

Centro de Educação Pré-escolar – Ementa vegetariana

31 de agosto a 4 de setembro

			Alergénios	Informação nutricional
S E G U N D A (31)	Sopa	S/ SERVIÇO		
	Prato			
	Pão			
	Hortícolas			
	Sobremesa			
T E R Ç A (01)	Sopa	S/ SERVIÇO		
	Prato			
	Pão			
	Hortícolas			
	Sobremesa			
Q U A R T A (02)	Sopa	S/ SERVIÇO		
	Prato			
	Pão			
	Hortícolas			
	Sobremesa			
Q U I N T A (03)	Sopa	S/ SERVIÇO		
	Prato			
	Pão			
	Hortícolas			
	Sobremesa			
S E X T A (04)	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)

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

7 a 11 de setembro

AAAF*			Alergénios	Informação nutricional
S E G U N D A (07)	Sopa	Juliana		VCT: 420Kcal HC: 54g P: 20g L: 14g
	Prato	Tofu salteado com arroz de cenoura		
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada mista		
	Sobremesa	Fruta		
T E R Ç A (08)	Sopa	Espinafres		VCT: 332kcal HC: 45g P: 10g L: 9g
	Prato	Salada fria de batata, cenoura, brócolos, ervilhas e feijão		
	Pão	Pão de mistura		
	Sobremesa	Fruta/ logurte vegetal		
Q U A R T A (09)	Sopa	Crema de cenoura e ervilhas		VCT: 431kcal HC: 55g P: 19g L: 9g
	Prato	Legumes salteados com massa laços		
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada de alface e tomate		
	Sobremesa	Fruta		
Q U I N T A (10)	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 (11)	Sopa	Crema de abóbora		VCT: 328kcal HC: 37g P: 24g L: 6g
	Prato	Jardineira de legumes		
	Pão	Pão de mistura		
	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)

*AAAF – Atividades de Animação e Apoio à Família

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



Centro de Educação Pré-escolar – Ementa vegetariana

14 a 18 de setembro

			Alergénios	Informação nutricional
S E G U N D A (14)	Sopa	S/ SERVIÇO		
	Prato			
	Pão			
	Hortícolas			
	Sobremesa			
T E R Ç A (15)	Sopa	Agrião		VCT: 341kcal HC: 36g P: 16g L: 13g
	Prato	Tofu assado no forno com arroz de cenoura		
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura		
	Sobremesa	Fruta		
Q U A R T A (16)	Sopa	Legumes		VCT: 362kcal HC: 46g P: 15g L: 11g
	Prato	Massa primavera	 	
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada de alface e tomate		
	Sobremesa	iogurte vegetal/ Fruta		
Q U I N T A (17)	Sopa	Grão com nabiças		VCT: 362kcal HC: 51g P: 15g L: 8g
	Prato	Seitan de cebolada com batata cozida	 	
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura		
	Sobremesa	Fruta		
S E X T A (18)	Sopa	Alho francês		VCT: 371kcal HC: 48g P: 27g L: 8g
	Prato	Arroz de feijão com 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)



Centro de Educação Pré-escolar – Ementa vegetariana

21 a 25 de setembro

			Alergénios	Informação nutricional
S E G U N D A (21)	Sopa	Creme de cenoura		VCT: 344kcal HC: 54g P: 11g L: 5g
	Prato	Tofu no forno com arroz de cenoura		
	Pão	Pão de mistura		
	Sobremesa	Fruta		
T E R Ç A (22)	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 (23)	Sopa	Legumes		VCT: 390kcal HC: 50g P: 17g L: 12g
	Prato	Bolonhesa de soja	 	
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura		
	Sobremesa	Fruta		
Q U I N T A (24)	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 (25)	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

28 de setembro a 2 de outubro

			Alergénios	Informação nutricional
S E G U N D A (28)	Sopa	Nabiças		VCT: 451kcal HC: 54g P: 21g L: 13g
	Prato	Salada de feijão frade		
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada de alface e tomate		
	Sobremesa	Fruta		
T E R Ç A (29)	Sopa	Legumes		VCT: 423kcal HC: 57g P: 19g L: 10g
	Prato	Seitan no forno com massa espiral	 	
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura ralada		
	Sobremesa	Fruta		
Q U A R T A (30)	Sopa	Alho francês		VCT: 403kcal HC: 47g P: 18g L: 14g
	Prato	Jardineira de legumes		
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada de alface e tomate		
	Sobremesa	Fruta/ logurte vegetal		
Q U I N T A (01)	Sopa	Agrião		VCT: 446kcal HC: 57g P: 18g L: 8g
	Prato	Estufado de legumes com arroz branco		
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada de alface e tomate		
	Sobremesa	Fruta		
S E X T A (02)	Sopa	Creme de ervilhas e cenoura		VCT: 354kcal HC: 47g P: 12g L: 9g
	Prato	Tortilha de tofu com batata		
	Pão	Pão de mistura		
	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)

