

Centro de Educação Pré-escolar – Ementa vegetariana

2 a 6 de fevereiro

			Alergénios	Informação nutricional
SEGUNDA (02)	Sopa	Creme de abóbora		VCT: 383kcal HC: 42g P: 15g L: 14g
	Prato	Massa com soja, cogumelos e legumes	 	
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada de alface e tomate		
	Sobremesa	Fruta		
TERÇA (03)	Sopa	Juliana		VCT: 417kcal HC: 54g P: 17g L: 10g
	Prato	Arroz de feijão com espinafres		
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada de alface e tomate		
	Sobremesa	Fruta		
QUARTA (04)	Sopa	Creme de cenoura e ervilhas		VCT: 437kcal HC: 62g P: 15g L: 10g
	Prato	Rancho vegetariano	 	
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada mista		
	Sobremesa	Fruta		
QUINTA (05)	Sopa	Feijão-verde		VCT: 351kcal HC: 52g P: 12g L: 8g
	Prato	Salada de grão com cogumelos e batata cozida		
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura		
	Sobremesa	logurte vegetal/ Fruta		
SEXTA (06)	Sopa	Espinafres		VCT: 350kcal HC: 49g P: 10g L: 8g
	Prato	Seitan de cebolada com arroz	 	
	Pão	Pão de mistura		
		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 vegetariana

9 a 13 de fevereiro

			Alergénios	Informação nutricional
SEGUNDA (09)	Sopa	Feijão-verde		VCT: 406kcal HC: 59g P: 13g L: 8g
	Prato	Massa com grão e cogumelos	 	
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Legumes cozidos		
	Sobremesa	Fruta		
TERÇA (10)	Sopa	Creme de cenoura		VCT: 422kcal HC: 61g P: 14g L: 10g
	Prato	Soja com legumes salteados e arroz de cenoura		
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada de alface e tomate		
	Sobremesa	Fruta		
QUARTA (11)	Sopa	Camponesa		VCT: 376kcal HC: 38g P: 25g L: 14g
	Prato	Tofu guisado com batata		
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada de alface e tomate		
	Sobremesa	Fruta		
QUINTA (12)	Sopa	Agrião		VCT: 580kcal HC: 80g P: 27g L: 12g
	Prato	Chili vegetariano com arroz		
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada mista		
	Sobremesa	Fruta		
SEXTA (13)	Sopa	Alho francês		VCT: 369kcal HC: 38g P: 16g L: 13g
	Prato	Tofu no forno com batata		
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura		
	Sobremesa	logurte vegetal/ 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 vegetariana

16 a 20 de dezembro

			Alergénios	Informação nutricional
SEGUNDA (16)	Sopa	S/ Serviço		
	Prato			
	Pão			
	Hortícolas			
	Sobremesa			
TERÇA (17)	Sopa	CARNAVAL S/ Serviço		
	Prato			
	Pão			
	Hortícolas			
	Sobremesa			
QUARTA (18)	Sopa	Juliana		VCT: 402kcal HC: 53g P: 17g L: 9g
	Prato	Tofu com arroz de cenoura		
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada mista		
	Sobremesa	Fruta		
QUINTA (19)	Sopa	Alho francês		VCT: 307kcal HC: 56g P: 16g L: 10g
	Prato	Arroz de feijão com espinafres		
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura		
	Sobremesa	Fruta		
SEXTA (20)	Sopa	Creme de abóbora		VCT: 328kcal HC: 37g P: 24g L: 6g
	Prato	Jardineira 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)



Centro de Educação Pré-escolar – Ementa vegetariana

23 a 27 de fevereiro

			Alergénios	Informação nutricional
SEGUNDA (23)	Sopa	Creme de cenoura		VCT: 576kcal HC: 83g P: 24g L: 11g
	Prato	Chili vegetariano com arroz branco		
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada mista		
	Sobremesa	Fruta		
TERÇA (24)	Sopa	Espinafres		VCT: 341kcal HC: 36g P: 16g L: 13g
	Prato	Tofu assado no forno com batata		
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura		
	Sobremesa	Fruta		
QUARTA (25)	Sopa	Legumes		VCT: 414kcal HC: 51g P: 16g L: 12g
	Prato	Bolonhesa de soja	 	
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada de alface e tomate		
	Sobremesa	Iogurte vegetal/ Fruta		
QUINTA (26)	Sopa	Grão com nabiças		VCT: 362kcal HC: 51g P: 15g L: 8g
	Prato	Salada de feijão frade		
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura		
	Sobremesa	Fruta		
SEXTA (27)	Sopa	Alho francês		VCT: 353kcal HC: 48g P: 13g L: 9g
	Prato	Seitan com arroz de feijão	 	
	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)

