

Centro de Educação Pré-escolar – Ementa vegetariana

3 a 7 de novembro

			Alergénios	Informação nutricional
S E G U N D A (03)	Sopa	Creme de cenoura		VCT: 576kcal HC: 83g P: 24g L: 11g
	Prato	Chili vegetariano com arroz branco		
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada mista		
	Sobremesa	Fruta		
T E R Ç A (04)	Sopa	Espinafres		VCT: 341kcal HC: 36g P: 16g L: 13g
	Prato	Tofu assado no forno com batata		
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura		
	Sobremesa	Fruta		
Q U A R T A (05)	Sopa	Legumes		VCT: 414kcal HC: 51g P: 16g L: 12g
	Prato	Bolonhesa de soja	 	
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada de alface e tomate		
	Sobremesa	logurte vegetal/ Fruta		
Q U I N T A (06)	Sopa	Grão com nabiças		VCT: 362kcal HC: 51g P: 15g L: 8g
	Prato	Salada de feijão frade		
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura		
	Sobremesa	Fruta		
S E X T A (07)	Sopa	Alho francês		VCT: 353kcal HC: 48g P: 13g L: 9g
	Prato	Seitan 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 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

10 a 14 de novembro

			Alergénios	Informação nutricional
S E G U N D A (10)	Sopa	Crema de cenoura		VCT: 344kcal HC: 54g P: 11g L: 5g
	Prato	Salada de grão, cogumelos e legumes com arroz de cenoura		
	Pão	Pão de mistura		
	Sobremesa	Fruta		
T E R Ç A (11)	Sopa	Feijão com espinafres		VCT: 420kcal HC: 53g P: 13g L: 12g
	Prato	Gratinado de legumes		
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada de alface e tomate		
	Sobremesa	Fruta/ logurte vegetal		
Q U A R T A (12)	Sopa	Legumes		VCT: 362kcal HC: 46g P: 15g L: 11g
	Prato	Massa primavera	 	
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura		
	Sobremesa	Fruta		
Q U I N T A (13)	Sopa	Alho-francês		VCT: 464kcal HC: 53g P: 16g L: 17g
	Prato	Legumes à brás	 	
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada mista		
	Sobremesa	Fruta		
S E X T A (14)	Sopa	Feijão-verde		VCT: 405kcal HC: 59g P: 14g L: 11g
	Prato	Arroz de ervilhas com soja		
	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)



Centro de Educação Pré-escolar – Ementa vegetariana

17 a 21 de novembro

			Alergénios	Informação nutricional
S E G U N D A (17)	Sopa	Nabiças		VCT: 344kcal HC: 54g P: 11g L: 5g
	Prato	Tortilha de tofu e legumes no forno com arroz	 	
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada de alface e tomate		
	Sobremesa	Fruta		
T E R Ç A (18)	Sopa	Agrião		VCT: 420kcal HC: 53g P: 13g L: 12g
	Prato	Estufado de legumes 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: 362kcal HC: 46g P: 15g L: 11g
	Prato	Seitan em molho de tomate com batata	 	
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada de alface e tomate		
	Sobremesa	Fruta/ logurte vegetal		
Q U I N T A (20)	Sopa	Legumes		VCT: 464kcal HC: 53g P: 16g L: 17g
	Prato	Tofu no forno 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: 405kcal HC: 59g P: 14g L: 11g
	Prato	Gratinado 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)

*AAAF – Atividades de Animação e Apoio à Família

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

24 a 28 de novembro

			Alergénios	Informação nutricional
S E G U N D A (24)	Sopa	Camponesa		VCT: 341kcal HC: 46g P: 13g L: 9g
	Prato	Seitan de cebolada com esparguete	 	
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada de alface e tomate		
	Sobremesa	Fruta		
T E R Ç A (25)	Sopa	Agrião		VCT: 371kcal HC: 50g P: 17g L: 9g
	Prato	Jardineira de legumes		
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura		
	Sobremesa	Fruta/ logurte vegetal		
Q U A R T A (26)	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 (27)	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 (28)	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)

