













Centro de Educação Pré-escolar – Ementa vegetariana

6 a 10 de abril

| AAAF* | | | Alergénios | Informação nutricional |
|---|------------|---|--|---|
| S E G U N D A (06) | Sopa | Feijão-verde | | VCT: 406kcal HC: 59g P: 13g L: 8g |
| | Prato | Massa com grão e cogumelos |   | |
| | Pão | Pão de mistura |  | |
| | Hortícolas | Salada de alface e cenoura | | |
| | Sobremesa | Fruta | | |
| T E R Ç A (07) | 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 | | |
| Q U A R T A (08) | Sopa | Espinafres | | VCT: 332kcal HC: 45g P: 10g L: 9g |
| | Prato | Seitan de cebolada com batata cozida |   | |
| | Pão | Pão de mistura |  | |
| | Hortícolas | Legumes cozidos | | |
| | Sobremesa | Fruta/ logurte vegetal | | |
| Q U I N T A (09) | Sopa | Agrião | | VCT: 580kcal HC: 80g P: 27g L: 12g |
| | Prato | Chili vegetariano com arroz |  | |
| | Pão | Pão de mistura |  | |
| | Hortícolas | Salada mista | | |
| | Sobremesa | Fruta | | |
| S E X T A (10) | Sopa | Alho francês | | VCT: 369kcal HC: 38g P: 16g L: 13g |
| | Prato | Tofu guisado 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)

*AAAF – Atividades de Animação e 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)



Centro de Educação Pré-escolar – Ementa vegetariana

13 a 17 de abril

| | | | Alergénios | Informação nutricional |
|---|------------|--------------------------------|---|---|
| S E G U N D A (13) | Sopa | Juliana | | VCT: 420Kcal HC: 54g P: 20g L: 14g |
| | Prato | Soja com arroz de cenoura |  | |
| | Pão | Pão de mistura |  | |
| | Hortícolas | Salada mista | | |
| | Sobremesa | Fruta | | |
| T E R Ç A (14) | 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 | Fruta | | |
| Q U A R T A (15) | Sopa | Creme de cenoura e ervilhas | | VCT: 402kcal HC: 53g P: 17g L: 9g |
| | Prato | Massa tricolor com legumes |   | |
| | Pão | Pão de mistura |  | |
| | Hortícolas | Salada de alface e tomate | | |
| | Sobremesa | Fruta | | |
| Q U I N T A (16) | 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 | | |
| S E X T A (17) | Sopa | Creme de abóbora | | 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 | | |

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

20 a 24 de abril

| | | | Alergénios | Informação nutricional |
|---|------------|------------------------------------|--|---|
| S E G U N D A (20) | 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 | | |
| T E R Ç A (21) | 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 | | |
| Q U A R T A (22) | Sopa | Legumes | | VCT: 414kcal HC: 51g P: 16g L: 12g |
| | Prato | Massa primavera |   | |
| | Pão | Pão de mistura |  | |
| | Hortícolas | Salada de alface e tomate | | |
| | Sobremesa | logurte vegetal/ Fruta | | |
| Q U I N T A (23) | Sopa | Grão com nabiças | | VCT: 328kcal HC: 37g P: 24g L: 6g |
| | Prato | Jardineira de legumes |  | |
| | Pão | Pão de mistura |  | |
| | Hortícolas | Salada de alface e tomate | | |
| | Sobremesa | Fruta | | |
| S E X T A (24) | 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)



Centro de Educação Pré-escolar – Ementa vegetariana

27 de abril a 1 de maio

| | | | Alergénios | Informação nutricional |
|---|------------|--|---|---|
| S E G U N D A (27) | Sopa | Creme de cenoura | | VCT: 344kcal HC: 54g P: 11g L: 5g |
| | Prato | Salada de grão, cogumelos e legumes com arroz de cenoura | | |
| | Pão | Pão de mistura |  | |
| | Sobremesa | Fruta | | |
| T E R Ç A (28) | Sopa | Feijão com espinafres | | VCT: 420kcal HC: 53g P: 13g L: 12g |
| | Prato | Gratinado de legumes |  | |
| | Pão | Pão de mistura |  | |
| | Hortícolas | Salada de alface e tomate | | |
| | Sobremesa | Fruta/ logurte vegetal | | |
| Q U A R T A (29) | Sopa | Legumes | | VCT: 362kcal HC: 46g P: 15g L: 11g |
| | Prato | Bolonhesa de soja |   | |
| | Pão | Pão de mistura |  | |
| | Hortícolas | Salada de alface e cenoura | | |
| | Sobremesa | Fruta | | |
| Q U I N T A (30) | Sopa | Alho-francês | | VCT: 464kcal HC: 53g P: 16g L: 17g |
| | Prato | Legumes 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)

