

Escola Básica Pedro Nunes - Ementa Vegetariana

1 a 3 de outubro

			Alergénios	Informação nutricional	
				1º CEB	2º CEB
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: 499kcal HC: 58g P: 19g L: 17g	VCT: 703kcal HC: 82g P: 22g L: 26g
	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: 468kcal HC: 60g P: 19g L: 15g	VCT: 724kcal HC: 90g P: 27g L: 23g
	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: 398kcal HC: 57g P: 11g L: 10g	VCT: 599kcal HC: 83g P: 16g L: 17g
	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 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

6 a 10 de outubro

			Alergénios	Informação nutricional	
				1º CEB	2º CEB
S E G U N D A (06)	Sopa	Alho francês		VCT: 421kcal HC: 60g P: 25g L: 12g	VCT: 698kcal HC: 92g P: 27g L: 19g
	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: 494kcal HC: 65g P: 18g L: 15g	VCT: 687kcal HC: 85g P: 25g L: 22g
	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: 518kcal HC: 66g P: 21g L: 14g	VCT: 819kcal HC: 92g P: 32g L: 22g
	Prato	Jardineira de legumes			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada mista			
	Sobremesa	Fruta			
Q U I N T A (09)	Sopa	Feijão verde		VCT: 501kcal HC: 68g P: 17g L: 13g	VCT: 742kcal HC: 98g P: 24g L: 21g
	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: 489kcal HC: 64g P: 21g L: 12g	VCT: 751kcal HC: 92g P: 29g 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 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

13 a 17 de outubro

			Alergénios	Informação nutricional	
				1º CEB	2º CEB
S E G U N D A (13)	Sopa	Creme de abóbora		VCT: 469kcal HC: 50g P: 18g L: 18g	VCT: 682kcal HC: 73g P: 23g L: 27g
	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: 471kcal HC: 62g P: 18g L: 12g	VCT: 663kcal HC: 85g P: 23g L: 18g
	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: 511kcal HC: 66g P: 17g L: 12g	VCT: 762kcal HC: 97g P: 25g L: 20g
	Prato	Rancho vegetariano	 		
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada mista			
	Sobremesa	Fruta			
Q U I N T A (16)	Sopa	Feijão-verde		VCT: 372kcal HC: 59g P: 14g L: 11g	VCT: 607kcal HC: 79g P: 19g L: 17g
	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: 403kcal HC: 55g P: 12g L: 10g	VCT: 649kcal HC: 89g P: 20g L: 17g
	Prato	Seitan de cebolada com arroz	 		
	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)



Escola Básica Pedro Nunes - Ementa Vegetariana

20 a 24 de outubro

			Alergénios	Informação nutricional	
				1º CEB	2º CEB
S E G U N D A (20)	Sopa	Feijão-verde		VCT: 465kcal HC: 66g P: 15g L: 11g	VCT: 686kcal HC: 97g P: 21g L: 17g
	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: 531kcal HC: 70g P: 16g L: 12g	VCT: 709kcal HC: 98g P: 21g L: 19g
	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: 421kcal HC: 42g P: 18g L: 16g	VCT: 614kcal HC: 62g P: 25g L: 25g
	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: 646kcal HC: 88g P: 29g L: 14g	VCT: 920kcal HC: 103g P: 37g L: 21g
	Prato	Chili vegetariano com arroz			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada mista			
	Sobremesa	Fruta			
S E X T A (24)	Sopa	Camponesa		VCT: 462kcal HC: 45g P: 28g L: 16g	VCT: 615kcal HC: 64g P: 30g L: 23g
	Prato	Tofu guisado com batata			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Iogurte 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 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

27 a 31 de outubro

			Alergénios	Informação nutricional	
				1º CEB	2º CEB
S E G U N D A (27)	Sopa	Juliana		VCT: 476Kcal HC: 57g P: 22g L: 16g	VCT: 774kcal HC: 92g P: 30g L: 25g
	Prato	Tofu com arroz de cenoura			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada mista			
	Sobremesa	Fruta			
T E R Ç A (28)	Sopa	Espinafres		VCT: 390Kcal HC: 51g P: 12g L: 10g	VCT: 572kcal HC: 73g P: 17g L: 19g
	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: 468Kcal HC: 60g P: 18g L: 12g	VCT: 731kcal HC: 82g P: 26g L: 20g
	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: 450Kcal HC: 64g P: 17g L: 13g	VCT: 703kcal HC: 95g P: 23g L: 18g
	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: 403Kcal HC: 44g P: 27g L: 11g	VCT: 524kcal HC: 65g P: 36g L: 15g
	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 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)

