

Centro de Educação Pré-escolar – Ementa vegetariana

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: 413kcal HC: 49g P: 16g L: 13g
	Prato	Massa com soja, cogumelos e legumes	 	
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada de alface e tomate		
	Sobremesa	Fruta		
Q U I N T A (02)	Sopa	Feijão-verde		VCT: 400kcal HC: 51g P: 17g L: 13g
	Prato	Tofu 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: 346kcal HC: 51g P: 9g L: 8g
	Prato	Seitan 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 vegetariana

6 a 10 de outubro

			Alergénios	Informação nutricional
S E G U N D A (06)	Sopa	Alho francês		VCT: 417kcal HC: 59g P: 14g L: 10g
	Prato	Salada de feijão frade		
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada mista		
	Sobremesa	Fruta		
T E R Ç A (07)	Sopa	Feijão com espinafres		VCT: 419kcal HC: 53g P: 16g L: 12g
	Prato	Empadão de soja		
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada de alface e tomate		
	Sobremesa	Fruta		
Q U A R T A (08)	Sopa	Legumes		VCT: 443kcal HC: 62g P: 18g L: 10g
	Prato	Jardineira de legumes		
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada mista		
	Sobremesa	Fruta		
Q U I N T A (09)	Sopa	Feijão verde		VCT: 416kcal HC: 59g P: 15g L: 9g
	Prato	Massa primavera	 	
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada de alface e tomate		
	Sobremesa	Fruta		
S E X T A (10)	Sopa	Creme de abóbora		VCT: 406kcal HC: 54g P: 18g L: 10g
	Prato	Estufado de legumes 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 vegetariana

13 a 17 de outubro

			Alergénios	Informação nutricional
S E G U N D A (13)	Sopa	Creme de abóbora		VCT: 383kcal HC: 42g P: 15g L: 14g
	Prato	Massa com soja, cogumelos e legumes	 	
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada de alface e tomate		
	Sobremesa	Fruta		
T E R Ç A (14)	Sopa	Juliana		VCT: 417kcal HC: 54g P: 17g L: 10g
	Prato	Arroz de feijão com espinafres		
	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: 437kcal HC: 62g P: 15g L: 10g
	Prato	Rancho vegetariano	 	
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada mista		
	Sobremesa	Fruta		
Q U I N T A (16)	Sopa	Feijão-verde		VCT: 351kcal HC: 52g P: 12g L: 8g
	Prato	Salada de grão com cogumelos e batata cozida		
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura		
	Sobremesa	logurte vegetal/ Fruta		
S E X T A (17)	Sopa	Espinafres		VCT: 350kcal HC: 49g P: 10g L: 8g
	Prato	Seitan de cebolada com arroz	 	
	Pão	Pão de mistura		
		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 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

20 a 24 de outubro

			Alergénios	Informação nutricional
S E G U N D A (20)	Sopa	Feijão-verde		VCT: 406kcal HC: 59g P: 13g L: 8g
	Prato	Massa com grão e cogumelos	 	
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Legumes cozidos		
	Sobremesa	Fruta		
T E R Ç A (21)	Sopa	Creme de cenoura		VCT: 422kcal HC: 61g P: 14g L: 10g
	Prato	Soja com legumes salteados e 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: 369kcal HC: 38g P: 16g L: 13g
	Prato	Tofu no forno com batata		
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura		
	Sobremesa	Fruta		
Q U I N T A (23)	Sopa	Agrião		VCT: 580kcal HC: 80g P: 27g L: 12g
	Prato	Chili vegetariano com arroz		
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada mista		
	Sobremesa	Fruta		
S E X T A (24)	Sopa	Camponesa		VCT: 376kcal HC: 38g P: 25g L: 14g
	Prato	Tofu guisado com batata		
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada de alface e tomate		
	Sobremesa	logurte vegetal/ 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

27 a 31 de outubro

			Alergénios	Informação nutricional
S E G U N D A (27)	Sopa	Juliana		VCT: 420Kcal HC: 54g P: 20g L: 14g
	Prato	Tofu com arroz de cenoura		
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada mista		
	Sobremesa	Fruta		
T E R Ç A (28)	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 / logurte vegetal		
Q U A R T A (29)	Sopa	Creme de cenoura e ervilhas		VCT: 402kcal HC: 53g P: 17g L: 9g
	Prato	Massa primavera	 	
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada de alface e tomate		
	Sobremesa	Fruta		
Q U I N T A (30)	Sopa	Alho francês		VCT: 307kcal HC: 56g P: 16g L: 10g
	Prato	Arroz de feijão com espinafres		
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura		
	Sobremesa	Fruta		
S E X T A (31)	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)

