

Escola Básica Pedro Nunes - Ementa Vegetariana

31 de agosto a 4 de setembro

			Alergénios	Informação nutricional	
				1º CEB	2º CEB
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)



Escola Básica Pedro Nunes - Ementa Vegetariana

7 a 11 de setembro

			Alergénios	Informação nutricional	
				1º CEB CAF*	2º CEB
S E G U N D A (07)	Sopa	Juliana		VCT: 476Kcal HC: 57g P: 22g L: 16g	S/ SERVIÇO
	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: 390Kcal HC: 51g P: 12g L: 10g	S/ SERVIÇO
	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: 468Kcal HC: 60g P: 18g L: 12g	S/ SERVIÇO
	Prato	Legumes salteados com massa tricolor			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Fruta			
Q U I N T A (10)	Sopa	Alho francês		VCT: 450Kcal HC: 64g P: 17g L: 13g	S/ SERVIÇO
	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: 403Kcal HC: 44g P: 27g L: 11g	S/ SERVIÇO
	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)

*CAF – Componente de 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)



Escola Básica Pedro Nunes - Ementa Vegetariana

14 a 18 de setembro

			Alergénios	Informação nutricional	
				1º CEB	2º CEB
S E G U N D A (14)	Sopa	S/ SERVIÇO			
	Prato				
	Pão				
	Hortícolas				
	Sobremesa				
T E R Ç A (15)	Sopa	Agrião		VCT: 393kcal HC: 40g P: 18g L:16g	VCT: 589kcal HC: 56g P: 25g L: 25g
	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: 417kcal HC: 54g P: 18g L: 15g	VCT: 656kcal HC: 75g P: 23g L: 23g
	Prato	Massa primavera	 		
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	logurte vegetal/ Fruta			
Q U I N T A (17)	Sopa	Grão com nabijas		VCT: 426kcal HC: 58g P: 17g L: 11g	VCT: 608kcal HC: 77g P: 21g L: 18g
	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: 419kcal HC: 57g P: 15g L: 11g	VCT: 626kcal HC: 83g P: 20g L: 17g
	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 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)



Escola Básica Pedro Nunes - Ementa Vegetariana

21 a 25 de setembro

			Alergénios	Informação nutricional	
				1º CEB	2º CEB
S E G U N D A (21)	Sopa	Creme de cenoura		VCT: 432kcal HC: 69g P: 12g L: 8g	VCT: 593kcal HC: 97g P: 16g L: 11g
	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: 477kcal HC: 55g P: 16g L: 16g	VCT: 671kcal HC: 75g P: 24g L: 23g
	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: 454kcal HC: 55g P: 20g L: 16g	VCT: 810kcal HC: 103g P: 28g L: 24g
	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: 527kcal HC: 56g P: 17g L: 22g	VCT: 763kcal HC: 60g P: 23g L: 31g
	Prato	Legumes à brás			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada mista			
	Sobremesa	Fruta			
S E X T A (25)	Sopa	Feijão-verde		VCT: 451kcal HC: 63g P: 20g L: 15g	VCT: 746kcal HC: 91g P: 22g L: 20g
	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 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)



Escola Básica Pedro Nunes - Ementa Vegetariana

28 de setembro a 2 de outubro

			Alergénios	Informação nutricional	
				1º CEB	2º CEB
S E G U N D A (28)	Sopa	Nabiças		VCT: 421kcal HC: 60g P: 25g L: 12g	VCT: 698kcal HC: 92g P: 27g L: 19g
	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: 486kcal HC: 63g P: 22g L: 12g	VCT: 724kcal HC: 84g P: 30g L: 19g
	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: 471kcal HC: 54g P: 20g L: 16g	VCT: 683kcal HC: 79g P: 27g L: 24g
	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: 489kcal HC: 64g P: 21g L: 12g	VCT: 751kcal HC: 92g P: 29g L: 10g
	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: 549kcal HC: 67g P: 25g L: 16g	VCT: 789kcal HC: 92g P: 34g L: 26g
	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)

