

Escola Básica Pedro Nunes - Ementa Vegetariana

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: 686kcal HC: 97g P: 21g L: 17g
	Prato	Pizza com cogumelos, milho e pimentos			
	Sobremesa	Fruta			
T E R Ç A (02)	Sopa	Agrião		VCT: 531kcal HC: 70g P: 16g L: 12g	VCT: 709kcal HC: 98g P: 21g L: 19g
	Prato	Chili vegetariano com arroz			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada mista			
	Sobremesa	Fruta			
Q U A R T A (03)	Sopa	Espinafres		VCT: 421kcal HC: 42g P: 18g L: 16g	VCT: 614kcal HC: 62g P: 25g L: 25g
	Prato	Salada de feijão frade			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Brócolos e cenoura cozidos			
	Sobremesa	Fruta/ logurte vegetal			
Q U I N T A (04)	Sopa	FERIADO			
	Prato				
	Pão				
	Hortícolas				
	Sobremesa				
S E X T A (05)	Sopa	Camponesa		VCT: 462kcal HC: 45g P: 28g L: 16g	VCT: 641kcal HC: 70g P: 48g L: 20g
	Prato	Tofu guisado com batata			
	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 Vegetariana

8 a 12 de junho

			Alergénios	Informação nutricional	
				1º CEB	2º CEB
S E G U N D A (08)	Sopa	Juliana		VCT: 468Kcal HC: 60g P: 18g L: 12g	VCT: 774kcal HC: 92g P: 30g L: 25g
	Prato	Soja com arroz de cenoura			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada mista			
	Sobremesa	Fruta			
T E R Ç A (09)	Sopa	Alho francês		VCT: 462kcal HC: 45g P: 28g L: 16g	VCT: 615kcal HC: 64g P: 30g L: 23g
	Prato	Tofu no forno com batata			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Fruta			
Q U A R T A (10)	Sopa	FERIADO			
	Prato				
	Pão				
	Hortícolas				
	Sobremesa				
Q U I N T A (11)	Sopa	Agrião		VCT: 450Kcal HC: 64g P: 17g L: 13g	VCT: 703kcal HC: 95g P: 23g L: 18g
	Prato	Arroz de tomate com espinafres			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura			
	Sobremesa	Fruta			
S E X T A (12)	Sopa	Creme de abóbora		VCT: 403Kcal HC: 44g P: 27g L: 11g	VCT: 524kcal HC: 65g P: 36g L: 15g
	Prato	Seitan 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 Vegetariana

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: 642kcal HC: 98g P: 26g L: 13g	S/ Serviço
	Prato	Chili vegetariano com arroz branco			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada mista			
	Sobremesa	Fruta			
T E R Ç A (16)	Sopa	Espinafres		VCT: 393kcal HC: 40g P: 18g L: 16g	S/ Serviço
	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 (17)	Sopa	Legumes		VCT: 483kcal HC: 56g P: 19g L: 16g	S/ Serviço
	Prato	Massa com feijão e legumes			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	logurte vegetal/ Fruta			
Q U I N T A (18)	Sopa	Grão com nabiças		VCT: 403Kcal HC: 44g P: 27g L: 11g	S/ Serviço
	Prato	Jardineira de legumes			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura			
	Sobremesa	Fruta			
S E X T A (19)	Sopa	Alho francês		VCT: 419kcal HC: 57g P: 15g L: 11g	S/ Serviço
	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 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 Vegetariana

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: 432kcal HC: 69g P: 12g L: 8g	S/ Serviço
	Prato	Salada de grão, cogumelos e legumes com arroz de cenoura			
	Pão	Pão de mistura			
	Sobremesa	Fruta			
T E R Ç A (23)	Sopa	Feijão com espinafres		VCT: 477kcal HC: 55g P: 16g L: 16g	S/ Serviço
	Prato	Gratinado de legumes			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Fruta/ logurte vegetal			
Q U A R T A (24)	Sopa	FERIADO			
	Prato				
	Pão				
	Hortícolas				
	Sobremesa				
Q U I N T A (25)	Sopa	Alho-francês		VCT: 527kcal HC: 56g P: 17g L: 22g	S/ Serviço
	Prato	Legumes à brás	 		
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada mista			
	Sobremesa	Fruta			
S E X T A (26)	Sopa	Feijão-verde		VCT: 451kcal HC: 63g P: 20g L: 15g	S/ Serviço
	Prato	Arroz de ervilhas com soja			
	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 Vegetariana

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: 549kcal HC: 67g P: 25g L: 16g	S/ Serviço
	Prato	Tortilha de tofu e legumes no forno com arroz			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Fruta			
T E R Ç A (30)	Sopa	Agrião		VCT: 486kcal HC: 63g P: 22g L: 12g	S/ Serviço
	Prato	Estufado de legumes 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: 413kcal HC: 54g P: 14g L: 12g	S/ Serviço
	Prato	Seitan em molho de tomate com batata			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Fruta/ logurte vegetal			
CAF* Q U I N T A (02)	Sopa	Legumes		VCT: 471kcal HC: 54g P: 20g L: 16g	S/ Serviço
	Prato	Tofu no forno 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: 522kcal HC: 68g P: 19g L: 13g	S/ Serviço
	Prato	Gratinado 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)

*CAF – Componente de 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)

