














Escola Básica Pedro Nunes - Ementa Geral

6 a 10 de abril

			Alergénios	Informação nutricional	
				1º CEB CAF*	2º CEB
S E G U N D A (06)	Sopa	Feijão-verde		VCT: 570kcal HC: 57g P: 33g L: 22g	S/ SERVIÇO Interrupção da Páscoa
	Prato	Bolonhesa de atum	 		
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Legumes cozidos			
	Sobremesa	Fruta			
T E R Ç A (07)	Sopa	Agrião		VCT: 519kcal HC: 51g P: 33g L: 17g	S/ SERVIÇO Interrupção da Páscoa
	Prato	Arroz de pato			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada mista			
	Sobremesa	Fruta			
Q U A R T A (08)	Sopa	Espinafres		VCT: 503kcal HC: 42g P: 36g L: 17g	S/ SERVIÇO Interrupção da Páscoa
	Prato	Maruca cozida com batata e ovo	 		
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Brócolos e cenoura cozidos			
	Sobremesa	Sobremesa doce/ logurte/ Fruta			
Q U I N T A (09)	Sopa	Creme de cenoura		VCT: 440kcal HC: 48g P: 25g L: 31g	S/ SERVIÇO Interrupção da Páscoa
	Prato	Bifanas de cebolada com arroz de cenoura			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Fruta			
S E X T A (10)	Sopa	Alho francês		VCT: 463kcal HC: 56g P: 28g L: 13g	S/ SERVIÇO Interrupção da Páscoa
	Prato	Bacalhau espiritual	  		
	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 alérgenos:

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

13 a 17 de abril

			Alergénios	Informação nutricional	
				1º CEB	2º CEB
S E G U N D A (13)	Sopa	Juliana		VCT: 494kcal HC: 60g P: 31g L: 11g	VCT: 736kcal HC: 90g P: 31g L: 11g
	Prato	Hambúrguer no forno com arroz de cenoura	 		
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada mista			
	Sobremesa	Fruta			
T E R Ç A (14)	Sopa	Camponesa		VCT: 533kcal HC: 52g P: 39g L: 18g	VCT: 641kcal HC: 70g P: 48g L: 20g
	Prato	Medalhões de pescada com batata guisados			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Sobremesa doce/ logurte/ Fruta			
Q U A R T A (15)	Sopa	Creme de cenoura e ervilhas		VCT: 449kcal HC: 50g P: 34g L: 8g	VCT: 637kcal HC: 72g P: 48g L: 12g
	Prato	Cubos de frango com legumes e massa tricolor			
	Pão	Pão de mistura			
	Sobremesa	Fruta			
Q U I N T A (16)	Sopa	Alho francês		VCT: 454kcal HC: 54g P: 27g L: 14g	VCT: 686kcal HC: 90g P: 35g L: 18g
	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 (17)	Sopa	Creme de abóbora		VCT: 553kcal HC: 48g P: 34g L: 23g	VCT: 622kcal HC: 59g P: 39g L: 23g
	Prato	Pá de porco no forno com batata			
	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

20 a 24 de abril

			Alergénios	Informação nutricional	
				1º CEB	2º CEB
S E G U N D A (20)	Sopa	Creme de cenoura		VCT: 517kcal HC: 64g P: 17g L: 19g	VCT: 756kcal HC: 94g P: 23g L: 28g
	Prato	Ovos mexidos com salsichas e arroz branco			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada mista			
	Sobremesa	Fruta			
T E R Ç A (21)	Sopa	Espinafres		VCT: 516kcal HC: 45g P: 30g L: 20g	VCT: 600kcal HC: 55g P: 32g L: 25g
	Prato	Peru assado no forno com puré de batata			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura			
	Sobremesa	Fruta			
Q U A R T A (22)	Sopa	Legumes		VCT: 447kcal HC: 42g P: 26g L: 11g	VCT: 623kcal HC: 71g P: 35g L: 17g
	Prato	Massinha de peixe			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Sobremesa doce/ logurte/ Fruta			
Q U I N T A (23)	Sopa	Grão com nabiças		VCT: 466kcal HC: 33g P: 38g L: 18g	VCT: 721kcal HC: 59g P: 51g L: 29g
	Prato	Jardineira de vitela			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura			
	Sobremesa	Fruta			
S E X T A (24)	Sopa	Alho francês		VCT: 464kcal HC: 53g P: 31g L: 12g	VCT: 655kcal HC: 76g P: 37g L: 18g
	Prato	Solha frita 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 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

27 de abril a 1 de maio

			Alergénios	Informação nutricional	
				1º CEB	2º CEB
S E G U N D A (27)	Sopa	Creme de cenoura		VCT: 483kcal HC: 54g P: 29g L: 13g	VCT: 658kcal HC: 77g P: 40g L: 17g
	Prato	<i>Nuggets</i> 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 (28)	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 (29)	Sopa	Legumes		VCT: 452kcal HC: 48g P: 26g L: 15g	VCT: 687kcal HC: 67g P: 36g L: 26g
	Prato	Esparguete à bolonesa			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura			
	Sobremesa	Fruta			
Q U I N T A (30)	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 (01)	Sopa	FERIADO			
	Prato				
	Pão				
	Hortícolas				
	Sobremesa				

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)

