














Centro de Educação Pré-escolar – Ementa geral

1 a 5 de dezembro

			Alergénios	Informação nutricional
S E G U N D A (01)	Sopa	FERIADO		
	Prato			
	Pão			
	Hortícolas			
	Sobremesa			
T E R Ç A (02)	Sopa	Creme de cenoura		VCT: 398kcal HC: 47g P: 27g L: 8g
	Prato	Nuggets de frango no forno com arroz de cenoura	    	
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada de alface e tomate		
	Sobremesa	Fruta		
Q U A R T A (03)	Sopa	Agrião		VCT: 349kcal HC: 39g P: 24g L: 9g
	Prato	Abrótea cozida com batata		
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Legumes cozidos		
	Sobremesa	Sobremesa doce/ logurte/ Fruta		
Q U I N T A (04)	Sopa	Feijão-verde		VCT: 360kcal HC: 38g P: 26g L: 8g
	Prato	Bifes de frango com massa espiral		
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada de alface e tomate		
	Sobremesa	Fruta		
S E X T A (05)	Sopa	Creme de abóbora		VCT: 411kcal HC: 54g P: 25g 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 E G U N D A (08)	Sopa	FERIADO		
	Prato			
	Pão			
	Hortícolas			
	Sobremesa			
T E R Ç A (09)	Sopa	Alho francês		VCT: 601kcal HC: 48g P: 37g L: 16g
	Prato	Salada russa		
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada mista		
	Sobremesa	Fruta		
Q U A R T A (10)	Sopa	Creme de cenoura e ervilhas		VCT: 463kcal HC: 53g P: 25g L: 15g
	Prato	Vitela estufada com esparguete		
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada mista		
	Sobremesa	Fruta		
Q U I N T A (11)	Sopa	Feijão verde		VCT: 484kcal HC: 40g P: 21g L: 24g
	Prato	Salmão no forno com batata		
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura		
	Sobremesa	Sobremesa doce/ logurte/ Fruta		
S E X T A (12)	Sopa	Espinafres		VCT: 387kcal HC: 37g P: 29g 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
S E G U N D A (15)	Sopa	Feijão-verde		VCT: 501kcal HC: 49g P: 30g L: 19g
	Prato	Bolonhesa de atum		
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Legumes cozidos		
	Sobremesa	Fruta		
T E R Ç A (16)	Sopa	Crema de cenoura		VCT: 381kcal HC: 41g P: 23g L: 11g
	Prato	Bifanas de cebolada com arroz de cenoura		
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada de alface e tomate		
	Sobremesa	Fruta		
Q U A R T A (17)	Sopa	Alho francês		VCT: 372kcal HC: 49g P: 23g L: 10g
	Prato	Maruca de cebolada com batata cozida		
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura		
	Sobremesa	Fruta		
Q U I N T A (18)	Sopa	Agrião		VCT: 583kcal HC: 56g P: 37g L: 22g
	Prato	Arroz de pato		
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada mista		
	Sobremesa	Fruta		
S E X T A (19)	Sopa	Camponesa		VCT: 403kcal HC: 47g P: 24g L: 9g
	Prato	Medalhões de pescada com batata guisados		
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada de alface e tomate		
	Sobremesa	Sobremesa doce/ logurte/ Fruta		

AAAF*

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)

