

Centro de Educação Pré-escolar – Ementa vegetariana

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: 371kcal HC: 50g P: 17g L: 9g
	Prato	Arroz de legumes com feijão		
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura		
	Sobremesa	Fruta		
Q U A R T A (07)	Sopa	Creme de cenoura		VCT: 413kcal HC: 49g P: 16g L: 13g
	Prato	Rancho vegetariano	 	
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada de alface e tomate		
	Sobremesa	Fruta		
Q U I N T A (08)	Sopa	Feijão-verde		VCT: 400kcal HC: 51g P: 17g L: 13g
	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 (09)	Sopa	Grão com nabiças		VCT: 346kcal HC: 51g P: 9g L: 8g
	Prato	Seitan 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 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 15:13:40+01'00'
Certificado por: Ordem dos Nutricionistas
Atributos certificados: Vanessa Romão, Nutricionista
3176N

Centro de Educação Pré-escolar – Ementa vegetariana

12 a 16 de outubro

			Alergénios	Informação nutricional
S E G U N D A (12)	Sopa	Alho francês		VCT: 417kcal HC: 59g P: 14g L: 10g
	Prato	Tofu 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: 419kcal HC: 53g P: 16g L: 12g
	Prato	Seitan com cogumelos e esparguete	 	
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada de alface e tomate		
	Sobremesa	Fruta		
Q U A R T A (14)	Sopa	Legumes		VCT: 443kcal HC: 62g P: 18g L: 10g
	Prato	Jardineira de legumes		
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada mista		
	Sobremesa	Fruta/ logurte vegetal		
Q U I N T A (15)	Sopa	Feijão verde		VCT: 416kcal HC: 59g P: 15g L: 9g
	Prato	Empadão de soja		
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada de alface e tomate		
	Sobremesa	Fruta		
S E X T A (16)	Sopa	Creme de abóbora		VCT: 406kcal HC: 54g P: 18g L: 10g
	Prato	Massa fusilli com tofu e brócolos	 	
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura		
	Sobremesa	Fruta		

Dia Mundial da Alimentação

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)



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

Centro de Educação Pré-escolar – Ementa vegetariana

19 a 23 de outubro

			Alergénios	Informação nutricional
S E G U N D A (19)	Sopa	Crema de cenoura		VCT: 420kcal HC: 65g P: 14g L: 10g
	Prato	Tortilha de tofu e arroz branco		
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada de alface e tomate		
	Sobremesa	Fruta		
T E R Ç A (20)	Sopa	Feijão verde		VCT: 303kcal HC: 47g P: 9g L: 7g
	Prato	Seitan de cebolada com batata	 	
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada de alface e tomate		
	Sobremesa	Fruta		
Q U A R T A (21)	Sopa	Crema de cenoura e ervilhas		VCT: 437kcal HC: 62g P: 15g L: 10g
	Prato	Massa primavera	 	
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada mista		
	Sobremesa	Fruta		
Q U I N T A (22)	Sopa	Juliana		VCT: 389kcal HC: 46g P: 18g L: 13g
	Prato	Cubos de tofu com arroz de feijão		
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura		
	Sobremesa	logurte vegetal/ Fruta		
S E X T A (23)	Sopa	Espinafres		VCT: 446kcal HC: 57g P: 18g L: 8g
	Prato	Estufado de legumes com massa tricolor	 	
	Pão	Pão de mistura		
		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 15:15:46+01'00'
Certificado por: Ordem dos Nutricionistas
Atributos certificados: Vanessa Romão, Nutricionista
3176N

Centro de Educação Pré-escolar – Ementa vegetariana

26 a 30 de outubro

			Alergénios	Informação nutricional
S E G U N D A (26)	Sopa	Feijão-verde		VCT: 406kcal HC: 59g P: 13g L: 8g
	Prato	Massa com grão e cogumelos		
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Legumes cozidos		
	Sobremesa	Fruta		
T E R Ç A (27)	Sopa	Crema de cenoura		VCT: 422kcal HC: 61g P: 14g L: 10g
	Prato	Chili vegetariano com arroz		
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada de alface e tomate		
	Sobremesa	Fruta		
Q U A R T A (28)	Sopa	Alho francês		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/ logurte vegetal		
Q U I N T A (29)	Sopa	Agrião		VCT: 580kcal HC: 80g P: 27g L: 12g
	Prato	Seitan de cebolada com massa laços		
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada mista		
	Sobremesa	Fruta		
S E X T A (30)	Sopa	Camponesa		VCT: 376kcal HC: 38g P: 25g L: 14g
	Prato	Arroz de legumes		
	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