

Centro de Educação Pré-escolar – Ementa geral

1 a 3 de outubro

			Alergénios	Informação nutricional
S E G U N D A	Sopa			
	Prato			
	Pão			
	Hortícolas			
	Sobremesa			
T E R Ç A	Sopa			
	Prato			
	Pão			
	Hortícolas			
	Sobremesa			
Q U A R T A (01)	Sopa	Grão com nabiças		VCT: 480kcal HC: 44g P: 31g L: 17g
	Prato	Perna de peru estufada com massa espiral		
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada de alface e tomate		
	Sobremesa	Fruta		
Q U I N T A (02)	Sopa	Feijão-verde		VCT: 371kcal HC: 49g P: 23g L: 8g
	Prato	Filetes de pescada no forno com arroz de tomate		
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura		
	Sobremesa	Fruta		
S E X T A (03)	Sopa	Creme de cenoura		VCT: 567kcal HC: 52g P: 32g L: 23g
	Prato	Frango assado no forno com batata		
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada mista		
	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 geral

6 a 10 de outubro

			Alergénios	Informação nutricional
S E G U N D A (06)	Sopa	Alho francês		VCT: 601kcal HC: 48g P: 37g L: 16g
	Prato	Salada russa	 	
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada mista		
	Sobremesa	Fruta		
T E R Ç A (07)	Sopa	Feijão com espinafres		VCT: 517kcal HC: 59g P: 31g L: 14g
	Prato	Empadão de carne	 	
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada de alface e tomate		
	Sobremesa	Fruta		
Q U A R T A (08)	Sopa	Agrião		VCT: 349kcal HC: 39g P: 24g L: 9g
	Prato	Abrótea cozida com batata		
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Legumes cozidos		
	Sobremesa	Sobremesa doce/ logurte/ Fruta		
Q U I N T A (09)	Sopa	Feijão-verde		VCT: 360kcal HC: 38g P: 26g L: 8g
	Prato	Bifes de peru com massa espiral		
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada de alface e tomate		
	Sobremesa	Fruta		
S E X T A (10)	Sopa	Creme de abóbora		VCT: 411kcal HC: 54g P: 25g L: 10g
	Prato	Pescada estufada com arroz de coentros		
	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 geral

13 a 17 de outubro

			Alergénios	Informação nutricional
S E G U N D A (13)	Sopa	Creme de abóbora		VCT: 324kcal HC: 26g P: 15g L: 15g
	Prato	Massa <i>fusilli</i> gratinada com cenoura ralada, milho e ovo cozido	  	
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada de alface e tomate		
	Sobremesa	Fruta		
T E R Ç A (14)	Sopa	Juliana		VCT: 439kcal HC: 43g P: 34g L: 13g
	Prato	Pescada frita com arroz de feijão	 	
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada de alface e tomate		
	Sobremesa	Fruta		
Q U A R T A (15)	Sopa	Creme de cenoura e ervilhas		VCT: 463kcal HC: 53g P: 25g L: 15g
	Prato	Vitela estufada com esparguete		
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada mista		
	Sobremesa	Fruta		
Q U I N T A (16)	Sopa	Feijão verde		VCT: 484kcal HC: 40g P: 21g L: 24g
	Prato	Salmão no forno com batata		
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura		
	Sobremesa	Sobremesa doce/ logurte/ Fruta		
S E X T A (17)	Sopa	Espinafres		VCT: 387kcal HC: 37g P: 29g L: 9g
	Prato	Tiras de frango estufadas com legumes e arroz branco		
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada de alface e tomate		
	Sobremesa	Fruta		

Dia Mundial da Alimentação

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 geral

20 a 24 de outubro

			Alergénios	Informação nutricional
S E G U N D A (20)	Sopa	Feijão-verde		VCT: 501kcal HC: 49g P: 30g L: 19g
	Prato	Bolonhesa de atum	 	
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Legumes cozidos		
	Sobremesa	Fruta		
T E R Ç A (21)	Sopa	Creme de cenoura		VCT: 381kcal HC: 41g P: 23g L: 11g
	Prato	Bifanas de cebolada com arroz de cenoura		
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada de alface e tomate		
	Sobremesa	Fruta		
Q U A R T A (22)	Sopa	Alho francês		VCT: 372kcal HC: 49g P: 23g L: 10g
	Prato	Maruca de cebolada com batata cozida		
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura		
	Sobremesa	Fruta		
Q U I N T A (23)	Sopa	Agrião		VCT: 583kcal HC: 56g P: 37g L: 22g
	Prato	Arroz de pato		
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada mista		
	Sobremesa	Fruta		
S E X T A (24)	Sopa	Camponesa		VCT: 403kcal HC: 47g P: 24g L: 9g
	Prato	Medalhões de pescada com batata guisados		
	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)



Centro de Educação Pré-escolar – Ementa geral

27 a 31 de outubro

			Alergénios	Informação nutricional
S E G U N D A (27)	Sopa	Juliana		VCT: 393kcal HC: 44g P: 16g L:10g
	Prato	Hambúrguer de aves com arroz de cenoura	 	
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada mista		
	Sobremesa	Fruta		
T E R Ç A (28)	Sopa	Espinafres		VCT: 414kcal HC: 27g P: 29g L:15g
	Prato	Maruca cozida com batata e ovo	 	
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Brócolos e cenoura cozidos		
	Sobremesa	Sobremesa doce/ logurte/ Fruta		
Q U A R T A (29)	Sopa	Creme de cenoura e ervilhas		VCT: 390kcal HC: 44g P: 32g L: 6g
	Prato	Cubos de frango com legumes e massa tricolor		
	Pão	Pão de mistura		
	Sobremesa	Fruta		
Q U I N T A (30)	Sopa	Alho francês		VCT: 385kcal HC: 46g P: 23g L: 11g
	Prato	Filetes de pescada no forno com arroz de feijão		
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura		
	Sobremesa	Fruta		
S E X T A (31)	Sopa	Creme de abóbora		VCT: 439kcal HC: 40g P: 29g L: 15g
	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)

