Escola Básica Pedro Nunes - Ementa Vegetariana

2 a 6 de novembro

			Alergénios	Informação nutricional	
				1º CEB CAF*	2º CEB
SEGUNDA **(02)**	Sopa	Juliana		VCT: 476Kcal HC: 57g P: 22g L: 16g	VCT: 774kcal HC: 92g P: 30g L: 25g
	Prato	Tofu salteado com arroz de cenoura			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada mista			
	Sobremesa	Fruta			
TERÇA **(03)**	Sopa	Espinafres		VCT: 390Kcal HC: 51g P: 12g L: 10g	VCT: 572kcal HC: 73g P: 17g L: 19g
	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: 468Kcal HC: 60g P: 18g L: 12g	VCT: 863kcal HC: 115g P: 35g L: 20g
	Prato	Legumes salteados com massa tricolor			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Fruta			
QUINTA **(05)**	Sopa	Alho francês		VCT: 450Kcal HC: 64g P: 17g L: 13g	VCT: 703kcal HC: 95g P: 23g L: 18g
	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: 403Kcal HC: 44g P: 27g L: 11g	VCT: 524kcal HC: 65g P: 36g L: 15g
	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 11:52:37+01'00'
Certificado por: **Ordem dos Nutricionistas**
Atributos certificados: **Vanessa Romão, Nutricionista 3176N**

Escola Básica Pedro Nunes - Ementa Vegetariana

9 a 13 de novembro

			Alergénios	Informação nutricional	
				1º CEB	2º CEB
SEGUNDA (09)	Sopa	Creme de cenoura		VCT: 469kcal HC: 50g P: 18g L: 18g	VCT: 682kcal HC: 73g P: 23g L: 27g
	Prato	Massa com soja, cenoura ralada, cogumelos e milho			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Fruta			
TERÇA (10)	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			
QUARTA (11)	Sopa	Legumes		VCT: 417kcal HC: 54g P: 18g L: 15g	VCT: 656kcal HC: 75g P: 23g L: 23g
	Prato	Massa primaveril			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Iogurte vegetal/ Fruta			
QUINTA (12)	Sopa	Grão com nabiças		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			
SEXTA (13)	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 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 11:55:27+01'00'
Certificado por: **Ordem dos Nutricionistas**
Atributos certificados: **Vanessa Romão, Nutricionista 3176N**

Escola Básica Pedro Nunes - Ementa Vegetariana

16 a 20 de novembro

			Alergénios	Informação nutricional	
				1º CEB	2º CEB
SEGUNDA **(16)**	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			
TERÇA **(17)**	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/ Iogurte vegetal			
QUARTA **(18)**	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			
QUINTA **(19)**	Sopa	Alho-francês		VCT: 527kcal HC: 56g P: 17g L: 22g	S/ Serviço Avaliação Intercalar 1º semestre
CAF*	Prato	Legumes à brás			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada mista			
	Sobremesa	Fruta			
SEXTA **(20)**	Sopa	Feijão-verde		VCT: 451kcal HC: 63g P: 20g L: 15g	S/ Serviço Avaliação Intercalar 1º semestre
CAF*	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)

CAF* - Componente de 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 11:57:18+01'00'
Certificado por: **Ordem dos Nutricionistas**
Atributos certificados: **Vanessa Romão, Nutricionista 3176N**

Escola Básica Pedro Nunes - Ementa Vegetariana

23 a 27 de novembro

			Alergénios	Informação nutricional	
				1º CEB	2º CEB
SEGUNDA **(23)**	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			
TERÇA **(24)**	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			
QUARTA **(25)**	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/ Iogurte vegetal			
QUINTA **(26)**	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			
SEXTA **(27)**	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 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 11:58:44+01'00'
Certificado por: **Ordem dos Nutricionistas**
Atributos certificados: **Vanessa Romão, Nutricionista 3176N**