













Escola Básica Pedro Nunes - Ementa Vegetariana

6 a 10 de julho

			Alergénios	Informação nutricional	
				1º CEB CAF*	2º CEB
S E G U N D A (06)	Sopa	Camponesa		VCT: 397kcal HC: 54g P: 14g L: 11g	S/ Serviço
	Prato	Seitan de cebolada com esparguete	 		
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Fruta			
T E R Ç A (07)	Sopa	Agrião		VCT: 446kcal HC: 57g P: 20g L: 13g	S/ Serviço
	Prato	Jardineira de legumes			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura			
	Sobremesa	Fruta / logurte vegetal			
Q U A R T A (08)	Sopa	Grão com nabiças		VCT: 499kcal HC: 58g P: 19g L: 17g	S/ Serviço
	Prato	Massa com soja, cogumelos e legumes	 		
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Fruta			
Q U I N T A (09)	Sopa	Feijão-verde		VCT: 468kcal HC: 60g P: 19g L: 15g	S/ Serviço
	Prato	Tofu 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: 398kcal HC: 57g P: 11g L: 10g	S/ Serviço
	Prato	Seitan no forno com 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 Vegetariana

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: 421kcal HC: 60g P: 25g L: 12g	S/ Serviço
	Prato	Salada de feijão frade			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada mista			
	Sobremesa	Fruta			
T E R Ç A (14)	Sopa	Feijão com espinafres		VCT: 494kcal HC: 65g P: 18g L: 15g	S/ Serviço
	Prato	Empadão de soja	 		
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Fruta			
Q U A R T A (15)	Sopa	Legumes		VCT: 518kcal HC: 66g P: 21g L: 14g	S/ Serviço
	Prato	Jardineira de legumes			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada mista			
	Sobremesa	Fruta			
Q U I N T A (16)	Sopa	Feijão verde		VCT: 501kcal HC: 68g P: 17g L: 13g	S/ Serviço
	Prato	Massa primavera	 		
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Fruta			
S E X T A (17)	Sopa	Creme de abóbora		VCT: 489kcal HC: 64g P: 21g L: 12g	S/ Serviço
	Prato	Estufado de legumes 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 Vegetariana

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: 469kcal HC: 50g P: 18g L: 18g	S/ Serviço
	Prato	Massa com soja, cogumelos e legumes			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Fruta			
T E R Ç A (21)	Sopa	Juliana		VCT: 471kcal HC: 62g P: 18g L: 12g	S/ Serviço
	Prato	Arroz de feijão com espinafres			
	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: 511kcal HC: 66g P: 17g L: 12g	S/ Serviço
	Prato	Rancho vegetariano	 		
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada mista			
	Sobremesa	Fruta			
Q U I N T A (23)	Sopa	Feijão-verde		VCT: 372kcal HC: 59g P: 14g L: 11g	S/ Serviço
	Prato	Salada de grão com cogumelos e batata cozida			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura			
	Sobremesa	logurte vegetal/ Fruta			
S E X T A (24)	Sopa	Espinafres		VCT: 403kcal HC: 55g P: 12g L: 10g	S/ Serviço
	Prato	Seitan de cebolada com arroz	 		
	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 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

27 a 31 de julho

			Alergénios	Informação nutricional	
				1º CEB CAF*	2º CEB
S E G U N D A (27)	Sopa	Feijão-verde		VCT: 465kcal HC: 66g P: 15g L: 11g	S/ Serviço
	Prato	Massa com grão e cogumelos			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Legumes cozidos			
	Sobremesa	Fruta			
T E R Ç A (28)	Sopa	Creme de cenoura		VCT: 531kcal HC: 70g P: 16g L: 12g	S/ Serviço
	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 (29)	Sopa	Espinafres		VCT: 421kcal HC: 42g P: 18g L: 16g	S/ Serviço
	Prato	Tofu no forno com batata			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada mista			
	Sobremesa	Fruta/ logurte vegetal			
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)

