








Escola Básica Pedro Nunes - Ementa Geral

1 a 5 de junho

			Alergénios	Informação nutricional	
				1º CEB	2º CEB
S E G U N D A (01)	Sopa	Feijão-verde		S/ Serviço	VCT: 821kcal HC: 86g P: 40g L: 30g
	Prato	Pizza de atum, cogumelos, milho e queijo ralado			
	Sobremesa	Fruta			
T E R Ç A (02)	Sopa	Agrião		VCT: 519kcal HC: 51g P: 33g L: 17g	VCT: 805kcal HC: 60g P: 32g L: 44g
	Prato	Arroz de pato			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada mista			
	Sobremesa	Fruta			
Q U A R T A (03)	Sopa	Espinafres		VCT: 503kcal HC: 42g P: 36g L: 17g	VCT: 777kcal HC: 69g P: 41g L: 22g
	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 (04)	Sopa	FERIADO			
	Prato				
	Pão				
	Hortícolas				
	Sobremesa				
S E X T A (05)	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	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

8 a 12 de junho

			Alergénios	Informação nutricional	
				1º CEB	2º CEB
S E G U N D A (08)	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 (09)	Sopa	Alho francês		VCT: 463kcal HC: 56g P: 28g L: 13g	VCT: 777kcal HC: 69g P: 41g L: 22g
	Prato	Bacalhau espiritual	  		
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura			
	Sobremesa	Fruta			
Q U A R T A (10)	Sopa	FERIADO			
	Prato				
	Pão				
	Sobremesa				
Q U I N T A (11)	Sopa	Agrião		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 (12)	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 massa laços			
	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 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

15 a 19 de junho

			Alergénios	Informação nutricional	
				1º CEB	2º CEB
S E G U N D A (15)	Sopa	Creme de cenoura		VCT: 517kcal HC: 64g P: 17g L: 19g	S/ Serviço
	Prato	Ovos mexidos com arroz branco			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada mista			
	Sobremesa	Fruta			
T E R Ç A (16)	Sopa	Espinafres		VCT: 516kcal HC: 45g P: 30g L: 20g	S/ Serviço
	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 (17)	Sopa	Legumes		VCT: 447kcal HC: 42g P: 26g L: 11g	S/ Serviço
	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 (18)	Sopa	Grão com nabiças		VCT: 466kcal HC: 33g P: 38g L: 18g	S/ Serviço
	Prato	Jardineira de vitela			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura			
	Sobremesa	Fruta			
S E X T A (19)	Sopa	Alho francês		VCT: 464kcal HC: 53g P: 31g L: 12g	S/ Serviço
	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 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

22 a 26 de junho

			Alergénios	Informação nutricional	
				1º CEB	2º CEB
S E G U N D A (22)	Sopa	Creme de cenoura		VCT: 483kcal HC: 54g P: 29g L: 13g	S/ Serviço
	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 (23)	Sopa	Feijão com espinafres		VCT: 400kcal HC: 36g P: 37g L: 11g	S/ Serviço
	Prato	Perca assada 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 (24)	Sopa	FERIADO			
	Prato				
	Pão				
	Hortícolas				
	Sobremesa				
Q U I N T A (25)	Sopa	Alho francês		VCT: 526kcal HC: 38g P: 31g L: 25g	S/ Serviço
	Prato	Bacalhau à Brás			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada mista			
	Sobremesa	Fruta			
S E X T A (26)	Sopa	Feijão-verde		VCT: 434kcal HC: 54g P: 29g L: 10g	S/ Serviço
	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 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

29 de junho a 3 de julho

			Alergénios	Informação nutricional	
				1º CEB	2º CEB
S E G U N D A (29)	Sopa	Nabiças		VCT: 471kcal HC: 59g P: 27g L: 11g	S/ Serviço
	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 (30)	Sopa	Canja		VCT: 573kcal HC: 47g P: 26g L: 21g	S/ Serviço
	Prato	Frango estufado com massa tricolor			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura ralada			
	Sobremesa	Fruta			
CAF* Q U A R T A (01)	Sopa	Alho francês		VCT: 412kcal HC: 44g P: 25g L: 15g	S/ Serviço
	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			
CAF* Q U I N T A (02)	Sopa	Legumes		VCT: 480kcal HC: 53g P: 29g L: 14g	S/ Serviço
	Prato	Lombo de porco assado com arroz de ervilhas			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Fruta			
CAF* S E X T A (03)	Sopa	Creme de ervilhas e cenoura		VCT: 466kcal HC: 55g P: 30g L: 12g	S/ Serviço
	Prato	Abrótea 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)

*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)

