

## Centro de Educação Pré-escolar – Ementa geral

1 a 5 de dezembro

|                 |            |   | Alergénios | Informação nutricional                      |
|-----------------|------------|---|------------|---|
| SEGUNDA<br>(01) | Sopa       | FERIADO   |            |   |
|                 | Prato      |   |            |   |
|                 | Pão        |   |            |   |
|                 | Hortícolas |   |            |   |
|                 | Sobremesa  |   |            |   |
| TERÇA<br>(02)   | Sopa       | Creme de cenoura                                |            | VCT: 398kcal<br>HC: 47g<br>P: 27g<br>L: 8g  |
|                 | Prato      | Nuggets de frango no forno com arroz de cenoura |            |   |
|                 | Pão        | Pão de mistura                                  |            |   |
|                 | Hortícolas | Salada de alface e tomate                       |            |   |
|                 | Sobremesa  | Fruta   |            |   |
| QUARTA<br>(03)  | Sopa       | Agrião  |            | VCT: 349kcal<br>HC: 39g<br>P: 24g<br>L: 9g  |
|                 | Prato      | Abrótea cozida com batata                       |            |   |
|                 | Pão        | Pão de mistura                                  |            |   |
|                 | Hortícolas | Legumes cozidos                                 |            |   |
|                 | Sobremesa  | Sobremesa doce/ iogurte/ Fruta                  |            |   |
| QUINTA<br>(04)  | Sopa       | Feijão-verde                                    |            | VCT: 360kcal<br>HC: 38g<br>P: 26g<br>L: 8g  |
|                 | Prato      | Bifes de frango com massa espiral               |            |   |
|                 | Pão        | Pão de mistura                                  |            |   |
|                 | Hortícolas | Salada de alface e tomate                       |            |   |
|                 | Sobremesa  | Fruta   |            |   |
| SEXTA<br>(05)   | Sopa       | Creme de abóbora                                |            | VCT: 411kcal<br>HC: 54g<br>P: 25g<br>L: 10g |
|                 | Prato      | Pescada estufada 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 geral

8 a 12 de dezembro

|   |            |  | Alergénios | Informação nutricional                      |
|---|------------|--|------------|---|
| S<br>E<br>G<br>U<br>N<br>D<br>A<br>(08) | Sopa       | FERIADO  |            |   |
|   | Prato      |  |            |   |
|   | Pão        |  |            |   |
|   | Hortícolas |  |            |   |
|   | Sobremesa  |  |            |   |
| T<br>E<br>R<br>Ç<br>A<br>(09)           | Sopa       | Alho francês   |            | VCT: 601kcal<br>HC: 48g<br>P: 37g<br>L: 16g |
|   | Prato      | Salada russa   |            |   |
|   | Pão        | Pão de mistura                                       |            |   |
|   | Hortícolas | Salada mista   |            |   |
|   | Sobremesa  | Fruta  |            |   |
| Q<br>U<br>A<br>R<br>T<br>A<br>(10)      | Sopa       | Creme de cenoura e ervilhas                          |            | VCT: 463kcal<br>HC: 53g<br>P: 25g<br>L: 15g |
|   | Prato      | Vitela estufada com esparguete                       |            |   |
|   | Pão        | Pão de mistura                                       |            |   |
|   | Hortícolas | Salada mista   |            |   |
|   | Sobremesa  | Fruta  |            |   |
| Q<br>U<br>I<br>N<br>T<br>A<br>(11)      | Sopa       | Feijão verde   |            | VCT: 484kcal<br>HC: 40g<br>P: 21g<br>L: 24g |
|   | Prato      | Salmão no forno com batata                           |            |   |
|   | Pão        | Pão de mistura                                       |            |   |
|   | Hortícolas | Salada de alface e cenoura                           |            |   |
|   | Sobremesa  | Sobremesa doce/ iogurte/ Fruta                       |            |   |
| S<br>E<br>X<br>T<br>A<br>(12)           | Sopa       | Espinafres   |            | VCT: 387kcal<br>HC: 37g<br>P: 29g<br>L: 9g  |
|   | Prato      | Tiras de frango estufadas com legumes e arroz branco |            |   |
|   | 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 geral

15 a 19 de dezembro

|                 |            |  | Alergénios | Informação nutricional                      |
|-----------------|------------|--|------------|---|
| SEGUNDA<br>(15) | Sopa       | Feijão-verde                             |            | VCT: 501kcal<br>HC: 49g<br>P: 30g<br>L: 19g |
|                 | Prato      | Bolonhesa de atum                        |            |   |
|                 | Pão        | Pão de mistura                           |            |   |
|                 | Hortícolas | Legumes cozidos                          |            |   |
|                 | Sobremesa  | Fruta                                    |            |   |
| TERÇA<br>(16)   | Sopa       | Creme de cenoura                         |            | VCT: 381kcal<br>HC: 41g<br>P: 23g<br>L: 11g |
|                 | Prato      | Bifanas de cebolada com arroz de cenoura |            |   |
|                 | Pão        | Pão de mistura                           |            |   |
|                 | Hortícolas | Salada de alface e tomate                |            |   |
|                 | Sobremesa  | Fruta                                    |            |   |
| QUARTA<br>(17)  | Sopa       | Alho francês                             |            | VCT: 372kcal<br>HC: 49g<br>P: 23g<br>L: 10g |
|                 | Prato      | Maruca de cebolada com batata cozida     |            |   |
|                 | Pão        | Pão de mistura                           |            |   |
|                 | Hortícolas | Salada de alface e cenoura               |            |   |
|                 | Sobremesa  | Fruta                                    |            |   |
| QUINTA<br>(18)  | Sopa       | Agrião                                   |            | VCT: 583kcal<br>HC: 56g<br>P: 37g<br>L: 22g |
|                 | Prato      | Arroz de pato                            |            |   |
|                 | Pão        | Pão de mistura                           |            |   |
|                 | Hortícolas | Salada mista                             |            |   |
|                 | Sobremesa  | Fruta                                    |            |   |
| SEXTO<br>(19)   | Sopa       | Camponesa                                |            | VCT: 403kcal<br>HC: 47g<br>P: 24g<br>L: 9g  |
|                 | Prato      | Medalhões de pescada com batata guisados |            |   |
|                 | Pão        | Pão de mistura                           |            |   |
|                 | Hortícolas | Salada de alface e tomate                |            |   |
|                 | Sobremesa  | Sobremesa doce/ logurte/ 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)

