Centro de Educação Pré-escolar – Ementa vegetariana

2 a 6 de novembro

			Alergénios	Informação nutricional
SEGUNDA **(02)**	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		
TERÇA **(03)**	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/ Iogurte vegetal		
QUARTA **(04)**	Sopa	Creme 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		
QUINTA **(05)**	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		
SEXTA **(06)**	Sopa	Creme 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)

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 11:41:27+01'00'
Certificado por: **Ordem dos Nutricionistas**
Atributos certificados: **Vanessa Romão, Nutricionista 3176N**

Centro de Educação Pré-escolar – Ementa vegetariana

9 a 13 de novembro

			Alergénios	Informação nutricional
SEGUNDA **(09)**	Sopa	Creme de abóbora		VCT: 383kcal HC: 42g P: 15g L: 14g
	Prato	Massa espiral com soja, cenoura ralada, cogumelos e milho		
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada de alface e tomate		
	Sobremesa	Fruta		
TERÇA **(10)**	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		
QUARTA **(11)**	Sopa	Legumes		VCT: 362kcal HC: 46g P: 15g L: 11g
	Prato	Massa primaveril		
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada de alface e tomate		
	Sobremesa	Iogurte vegetal/ Fruta		
QUINTA **(12)**	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		
SEXTA **(13)**	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 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 vegetariana

16 a 20 de novembro

			Alergénios	Informação nutricional
SEGUNDA **(16)**	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		
TERÇA **(17)**	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/ Iogurte vegetal		
QUARTA **(18)**	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		
QUINTA **(19)**	Sopa	Alho-francês		VCT: 464kcal HC: 53g P: 16g L: 17g
	Prato	Legumes à brás		
	Pão	Pão de mistura		
	Hortícolas	Salada mista		
	Sobremesa	Fruta		
SEXTA **(20)**	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		

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 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 11:44:00+01'00'
Certificado por: **Ordem dos Nutricionistas**
Atributos certificados: **Vanessa Romão, Nutricionista 3176N**

Centro de Educação Pré-escolar – Ementa vegetariana

23 a 27 de novembro

			Alergénios	Informação nutricional
SEGUNDA **(23)**	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		
TERÇA **(24)**	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		
QUARTA **(25)**	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/ Iogurte vegetal		
QUINTA **(26)**	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		
SEXTA **(27)**	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 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**