





















Escola Básica Pedro Nunes - Ementa Geral

5 a 9 de janeiro

| | | | Alergénios | Informação nutricional | |
|---|------------|---|--|---|---|
| | | | | 1º CEB | 2º CEB |
| S E G U N D A (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 | | | |
| T E R Ç A (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 |  | | |
| Q U A R T A (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 | | | |
| Q U I N T A (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 | | | |
| S E X T A (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 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

12 a 16 de janeiro

| | | | Alergénios | Informação nutricional | |
|---|------------|--|--|---|---|
| | | | | 1º CEB | 2º CEB |
| S E G U N D A (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 | | | |
| T E R Ç A (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 | | | |
| Q U A R T A (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 |  | | |
| Q U I N T A (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 | | | |
| S E X T A (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 |
| S E G U N D A (19) | 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 (20) | 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 (21) | 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 laços |  | | |
| | Pão | Pão de mistura |  | | |
| | Hortícolas | Salada de alface e tomate | | | |
| | Sobremesa | Fruta | | | |
| Q U I N T A (22) | 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 (23) | 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 puré de 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)



Escola Básica Pedro Nunes - Ementa Geral

26 a 30 de janeiro

| | | | Alergénios | Informação nutricional | | |
|------|---|------------|--|--|---|--|
| | | | | 1º CEB | 2º CEB | |
| CAF* | 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 | | | |
| CAF* | 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 | | | |
| CAF* | 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 | | | |
| CAF* | 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 | | | |
| CAF* | 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 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)

