

Escola Básica Pedro Nunes - Ementa Geral

3 a 7 de novembro

			Alergénios	Informação nutricional	
				1º CEB CAF*	2º CEB
S E G U N D A (03)	Sopa	Creme de cenoura		VCT: 517kcal HC: 64g P: 17g L: 19g	VCT: 756kcal HC: 94g P: 23g L: 28g
	Prato	Ovos mexidos com arroz branco			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada mista			
	Sobremesa	Fruta			
T E R Ç A (04)	Sopa	Espinafres		VCT: 516kcal HC: 45g P: 30g L: 20g	VCT: 600kcal HC: 55g P: 32g L: 25g
	Prato	Peru assado 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: 447kcal HC: 42g P: 26g L: 11g	VCT: 623kcal HC: 71g P: 35g L: 17g
	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: 553kcal HC: 48g P: 34g L: 23g	VCT: 622kcal HC: 59g P: 39g L: 23g
	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: 464kcal HC: 53g P: 31g L: 12g	VCT: 655kcal HC: 76g P: 37g L: 18g
	Prato	Solha frita com arroz de 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 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)



Escola Básica Pedro Nunes - Ementa Geral

10 a 14 de novembro

			Alergénios	Informação nutricional	
				1º CEB	2º CEB
S E G U N D A (10)	Sopa	Creme de cenoura		VCT: 483kcal HC: 54g P: 29g L: 13g	VCT: 658kcal HC: 77g P: 40g L: 17g
	Prato	Nuggets de frango no forno 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: 400kcal HC: 36g P: 37g L: 11g	VCT: 518kcal HC: 44g P: 45g L: 19g
	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: 452kcal HC: 48g P: 26g L: 15g	VCT: 687kcal HC: 67g P: 36g L: 26g
	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: 526kcal HC: 38g P: 31g L: 25g	VCT: 825kcal HC: 75g P: 38g L: 36g
	Prato	Bacalhau à Brás	 		
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada mista			
	Sobremesa	Fruta			
S E X T A (14)	Sopa	Feijão-verde		VCT: 480kcal HC: 53g P: 29g L: 14g	VCT: 669kcal HC: 77g P: 39g L: 18g
	Prato	Lombo de porco assado 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 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 Geral

17 a 21 de novembro

			Alergénios	Informação nutricional	
				1º CEB	2º CEB
S E G U N D A (17)	Sopa	Nabiças		VCT: 471kcal HC: 59g P: 27g L: 11g	VCT: 677kcal HC: 83g P: 36g L: 18g
	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: 573kcal HC: 47g P: 26g L: 21g	VCT: 872kcal HC: 62g P: 43g L: 37g
	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: 412kcal HC: 44g P: 25g L: 15g	VCT: 628kcal HC: 64g P: 34g L: 22g
	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: 434kcal HC: 54g P: 29g L: 10g	S/ Serviço
	Prato	Bifes de peru com arroz de ervilhas			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Fruta			
S E X T A (21)	Sopa	Creme de ervilhas e cenoura		VCT: 466kcal HC: 55g P: 30g L: 12g	S/ Serviço
	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)

*CAF – Componente de 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)



Escola Básica Pedro Nunes - Ementa Geral

24 a 28 de novembro

			Alergénios	Informação nutricional	
				1º CEB	2º CEB
S E G U N D A (24)	Sopa	Camponesa		VCT: 575kcal HC: 54g P: 26g L: 25g	VCT: 693kcal HC: 69g P: 37g L: 26g
	Prato	Almôndegas com esparguete	  		
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Fruta			
T E R Ç A (25)	Sopa	Agrião		VCT: 405kcal HC: 35g P: 28g L: 11g	VCT: 516kcal HC: 43g P: 35g L: 19g
	Prato	Abrótea cozida com batata			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Legumes cozidos			
	Sobremesa	Sobremesa doce/ logurte/ Fruta			
Q U A R T A (26)	Sopa	Grão com nabiças		VCT: 544kcal HC: 51g P: 33g L: 19g	VCT: 782kcal HC: 75g P: 43g L: 30g
	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: 440kcal HC: 58g P: 25g L: 11g	VCT: 681kcal HC: 86g P: 35g L: 17g
	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: 612kcal HC: 57g P: 35g L: 24g	VCT: 792kcal HC: 71g P: 45g L: 29g
	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 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)

