











## Centro de Educação Pré-escolar – Ementa geral

1 a 5 de junho

			Alergénios	Informação nutricional
S E G U N D A  (01)	Sopa	Feijão-verde		VCT: 501kcal HC: 49g P: 30g L: 19g
	Prato	Bolonhesa de atum	 	
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura		
	Sobremesa	Fruta		
T E R Ç A  (02)	Sopa	Creme de cenoura		VCT: 381kcal HC: 41g P: 23g L: 11g
	Prato	Bifanas de cebolada com arroz de cenoura		
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada de alface e tomate		
	Sobremesa	Fruta		
Q U A R T A  (03)	Sopa	Espinafres		VCT: 414kcal HC: 27g P: 29g L: 15g
	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: 403kcal HC: 47g P: 24g L: 9g
	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)



## Centro de Educação Pré-escolar – Ementa geral

8 a 12 de junho

			Alergénios	Informação nutricional
S E G U N D A  (08)	Sopa	Juliana		VCT: 393kcal HC: 44g P: 16g L:10g
	Prato	Hambúrguer de aves com arroz de cenoura	 	
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada mista		
	Sobremesa	Fruta		
T E R Ç A  (09)	Sopa	Agrião		VCT: 372kcal HC: 49g P: 23g L: 10g
	Prato	Maruca de cebolada com batata cozida		
	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	Alho francês		VCT: 385kcal HC: 46g P: 23g L: 11g
	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: 522kcal HC: 44g P: 32g L: 20g
	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)



## Centro de Educação Pré-escolar – Ementa geral

15 a 19 de junho

			Alergénios	Informação nutricional
S E G U N D A (15)	Sopa	Creme de cenoura		VCT: 435kcal HC: 56g P: 14g L: 15g
	Prato	Ovos mexidos com arroz branco		
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada mista		
	Sobremesa	Fruta		
T E R Ç A (16)	Sopa	Espinafres		VCT: 422kcal HC: 36g P: 28g L: 17g
	Prato	Perna de peru no forno com batata		
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura		
	Sobremesa	Fruta		
Q U A R T A (17)	Sopa	Legumes		VCT: 348kcal HC: 39g P: 24g L: 9g
	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: 439kcal HC: 40g P: 29g L: 15g
	Prato	Jardineira de vitela		
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada de alface e tomate		
	Sobremesa	Fruta		
S E X T A (19)	Sopa	Alho francês		VCT: 371kcal HC: 48g P: 27g L: 8g
	Prato	Solha frita com arroz 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 geral

22 a 26 de junho

			Alergénios	Informação nutricional
S E G U N D A  (22)	Sopa	Creme de cenoura		VCT: 398kcal HC: 47g P: 27g L: 8g
	Prato	Nuggets de frango 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: 346kcal HC: 32g P: 33g L: 9g
	Prato	Abrótea 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: 387kcal HC: 26g P: 29g L: 12g
	Prato	Bacalhau à Brás		
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada mista		
	Sobremesa	Fruta		
S E X T A  (26)	Sopa	Feijão-verde		VCT: 377kcal HC: 46g P: 23g L: 7g
	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)



## Centro de Educação Pré-escolar – Ementa geral

29 de junho a 3 de julho

			Alergénios	Informação nutricional
S E G U N D A  (29)	Sopa	Nabiças		VCT: 405kcal HC: 51g P: 24g L: 9g
	Prato	Barrinhas de pescada no forno com arroz	 	
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada de alface e tomate		
	Sobremesa	Fruta		
T E R Ç A  (30)	Sopa	Canja		VCT: 537kcal HC: 43g P: 20g L: 19g
	Prato	Frango estufado com massa tricolor		
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura ralada		
	Sobremesa	Fruta		
Q U A R T A  (01)	Sopa	Alho francês		VCT: 381kcal HC: 38g P: 21g L: 13g
	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		
Q U I N T A  (02)	Sopa	Legumes		VCT: 420kcal HC: 37g P: 28g L: 13g
	Prato	Lombo de porco assado com arroz de cenoura		
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada de alface e tomate		
	Sobremesa	Fruta		
S E X T A  (03)	Sopa	Creme de ervilhas e cenoura		VCT: 342kcal HC: 35g P: 25g L: 8g
	Prato	Maruca 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)

\*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)

