









## Escola Básica Pedro Nunes - Ementa Vegetariana

3 a 7 de março

			Alergénios	Informação nutricional	
				1º CEB	2º CEB
S E G U N D A  (03)	Sopa				
	Prato	Interrupção de Carnaval			
	Pão				
	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: 438kcal HC: 53g P: 26g L: 12g	VCT: 606kcal HC: 69g P: 31g L: 21g
	Prato	Rancho vegetariano	 		
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura			
	Sobremesa	Fruta			
Q U I N T A  (06)	Sopa	Nabiças		VCT: 467kcal HC: 63g P: 14g L: 15g	VCT: 673kcal HC: 88g P: 19g L: 22g
	Prato	<i>Stroganoff</i> de seitan com cogumelos e arroz	 		
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Fruta			
S E X T A  (07)	Sopa	Grão com nabiças		VCT: 417kcal HC: 54g P: 18g L: 15g	VCT: 656kcal HC: 75g P: 23g L: 23g
	Prato	Massa primaveril			
	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 Vegetariana

10 a 14 de março

			Alergénios	Informação nutricional	
				1º CEB	2º CEB
S E G U N D A  (10)	Sopa	Alho francês		VCT: 421kcal HC: 60g P: 25g L: 12g	VCT: 698kcal HC: 92g P: 27g L: 20g
	Prato	Salada de feijão-frade			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada mista			
	Sobremesa	Fruta			
T E R Ç A  (11)	Sopa	Legumes		VCT: 562kcal HC: 67g P: 26g L: 17g	VCT: 801kcal HC: 91g P: 35g L: 27g
	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  (12)	Sopa	Camponesa		VCT: 492kcal HC: 54g P: 17g L: 20g	VCT: 697kcal HC: 67g P: 20g L: 30g
	Prato	Legumes à Brás			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura			
	Sobremesa	Fruta			
Q U I N T A  (13)	Sopa	Grão com nabiças		VCT: 452kcal HC: 48g P: 23g L: 16g	VCT: 644kcal HC: 70g P: 38g L: 24g
	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  (14)	Sopa	Creme de abóbora		VCT: 522kcal HC: 76g P: 19g L: 13g	VCT: 807kcal HC: 112g P: 26g L: 20g
	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)



## Escola Básica Pedro Nunes - Ementa Vegetariana

17 a 21 de março

			Alergénios	Informação nutricional	
				1º CEB	2º CEB
S E G U N D A  (17)	Sopa	Agrião		VCT: 397kcal HC: 54g P: 14g L: 11g	VCT: 590kcal HC: 79g P: 19g L: 17g
	Prato	Seitan de cebolada com esparguete	 		
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Fruta			
T E R Ç A  (18)	Sopa	Feijão verde		VCT: 401kcal HC: 44g P: 19g L: 15g	VCT: 598kcal HC: 61g P: 26g L: 23g
	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  (19)	Sopa	Creme de cenoura		VCT: 592kcal HC: 91g P: 25g L: 12g	VCT: 829kcal HC: 114g P: 33g L: 20g
	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  (20)	Sopa	Camponesa		VCT: 437kcal HC: 51g P: 16g L: 15g	VCT: 671kcal HC: 70g P: 37g L: 23g
	Prato	Jardineira de legumes			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura			
	Sobremesa	Sobremesa/ Fruta			
S E X T A  (21)	Sopa	Espinafres		VCT: 502kcal HC: 62g P: 20g L: 12g	VCT: 735kcal HC: 90g P: 28g L: 20g
	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 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 Vegetariana

24 a 28 e março

			Alergénios	Informação nutricional	
				1º CEB	2º CEB
S E G U N D A  (24)	Sopa	Creme de abóbora		VCT: 467kcal HC: 50g P: 18g L: 18g	VCT: 682kcal HC: 73g P: 23g L: 28g
	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  (25)	Sopa	Legumes		VCT: 449kcal HC: 67g P: 15g L: 11g	VCT: 677kcal HC: 94g P: 19g L: 18g
	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  (26)	Sopa	Juliana		VCT: 472kcal HC: 51g P: 21g L: 16g	VCT: 666kcal HC: 71g P: 28g L: 24g
	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  (27)	Sopa	Feijão verde		VCT: 501kcal HC: 68g P: 17g L: 13g	VCT: 742kcal HC: 98g P: 24g L: 21g
	Prato	Massa primaveril	 		
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada mista			
	Sobremesa	Fruta			
S E X T A  (28)	Sopa	Nabiças		VCT: 460kcal HC: 67g P: 18g L: 11g	VCT: 698kcal HC: 97g P: 23g L: 17g
	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)

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)

