













Escola Básica Pedro Nunes - Ementa Geral

3 a 7 de março

			Alergénios	Informação nutricional	
				1º CEB	2º CEB
S E G U N D A (03)	Sopa				
	Prato				
	Pão	Interrupção de Carnaval			
	Hortícolas				
	Sobremesa				
T E R Ç A (04)	Sopa				
	Prato				
	Pão	Interrupção de Carnaval			
	Hortícolas				
	Sobremesa				
Q U A R T A (05)	Sopa	Legumes		VCT: 483kcal HC: 55g P: 29g L: 13g	VCT: 658kcal HC: 77g P: 40g L: 17g
	Prato	Nuggets no forno com puré de batata	  		
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura			
	Sobremesa	Fruta			
Q U I N T A (06)	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 (07)	Sopa	Grão com nabiças		VCT: 452kcal HC: 48g P: 26g L: 15g	VCT: 687kcal HC: 67g P: 36g L: 26g
	Prato	Lasanha de carne	   		
	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 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

10 a 14 de março

			Alergénios	Informação nutricional	
				1º CEB	2º CEB
S E G U N D A (10)	Sopa	Alho francês		VCT: 471kcal HC: 59g P: 27g L: 11g	VCT: 677kcal HC: 83g P: 36g L: 18g
	Prato	Douradinhos no forno com esparguete	 		
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada mista			
	Sobremesa	Fruta			
T E R Ç A (11)	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 (12)	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 (13)	Sopa	Grão com nabiças		VCT: 447kcal HC: 50g P: 35g L: 8g	VCT: 622kcal HC: 73g P: 46g L: 11g
	Prato	Bifes de peru com legumes e massa tricolor	 		
	Pão	Pão de mistura			
	Sobremesa	Fruta			
S E X T A (14)	Sopa	Creme de abóbora		VCT: 462kcal HC: 61g P: 27g L: 12g	VCT: 730kcal HC: 91g P: 38g L: 18g
	Prato	Lombos de pescada estufados 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

17 a 21 de março

			Alergénios	Informação nutricional	
				1º CEB	2º CEB
S E G U N D A (17)	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 (18)	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 (19)	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 (20)	Sopa	Camponesa		VCT: 410kcal HC: 36g P: 39g L: 11g	VCT: 516kcal HC: 43g P: 44g L: 19g
	Prato	Pescada cozida com batata			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura			
	Sobremesa	Sobremesa doce/ iogurte/ Fruta			
S E X T A (21)	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

24 a 28 de março

			Alergénios	Informação nutricional	
				1º CEB	2º CEB
S E G U N D A (24)	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			
T E R Ç A (25)	Sopa	Legumes		VCT: 458kcal HC: 57g P: 30g L: 11g	VCT: 701kcal HC: 81g P: 40g L: 19g
	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 (26)	Sopa	Juliana		VCT: 447kcal HC: 50g P: 27g L: 12g	VCT: 641kcal HC: 70g P: 36g L: 18g
	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 (27)	Sopa	Feijão-verde		VCT: 532kcal HC: 57g P: 28g L: 18g	VCT: 796kcal HC: 87g P: 39g L: 27g
	Prato	Vitela estufada com esparguete			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada mista			
	Sobremesa	Fruta			
S E X T A (28)	Sopa	Nabiças		VCT: 438kcal HC: 57g P: 26g L: 11g	VCT: 681kcal HC: 86g P: 35g L: 17g
	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)

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)

