











Centro de Educação Pré-escolar – Ementa vegetariana

1 a 5 de junho

			Alergénios	Informação nutricional
S E G U N D A (01)	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 (02)	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 (03)	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 (04)	Sopa	FERIADO		
	Prato			
	Pão			
	Hortícolas			
	Sobremesa			
S E X T A (05)	Sopa	Camponesa		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)








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

8 a 12 de junho

			Alergénios	Informação nutricional
S E G U N D A (08)	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 (09)	Sopa	Agrião		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 (10)	Sopa	FERIADO		
	Prato			
	Pão			
	Hortícolas			
	Sobremesa			
Q U I N T A (11)	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 (12)	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

15 a 19 de junho

			Alergénios	Informação nutricional
S E G U N D A (15)	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 (16)	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 (17)	Sopa	Legumes		VCT: 414kcal HC: 51g P: 16g L: 12g
	Prato	Massa primavera	 	
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada de alface e tomate		
	Sobremesa	iogurte vegetal/ Fruta		
Q U I N T A (18)	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 (19)	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 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)



Centro de Educação Pré-escolar – Ementa vegetariana

22 a 26 de junho

			Alergénios	Informação nutricional
S E G U N D A (22)	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 (23)	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 (24)	Sopa	FERIADO		
	Prato			
	Pão			
	Hortícolas			
	Sobremesa			
Q U I N T A (25)	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 (26)	Sopa	Feijão-verde		VCT: 405kcal HC: 59g P: 14g L: 11g
	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 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

29 de junho a 3 de julho

			Alergénios	Informação nutricional
S E G U N D A (29)	Sopa	Nabiças		VCT: 344kcal HC: 54g P: 11g L: 5g
	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: 420kcal HC: 53g P: 13g L: 12g
	Prato	Estufado de legumes 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: 362kcal HC: 46g P: 15g L: 11g
	Prato	Seitan em molho de tomate com batata cozida	 	
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada de alface e tomate		
	Sobremesa	Fruta/ logurte vegetal		
Q U I N T A (02)	Sopa	Legumes		VCT: 464kcal HC: 53g P: 16g L: 17g
	Prato	Tofu no forno com arroz de ervilhas	 	
	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: 405kcal HC: 59g P: 14g L: 11g
	Prato	Gratinado de legumes		
	Pão	Pão de mistura		
	Sobremesa	Fruta		

AAAF*

AAAF*

AAAF*

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)

