Centro de Educação Pré-escolar – Ementa geral

2 a 6 de novembro

			Alergénios	Informação nutricional
SEGUNDA **(02)**	Sopa	Juliana		VCT: 393kcal HC: 44g P: 16g L:10g
	Prato	Hambúrguer de aves com arroz de cenoura		
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada mista		
	Sobremesa	Fruta		
TERÇA **(03)**	Sopa	Espinafres		VCT: 414kcal HC: 27g P: 29g L:15g
	Prato	Pescada cozida com batata e ovo		
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Brócolos e cenoura cozidos		
	Sobremesa	Sobremesa doce/ Iogurte/ Fruta		
QUARTA **(04)**	Sopa	Creme de cenoura e ervilhas		VCT: 390kcal HC: 44g P: 32g L: 6g
	Prato	Cubos de frango com legumes e massa laços		
	Pão	Pão de mistura		
	Sobremesa	Fruta		
QUINTA **(05)**	Sopa	Alho francês		VCT: 385kcal HC: 46g P: 23g L: 11g
	Prato	Filetes de pescada no forno com arroz de feijão		
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura		
	Sobremesa	Fruta		
SEXTA **(06)**	Sopa	Creme de abóbora		VCT: 439kcal HC: 40g P: 29g L: 15g
	Prato	Jardineira de vitela		
	Pão	Pão de mistura		
	Sobremesa	Salada de alface e tomate		
		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)



Assinado por: **VANESSA FILIPA CAMILO ROMÃO**
Num. de Identificação: 14324861
Data: 2026.10.13 11:41:27+01'00'
Certificado por: **Ordem dos Nutricionistas**
Atributos certificados: **Vanessa Romão, Nutricionista 3176N**

Centro de Educação Pré-escolar – Ementa geral

9 a 13 de novembro

			Alergénios	Informação nutricional
SEGUNDA **(09)**	Sopa	Creme de abóbora		VCT: 324kcal HC: 26g P: 15g L: 15g
	Prato	Massa *fusilli* gratinada com cenoura ralada, milho e ovo cozido		
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada de alface e tomate		
	Sobremesa	Fruta		
TERÇA **(10)**	Sopa	Agrião		VCT: 422kcal HC: 36g P: 28g L: 17g
	Prato	Perna de peru no forno com arroz de cenoura		
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura		
	Sobremesa	Fruta		
QUARTA **(11)**	Sopa	Legumes		VCT: 348kcal HC: 39g P: 24g L: 9g
	Prato	Massa de peixe		
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada de alface e tomate		
	Sobremesa	Sobremesa doce/ Iogurte/ Fruta		
QUINTA **(12)**	Sopa	Grão com nabiças		VCT: 522kcal HC: 44g P: 32g L: 20g
	Prato	Pá de porco no forno com batata		
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura		
	Sobremesa	Fruta		
SEXTA **(13)**	Sopa	Alho francês		VCT: 371kcal HC: 48g P: 27g L: 8g
	Prato	Solha frita com arroz de tomate		
	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 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)

Glúten, Crustáceos, Ovos, Peixe, Amendoins, Soja, Lácteos, Frutos de casca, Aipo, Mostarda, Grãos de Sésamo, Dióxido de enxofre e sulfitos, Moluscos

Assinado por: **VANESSA FILIPA CAMILO ROMÃO**
Num. de Identificação: 14324861
Data: 2026.10.13 11:43:06+01'00'
Certificado por: **Ordem dos Nutricionistas**
Atributos certificados: **Vanessa Romão, Nutricionista 3176N**

Centro de Educação Pré-escolar – Ementa geral

16 a 20 de novembro

			Alergénios	Informação nutricional
SEGUNDA **(16)**	Sopa	Creme de cenoura		VCT: 398kcal HC: 47g P: 27g L: 8g
	Prato	*Nuggets* de frango com arroz de cenoura		
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada de alface e tomate		
	Sobremesa	Fruta		
TERÇA **(17)**	Sopa	Feijão com espinafres		VCT: 437kcal HC: 38g P: 36g L: 15g
	Prato	Filetes de robalo no forno com batata		
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada de alface e tomate		
	Sobremesa	Sobremesa doce/ Iogurte/ Fruta		
QUARTA **(18)**	Sopa	Legumes		VCT: 392kcal HC: 41g P: 24g L: 14g
	Prato	Esparguete à bolonhesa		
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura		
	Sobremesa	Fruta		
QUINTA **(19)**	Sopa	Alho francês		VCT: 387kcal HC: 26g P: 29g L: 12g
	Prato	Bacalhau à Brás		
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada mista		
	Sobremesa	Fruta		
SEXTA **(20)**	Sopa	Feijão-verde		VCT: 377kcal HC: 46g P: 23g L: 7g
	Prato	Bifes de peru com arroz de ervilhas		
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura		
	Sobremesa	Fruta		

AAAF*

AAAF*

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 alergénios:

Decreto-Lei n.º 26/2016 de 9 de junho e Anexo II do Regulamento (UE) n.º 1169/2011 de 25 de ou



Assinado por: **VANESSA FILIPA CAMILO ROMÃO**
Num. de Identificação: 14324861
Data: 2026.10.13 11:44:01+01'00'
Certificado por: **Ordem dos Nutricionistas**
Atributos certificados: **Vanessa Romão, Nutricionista 3176N**

Centro de Educação Pré-escolar – Ementa geral

23 a 27 de novembro

			Alergénios	Informação nutricional
SEGUNDA **(23)**	Sopa	Nabiças		VCT: 601kcal HC: 48g P: 37g L: 16g
	Prato	Salada russa		
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada de alface e tomate		
	Sobremesa	Fruta		
TERÇA **(24)**	Sopa	Legumes		VCT: 420kcal HC: 37g P: 28g L: 13g
	Prato	Lombo de porco assado com massa espiral		
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura ralada		
	Sobremesa	Fruta		
QUARTA **(25)**	Sopa	Alho francês		VCT: 381kcal HC: 38g P: 21g L: 13g
	Prato	Lombos de pescada em molho de tomate com batata cozida		
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada de alface e tomate		
	Sobremesa	Sobremesa doce/ Iogurte/ Fruta		
QUINTA **(26)**	Sopa	Canja		VCT: 537kcal HC: 43g P: 20g L: 19g
	Prato	Frango estufado com arroz branco		
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada de alface e tomate		
	Sobremesa	Fruta		
SEXTA **(27)**	Sopa	Creme de ervilhas e cenoura		VCT: 342kcal HC: 35g P: 25g L: 8g
	Prato	Salmão no forno com batata		
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Legumes cozidos		
	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)

Glúten · Crustáceos · Ovos · Peixe · Amendoins · Soja · Lácteos · Frutos de casca · Aipo · Mostarda · Grãos de Sésamo · Dióxido de enxofre e sulfitos · Moluscos

Assinado por: **VANESSA FILIPA CAMILO ROMÃO**
Num. de Identificação: 14324861
Data: 2026.10.13 11:44:51+01'00'
Certificado por: **Ordem dos Nutricionistas**
Atributos certificados: **Vanessa Romão, Nutricionista 3176N**