica Pedro Nunes - Ementa Geral

3 a 7 de fevereiro

			Alergénios	Informação nutricional	
				1º CEB	2º CEB
S E G U N D A (03)	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 (04)	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 (05)	Sopa	Grão com nabiças		VCT: 544kcal HC: 51g P: 33g L: 19g	VCT: 782kcal HC: 75g P: 43g L: 30g
	Prato	Perna de peru estufado com massa espiral			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Fruta			
Q U I N T A (06)	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 (07)	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

10 a 14 de fevereiro

			Alergénios	Informação nutricional	
				1º CEB	2º CEB
S E G U N D A (10)	Sopa	Feijão-verde		VCT: 570kcal HC: 57g P: 33g L: 22g	VCT: 821kcal HC: 86g P: 40g L: 30g
	Prato	Barrinhas de pescada com esparguete	 		
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura			
	Sobremesa	Fruta			
T E R Ç A (11)	Sopa	Creme de cenoura e ervilhas		VCT: 669kcal HC: 67g P: 41g L: 23g	VCT: 890kcal HC: 96g P: 49g L: 39g
	Prato	Vitela estufada com arroz de cenoura			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada mista			
	Sobremesa	Fruta			
Q U A R T A (12)	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 (13)	Sopa	Agrião		VCT: 519kcal HC: 51g P: 33g L: 17g	VCT: 767kcal HC: 77g P: 45g L: 27g
	Prato	<i>Strogonoff</i> com massa laços	 		
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada mista			
	Sobremesa	Fruta			
S E X T A (14)	Sopa	Legumes		VCT: 533kcal HC: 52g P: 39g L: 18g	VCT: 688kcal HC: 67g P: 45g L: 26g
	Prato	Pescada frita com arroz de feijão	 		
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	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

17 a 21 de fevereiro

			Alergénios	Informação nutricional	
				1º CEB	2º CEB
S E G U N D A (17)	Sopa	Juliana		VCT: 494kcal HC: 60g P: 31g L: 11g	VCT: 736kcal HC: 90g P: 31g L: 11g
	Prato	Hambúrguer com arroz de cenoura	 		
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada mista			
	Sobremesa	Fruta			
T E R Ç A (18)	Sopa	Espinafres		VCT: 503kcal HC: 42g P: 36g L: 17g	VCT: 693kcal HC: 61g P: 45g L: 25g
	Prato	Maruca cozida com batata			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Brócolos e cenoura cozidos			
	Sobremesa	Fruta			
Q U A R T A (19)	Sopa	Feijão-verde		VCT: 465kcal HC: 46g P: 29g L: 16g	VCT: 678kcal HC: 66g P: 38g L: 25g
	Prato	Bifes de peru com massa espiral			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Fruta			
Q U I N T A (20)	Sopa	Creme de cenoura e ervilhas		VCT: 599kcal HC: 68g P: 31g L: 19g	VCT: 849kcal HC: 97g P: 38g L: 29g
	Prato	Filetes de pescada no forno com arroz			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura			
	Sobremesa	Sobremesa doce/ logurte/ Fruta			
S E X T A (21)	Sopa	Creme de abóbora		VCT: 466kcal HC: 33g P: 38g L: 18g	VCT: 721kcal HC: 59g P: 51g L: 29g
	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)












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

24 a 28 de fevereiro

			Alergénios	Informação nutricional	
				1º CEB	2º CEB
S E G U N D A (24)	Sopa	Nabiças		VCT: 471kcal HC: 59g P: 27g L: 11g	VCT: 677kcal HC: 83g P: 36g L: 18g
	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 (25)	Sopa	Feijão-verde		VCT: 645kcal HC: 61g P: 37g L: 25g	VCT: 898kcal HC: 86g P: 49g L: 34g
	Prato	Pá de porco no forno com batata frita			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada mista			
	Sobremesa	Pera			
Q U A R T A (26)	Sopa	Feijão com espinafres		VCT: 427kcal HC: 46g P: 31g L: 11g	VCT: 594kcal HC: 64g P: 37g L: 17g
	Prato	Massinha de peixe	 		
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Sobremesa doce/ logurte/ Fruta			
Q U I N T A (27)	Sopa	Agrião		VCT: 629kcal HC: 64g P: 37g L: 23g	VCT: 922kcal HC: 93g P: 52g L: 33g
	Prato	Arroz de pato			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada mista			
	Sobremesa	Fruta			
S E X T A (28)	Sopa	Alho francês		VCT: 428kcal HC: 44g P: 25g L: 14g	VCT: 628kcal HC: 64g P: 34g L: 22g
	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)

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)

