













Centro de Educação Pré-escolar – Ementa vegetariana

3 a 7 de fevereiro

			Alergénios	Informação nutricional
S E G U N D A (03)	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 (04)	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 (05)	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 (06)	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 (07)	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

10 a 14 de fevereiro

			Alergénios	Informação nutricional
S E G U N D A (10)	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 (11)	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 (12)	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 (13)	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 (14)	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		

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)



Centro de Educação Pré-escolar – Ementa vegetariana

17 a 21 de fevereiro

			Alergénios	Informação nutricional
S E G U N D A (17)	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 (18)	Sopa	Espinafres		VCT: 332kcal HC: 45g P: 10g L: 9g
	Prato	Seitan de cebolada com batata cozida	 	
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Brócolos e cenoura cozidos		
	Sobremesa	Fruta		
Q U A R T A (19)	Sopa	Feijão-verde		VCT: 376kcal HC: 51g P: 14g L: 9g
	Prato	Massa primavera	 	
	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: 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		
S E X T A (21)	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)













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

24 a 28 de fevereiro

			Alergénios	Informação nutricional
S E G U N D A (24)	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 (25)	Sopa	Feijão-verde		VCT: 454kcal HC: 49g P: 18g L: 17g
	Prato	Tofu no forno com batata frita		
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada mista		
	Sobremesa	Fruta		
Q U A R T A (26)	Sopa	Feijão com espinafres		VCT: 365kcal HC: 40g P: 16g L: 12g
	Prato	Bolonhesa de soja	 	
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada de alface e tomate		
	Sobremesa	Sobremesa/ Fruta		
Q U I N T A (27)	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		
S E X T A (28)	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)

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)

