

Centro de Educação Pré-escolar – Ementa geral

3 a 7 de novembro

			Alergénios	Informação nutricional
S E G U N D A (03)	Sopa	Creme de cenoura		VCT: 435kcal HC: 56g P: 14g L: 15g
	Prato	Ovos mexidos com arroz branco		
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada mista		
	Sobremesa	Fruta		
T E R Ç A (04)	Sopa	Espinafres		VCT: 422kcal HC: 36g P: 28g L: 17g
	Prato	Perna de peru no forno com puré de batata		
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura		
	Sobremesa	Fruta		
Q U A R T A (05)	Sopa	Legumes		VCT: 348kcal HC: 39g P: 24g L: 9g
	Prato	Massinha de peixe	 	
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada de alface e tomate		
	Sobremesa	Sobremesa doce/ logurte/ Fruta		
Q U I N T A (06)	Sopa	Grão com nabiças		VCT: 522kcal HC: 44g P: 32g L: 20g
	Prato	Pá de porco no forno com batata		
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura		
	Sobremesa	Fruta		
S E X T A (07)	Sopa	Alho francês		VCT: 371kcal HC: 48g P: 27g L: 8g
	Prato	Solha frita com arroz feijão	 	
	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)



Centro de Educação Pré-escolar – Ementa geral

10 a 14 de novembro

			Alergénios	Informação nutricional
S E G U N D A (10)	Sopa	Creme de cenoura		VCT: 398kcal HC: 47g P: 27g L: 8g
	Prato	Nuggets de frango com arroz de cenoura	   	
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada de alface e tomate		
	Sobremesa	Fruta		
T E R Ç A (11)	Sopa	Feijão com espinafres		VCT: 346kcal HC: 32g P: 33g L: 9g
	Prato	Perca no forno com batata		
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada de alface e tomate		
	Sobremesa	Sobremesa doce/ logurte/ Fruta		
Q U A R T A (12)	Sopa	Legumes		VCT: 392kcal HC: 41g P: 24g L: 14g
	Prato	Esparguete à bolonhesa	  	
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura		
	Sobremesa	Fruta		
Q U I N T A (13)	Sopa	Alho francês		VCT: 387kcal HC: 26g P: 29g L: 12g
	Prato	Bacalhau à Brás	 	
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada mista		
	Sobremesa	Fruta		
S E X T A (14)	Sopa	Feijão-verde		VCT: 377kcal HC: 46g P: 23g L: 7g
	Prato	Bifes de peru com arroz de ervilhas		
	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

17 a 21 de novembro

			Alergénios	Informação nutricional
S E G U N D A (17)	Sopa	Nabiças		VCT: 405kcal HC: 51g P: 24g L: 9g
	Prato	Barrinhas de pescada no forno com arroz de ervilhas	 	
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada de alface e tomate		
	Sobremesa	Fruta		
T E R Ç A (18)	Sopa	Canja		VCT: 537kcal HC: 43g P: 20g L: 19g
	Prato	Frango estufado com massa tricolor		
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura ralada		
	Sobremesa	Fruta		
Q U A R T A (19)	Sopa	Alho francês		VCT: 381kcal HC: 38g P: 21g L: 13g
	Prato	Lombos de pescada em molho de tomate com puré de batata	 	
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada de alface e tomate		
	Sobremesa	Sobremesa doce/ logurte/ Fruta		
Q U I N T A (20)	Sopa	Legumes		VCT: 420kcal HC: 37g P: 28g L: 13g
	Prato	Lombo de porco assado com arroz de cenoura		
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada de alface e tomate		
	Sobremesa	Fruta		
S E X T A (21)	Sopa	Crema de ervilhas e cenoura		VCT: 342kcal HC: 35g P: 25g L: 8g
	Prato	Maruca assada no forno com batata		
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Legumes cozidos		
	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)

AAAF – Atividades de Animação e Apoio à Família

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)



Centro de Educação Pré-escolar – Ementa geral

24 a 28 de novembro

			Alergénios	Informação nutricional
S E G U N D A (24)	Sopa	Camponesa		VCT: 516kcal HC: 46g P: 24g L: 24g
	Prato	Almôndegas com esparguete	  	
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada de alface e tomate		
	Sobremesa	Fruta		
T E R Ç A (25)	Sopa	Legumes		VCT: 410kcal HC: 44g P: 29g L: 10g
	Prato	Jardineira de lulas		
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada mista		
	Sobremesa	Sobremesa doce/ logurte/ Fruta		
Q U A R T A (26)	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 (27)	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 (28)	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)

