

Centro de Educação Pré-escolar – Ementa geral

5 a 9 de outubro

			Alergénios	Informação nutricional
S E G U N D A (05)	Sopa	FERIADO		
	Prato			
	Pão			
	Hortícolas			
	Sobremesa			
T E R Ç A (06)	Sopa	Legumes		VCT: 427kcal HC: 48g P: 26g L: 12g
	Prato	Arroz de atum		
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada mista		
	Sobremesa	Fruta		
Q U A R T A (07)	Sopa	Creme de cenoura		VCT: 480kcal HC: 44g P: 31g L: 17g
	Prato	Rancho de porco com massa		
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada de alface e tomate		
	Sobremesa	Fruta		
Q U I N T A (08)	Sopa	Feijão-verde		VCT: 371kcal HC: 49g P: 23g L: 8g
	Prato	Perca no forno com arroz de tomate		
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura		
	Sobremesa	Fruta		
S E X T A (09)	Sopa	Grão com nabiças		VCT: 567kcal HC: 52g P: 32g L: 23g
	Prato	Frango assado no forno com batata frita		
	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)

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)



Assinado por: VANESSA FILIPA CAMILO ROMÃO
Num. de Identificação: 14324861
Data: 2026.09.17 15:13:40+01'00'
Certificado por: Ordem dos Nutricionistas
Atributos certificados: Vanessa Romão, Nutricionista
3176N

Centro de Educação Pré-escolar – Ementa geral

12 a 16 de outubro

			Alergénios	Informação nutricional
S E G U N D A (12)	Sopa	Alho francês		VCT: 405kcal HC: 51g P: 24g L: 9g
	Prato	Barrinhas de pescada no forno com arroz de ervilhas	 	
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada mista		
	Sobremesa	Fruta		
T E R Ç A (13)	Sopa	Feijão com espinafres		VCT: 445kcal HC: 53g P: 32g L: 10g
	Prato	Bifes de frango com cogumelos e esparguete		
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada de alface e tomate		
	Sobremesa	Fruta		
Q U A R T A (14)	Sopa	Agrião		VCT: 349kcal HC: 39g P: 24g L: 9g
	Prato	Medalhões de pescada guisados com batata		
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Legumes cozidos		
	Sobremesa	Sobremesa doce/ logurte/ Fruta		
Q U I N T A (15)	Sopa	Feijão-verde		VCT: 517kcal HC: 59g P: 31g L: 14g
	Prato	Empadão de carne	 	
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada de alface e tomate		
	Sobremesa	Fruta		
S E X T A (16)	Sopa	Crema de abóbora		VCT: 570kcal HC: 39g P: 29g L: 23g
	Prato	Massa <i>fusilli</i> com salmão e brócolos	 	
	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)



Assinado por: VANESSA FILIPA CAMILO ROMÃO
Num. de Identificação: 14324861
Data: 2026.09.17 15:15:00+01'00'
Certificado por: Ordem dos Nutricionistas
Atributos certificados: Vanessa Romão, Nutricionista
3176N

Dia Mundial
da
Alimentação

Centro de Educação Pré-escolar – Ementa geral

19 a 23 de outubro

			Alergénios	Informação nutricional
S E G U N D A (19)	Sopa	Crema de cenoura		VCT: 324kcal HC: 26g P: 15g L: 15g
	Prato	Ovos mexidos com arroz branco		
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada de alface e tomate		
	Sobremesa	Fruta		
T E R Ç A (20)	Sopa	Feijão verde		VCT: 326kcal HC: 41g P: 23g L: 7g
	Prato	Abrótea de cebolada com batata		
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura		
	Sobremesa	Sobremesa doce/ logurte/ Fruta		
Q U A R T A (21)	Sopa	Crema de cenoura e ervilhas		VCT: 463kcal HC: 53g P: 25g L: 15g
	Prato	Vitela estufada com esparguete		
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada mista		
	Sobremesa	Fruta		
Q U I N T A (22)	Sopa	Juliana		VCT: 439kcal HC: 43g P: 34g L: 13g
	Prato	Pescada frita com arroz de feijão	 	
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura		
	Sobremesa	Fruta		
S E X T A (23)	Sopa	Espinafres		VCT: 387kcal HC: 37g P: 29g L: 9g
	Prato	Tiras de frango estufadas com legumes e massa tricolor		
	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)



Assinado por: VANESSA FILIPA CAMILO ROMÃO
Num. de identificação: 14324861
Data: 2026.09.17 15:15:47+01'00'
Certificado por: Ordem dos Nutricionistas
Atributos certificados: Vanessa Romão, Nutricionista
3176N

Centro de Educação Pré-escolar – Ementa geral

26 a 30 de outubro

			Alergénios	Informação nutricional
S E G U N D A (26)	Sopa	Feijão-verde		VCT: 501kcal HC: 49g P: 30g L: 19g
	Prato	Bolonhesa de atum		
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada de alface e tomate		
	Sobremesa	Fruta		
T E R Ç A (27)	Sopa	Creme de cenoura		VCT: 583kcal HC: 56g P: 37g L: 22g
	Prato	Arroz de pato		
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada de alface e tomate		
	Sobremesa	Fruta		
Q U A R T A (28)	Sopa	Alho francês		VCT: 372kcal HC: 49g P: 23g L: 10g
	Prato	Pescada no forno com batata cozida		
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Legumes assados no forno		
	Sobremesa	Sobremesa doce/ logurte/ Fruta		
Q U I N T A (29)	Sopa	Agrião		VCT: 381kcal HC: 41g P: 23g L: 11g
	Prato	Bifanas de cebolada com massa laços		
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada mista		
	Sobremesa	Fruta		
S E X T A (30)	Sopa	Camponesa		VCT: 403kcal HC: 47g P: 24g L: 9g
	Prato	Arroz de peixe com coentros		
	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)



Assinado por: VANESSA FILIPA CAMILO ROMÃO
Num. de Identificação: 14324861
Data: 2026.09.17 15:16:34+01'00'
Certificado por: Ordem dos Nutricionistas
Atributos certificados: Vanessa Romão, Nutricionista
3176N