














## Escola Básica Pedro Nunes - Ementa Geral

6 a 10 de julho

			Alergénios	Informação nutricional	
				1º CEB CAF*	2º CEB
S E G U N D A  (06)	Sopa	Camponesa		VCT: 575kcal HC: 54g P: 26g L: 25g	S/ Serviço
	Prato	Hambúrguer com esparguete	  		
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Fruta			
T E R Ç A  (07)	Sopa	Agrião		VCT: 405kcal HC: 35g P: 28g L: 11g	S/ Serviço
	Prato	Maruca cozida com batata			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Legumes cozidos			
	Sobremesa	Sobremesa doce/ logurte/ Fruta			
Q U A R T A  (08)	Sopa	Grão com nabiças		VCT: 544kcal HC: 51g P: 33g L: 19g	S/ Serviço
	Prato	Perna de peru estufada com massa laços			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Fruta			
Q U I N T A  (09)	Sopa	Feijão-verde		VCT: 440kcal HC: 58g P: 25g L: 11g	S/ Serviço
	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  (10)	Sopa	Creme de cenoura		VCT: 612kcal HC: 57g P: 35g L: 24g	S/ Serviço
	Prato	Frango assado no forno com puré de batata			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada mista			
	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)



## Escola Básica Pedro Nunes - Ementa Geral

13 a 17 de julho

			Alergénios	Informação nutricional	
				1º CEB CAF*	2º CEB
S E G U N D A  (13)	Sopa	Alho francês		VCT: 644kcal HC: 49g P: 39g L: 30g	S/ Serviço
	Prato	Salada russa	 		
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada mista			
	Sobremesa	Fruta			
T E R Ç A  (14)	Sopa	Feijão com espinafres		VCT: 623kcal HC: 59g P: 40g L: 23g	S/ Serviço
	Prato	Empadão de carne	 		
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Fruta			
Q U A R T A  (15)	Sopa	Legumes		VCT: 490kcal HC: 55g P: 32g L: 12g	S/ Serviço
	Prato	Jardineira de lulas			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada mista			
	Sobremesa	Sobremesa doce/ logurte/ Fruta			
Q U I N T A  (16)	Sopa	Feijão-verde		VCT: 460kcal HC: 44g P: 30g L: 11g	S/ Serviço
	Prato	Bifes de peru com massa espiral			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Fruta			
S E X T A  (17)	Sopa	Creme de abóbora		VCT: 435kcal HC: 56g P: 26g L: 12g	S/ Serviço
	Prato	Pescada estufada com arroz de coentros			
	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)

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)



## Escola Básica Pedro Nunes - Ementa Geral

20 a 24 de julho

			Alergénios	Informação nutricional	
				1º CEB CAF*	2º CEB
S E G U N D A (20)	Sopa	Creme de abóbora		VCT: 390kcal HC: 31g P: 17g L: 19g	S/ Serviço
	Prato	Massa <i>fusilli</i> gratinada com cenoura ralada, cogumelos, milho e ovo cozido	  		
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Fruta			
T E R Ç A (21)	Sopa	Juliana		VCT: 546kcal HC: 58g P: 35g L: 17g	S/ Serviço
	Prato	Pescada frita com arroz de feijão	 		
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Fruta			
Q U A R T A (22)	Sopa	Creme de cenoura e ervilhas		VCT: 544kcal HC: 51g P: 33g L: 19g	S/ Serviço
	Prato	Vitela estufada com esparguete			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada mista			
	Sobremesa	Fruta			
Q U I N T A (23)	Sopa	Feijão verde		VCT: 525kcal HC: 35g P: 34g L: 22g	S/ Serviço
	Prato	Salmão no forno com batata			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura			
	Sobremesa	Sobremesa doce/ iogurte/ Fruta			
S E X T A (24)	Sopa	Espinafres		VCT: 424kcal HC: 40g P: 30g L: 12g	S/ Serviço
	Prato	Tiras de frango estufadas com legumes e arroz branco			
	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)

CAF\* - Componente de Apoio à Família







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

27 a 31 e julho

			Alergénios	Informação nutricional	
				1º CEB CAF*	2º CEB
S E G U N D A  (27)	Sopa	Feijão-verde		VCT: 570kcal HC: 57g P: 33g L: 22g	S/ Serviço
	Prato	Bolonhesa de atum			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Legumes cozidos			
	Sobremesa	Fruta			
T E R Ç A  (28)	Sopa	Creme de cenoura		VCT: 440kcal HC: 48g P: 25g L: 31g	S/ Serviço
	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  (29)	Sopa	Espinafres		VCT: 463kcal HC: 56g P: 28g L: 13g	S/ Serviço
	Prato	Bacalhau espiritual			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada mista			
	Sobremesa	Sobremesa doce/ logurte/ Fruta			
Q U I N T A  (30)	Sopa	S/ SERVIÇO			
	Prato				
	Pão				
	Hortícolas				
	Sobremesa				
S E X T A  (31)	Sopa	S/ SERVIÇO			
	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)

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)

