

Escola Básica Pedro Nunes - Ementa Geral

5 a 9 de janeiro

			Alergénios	Informação nutricional	
		1º CEB		2º CEB	
SEGUNDA (05)	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			
TERÇA (06)	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			
QUARTA (07)	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			
QUINTA (08)	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			
SEXTA (09)	Sopa	Feijão-verde		VCT: 434kcal HC: 54g P: 29g L: 10g	VCT: 669kcal HC: 77g P: 39g L: 18g
	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)



Escola Básica Pedro Nunes - Ementa Geral

12 a 16 de janeiro

			Alergénios	Informação nutricional	
		1º CEB		2º CEB	
SEGUNDA (12)	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			
TERÇA (13)	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			
QUARTA (14)	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 batata cozida			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Sobremesa doce/ logurte/ Fruta			
QUINTA (15)	Sopa	Legumes		VCT: 480kcal HC: 53g P: 29g L: 14g	VCT: 703kcal HC: 74g P: 41g L: 22g
	Prato	Lombo de porco assado com arroz de ervilhas			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Fruta			
SEXTA (16)	Sopa	Creme de ervilhas e cenoura		VCT: 466kcal HC: 55g P: 30g L: 12g	VCT: 676kcal HC: 82g P: 38g L: 17g
	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)

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



Escola Básica Pedro Nunes - Ementa Geral

19 a 23 de janeiro

			Alergénios	Informação nutricional	
		1º CEB		2º CEB	
SEGUNDA (19)	Sopa	Camponesa		VCT: 575kcal	VCT: 693kcal
	Prato	Almôndegas com esparguete		HC: 54g	HC: 69g
	Pão	Pão de mistura		P: 26g	P: 37g
	Hortícolas	Salada de alface e tomate		L: 25g	L: 26g
	Sobremesa	Fruta			
TERÇA (20)	Sopa	Agrião		VCT: 405kcal	VCT: 516kcal
	Prato	Abrótea cozida com batata		HC: 35g	HC: 43g
	Pão	Pão de mistura		P: 28g	P: 35g
	Hortícolas	Legumes cozidos		L: 11g	L: 19g
	Sobremesa	Sobremesa doce/ logurte/ Fruta			
QUARTA (21)	Sopa	Grão com nabiças		VCT: 544kcal	VCT: 782kcal
	Prato	Perna de peru estufada com massa laços		HC: 51g	HC: 75g
	Pão	Pão de mistura		P: 33g	P: 43g
	Hortícolas	Salada de alface e tomate		L: 19g	L: 30g
	Sobremesa	Fruta			
QUINTA (22)	Sopa	Feijão-verde		VCT: 440kcal	VCT: 681kcal
	Prato	Filetes de pescada no forno com arroz de tomate		HC: 58g	HC: 86g
	Pão	Pão de mistura		P: 25g	P: 35g
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura		L: 11g	L: 17g
	Sobremesa	Fruta			
SEXTA (23)	Sopa	Creme de cenoura		VCT: 612kcal	VCT: 792kcal
	Prato	Frango assado no forno com puré de batata		HC: 57g	HC: 71g
	Pão	Pão de mistura		P: 35g	P: 45g
	Hortícolas	Salada mista		L: 24g	L: 29g
	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)



Escola Básica Pedro Nunes - Ementa Geral

26 a 30 de janeiro

			Alergénios	Informação nutricional	
		1º CEB		2º CEB	
S E G U N D A (26)	Sopa	Alho francês		VCT: 644kcal HC: 49g P: 39g L: 30g	VCT: 897kcal HC: 77g P: 49g L: 37g
	Prato	Salada russa		 	
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada mista			
	Sobremesa	Fruta			
T E R Ç A (27)	Sopa	Feijão com espinafres		VCT: 623kcal HC: 59g P: 40g L: 23g	VCT: 884kcal HC: 91g P: 47g L: 38g
	Prato	Empadão de carne		 	
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Fruta			
Q U A R T A (28)	Sopa	Legumes		VCT: 490kcal HC: 55g P: 32g L: 12g	S/ SERVIÇO Avaliação do 1º semestre
	Prato	Jardineira de lulas			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada mista			
	Sobremesa	Fruta			
Q U I N T A (29)	Sopa	Feijão-verde		VCT: 460kcal HC: 44g P: 30g L: 11g	S/ SERVIÇO Avaliação do 1º semestre
	Prato	Bifes de frango com massa espiral			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Fruta			
S E X T A (30)	Sopa	Creme de abóbora		VCT: 435kcal HC: 56g P: 26g L: 12g	S/ SERVIÇO Avaliação do 1º semestre
	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)

*CAF – Componente de 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)

