

Escola Básica Pedro Nunes - Ementa Vegetariana

5 a 9 de janeiro

			Alergénios	Informação nutricional	
				1º CEB	2º CEB
SEGUNDA (05)	Sopa	Creme de cenoura		VCT: 432kcal HC: 69g P: 12g L: 8g	VCT: 593kcal HC: 97g P: 16g L: 11g
	Prato	Salada de grão, cogumelos e legumes com arroz de cenoura			
	Pão	Pão de mistura			
	Sobremesa	Fruta			
TERÇA (06)	Sopa	Feijão com espinafres		VCT: 477kcal HC: 55g P: 16g L: 16g	VCT: 671kcal HC: 75g P: 24g L: 23g
	Prato	Gratinado de legumes			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Fruta/ iogurte vegetal			
QUARTA (07)	Sopa	Legumes		VCT: 417kcal HC: 54g P: 18g L: 15g	VCT: 656kcal HC: 75g P: 23g L: 23g
	Prato	Massa primaveril			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura			
	Sobremesa	Fruta			
QUINTA (08)	Sopa	Alho-francês		VCT: 527kcal HC: 56g P: 17g L: 22g	VCT: 763kcal HC: 60g P: 23g L: 31g
	Prato	Legumes à brás			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada mista			
	Sobremesa	Fruta			
SEXTA (09)	Sopa	Feijão-verde		VCT: 451kcal HC: 63g P: 20g L: 15g	VCT: 746kcal HC: 91g P: 22g L: 20g
	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 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 Vegetariana

12 a 16 de janeiro

			Alergénios	Informação nutricional	
				1º CEB	2º CEB
SEGUNDA (12)	Sopa	Nabiças		VCT: 549kcal HC: 67g P: 25g L: 16g	VCT: 789kcal HC: 92g P: 34g L: 26g
	Prato	Tortilha de tofu e legumes no forno com arroz			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Fruta			
TERÇA (13)	Sopa	Agrião		VCT: 486kcal HC: 63g P: 22g L: 12g	VCT: 724kcal HC: 84g P: 30g L: 19g
	Prato	Estufado de legumes com massa tricolor			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura ralada			
	Sobremesa	Fruta			
QUARTA (14)	Sopa	Alho francês		VCT: 413kcal HC: 54g P: 14g L: 12g	VCT: 528kcal HC: 66g P: 16g L: 17g
	Prato	Seitan em molho de tomate com batata			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Fruta/ logurte vegetal			
QUINTA (15)	Sopa	Legumes		VCT: 471kcal HC: 54g P: 20g L: 16g	VCT: 683kcal HC: 79g P: 27g L: 24g
	Prato	Tofu no forno 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: 522kcal HC: 68g P: 19g L: 13g	VCT: 672kcal HC: 100g P: 21g L: 16g
	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)

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 Vegetariana

19 a 23 de janeiro

			Alergénios	Informação nutricional	
		1º CEB		2º CEB	
SEGUNDA (19)	Sopa	Camponesa		VCT: 397kcal	VCT: 590kcal
	Prato	Seitan de cebolada com esparguete		HC: 54g	HC: 79g
	Pão	Pão de mistura		P: 14g	P: 19g
	Hortícolas	Salada de alface e tomate		L: 11g	L: 17g
	Sobremesa	Fruta			
TERÇA (20)	Sopa	Agrião		VCT: 446kcal	VCT: 726kcal
	Prato	Jardineira de legumes		HC: 57g	HC: 86g
	Pão	Pão de mistura		P: 20g	P: 28g
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura		L: 13g	L: 21g
	Sobremesa	Fruta / logurte vegetal			
QUARTA (21)	Sopa	Grão com nabiças		VCT: 499kcal	VCT: 703kcal
	Prato	Massa com soja, cogumelos e legumes		HC: 58g	HC: 82g
	Pão	Pão de mistura		P: 19g	P: 22g
	Hortícolas	Salada de alface e tomate		L: 17g	L: 26g
	Sobremesa	Fruta			
QUINTA (22)	Sopa	Feijão-verde		VCT: 468kcal	VCT: 724kcal
	Prato	Tofu no forno com arroz de tomate		HC: 60g	HC: 90g
	Pão	Pão de mistura		P: 19g	P: 27g
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura		L: 15g	L: 23g
	Sobremesa	Fruta			
SEXTA (23)	Sopa	Creme de cenoura		VCT: 398kcal	VCT: 599kcal
	Prato	Seitan no forno com batata		HC: 57g	HC: 83g
	Pão	Pão de mistura		P: 11g	P: 16g
	Hortícolas	Salada mista		L: 10g	L: 17g
	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 Vegetariana

26 a 30 de janeiro

			Alergénios	Informação nutricional	
		1º CEB		2º CEB	
S E G U N D A (26)	Sopa	Alho francês		VCT: 421kcal HC: 60g P: 25g L: 12g	VCT: 698kcal HC: 92g P: 27g L: 19g
	Prato	Salada de feijão frade			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada mista			
	Sobremesa	Fruta			
T E R Ç A (27)	Sopa	Feijão com espinafres		VCT: 494kcal HC: 65g P: 18g L: 15g	VCT: 687kcal HC: 85g P: 25g L: 22g
	Prato	Empadão de soja			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Fruta			
Q U A R T A (28)	Sopa	Legumes		VCT: 518kcal HC: 66g P: 21g L: 14g	S/ SERVIÇO Avaliação do 1º semestre
	Prato	Jardineira de legumes			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada mista			
	Sobremesa	Fruta			
Q U I N T A (29)	Sopa	Feijão verde		VCT: 501kcal HC: 68g P: 17g L: 13g	S/ SERVIÇO Avaliação do 1º semestre
	Prato	Massa primaveril			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Fruta			
S E X T A (30)	Sopa	Creme de abóbora		VCT: 489kcal HC: 64g P: 21g L: 12g	S/ SERVIÇO Avaliação do 1º semestre
	Prato	Estufado de legumes 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)

