



EMENTA
Escolas 2º e 3º ciclo
Semana de 17 a 21 de setembro de 2018
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa caldo verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	135	32	0,5	0,1	4,5	0,3	1,4	0,1
Prato	Almôndegas de carne com esparguete e salada alface e pepino ^{1,3,6,12}	478	114	5,9	2,4	8,0	1,8	6,7	0,5
Vegetariana	Esparguete com legumes mistos salteados ^{1,3}	477	113	3,0	0,5	17,0	1,8	3,3	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa abóbora c/ massinhas ^{1,3,5,6,7,8,12}	173	41	0,5	0,1	7,6	1,5	1,2	0,1
Prato	Filete de cavala com molho vilão, batata cozida e brócolos cozidos ^{4,6,12}	480	115	5,9	0,7	7,1	0,9	7,6	0,2
Vegetariana	Tarte de legumes ^{1,3,6,7,8,11}	470	112	6,9	2,7	7,6	2,0	5,1	0,3
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	232	55	0,0	0,0	12,3	12,2	1,3	0,5

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cevadinha ^{1,3,5,6,7,8,12}	124	29	0,4	0,1	5,1	2,1	0,7	0,1
Prato	Arroz de aves com feijão-verde	622	148	4,5	1,1	16,0	1,0	10,2	0,2
Vegetariana	Jardineira de soja com arroz e macedónia ⁶	625	148	1,7	0,2	21,5	1,2	10,4	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa feijao verde c/abóbora ^{1,3,5,6,7,8,12}	263	63	1,5	0,2	10,7	0,7	1,4	0,3
Prato	Abrótea estufada com massa parafusos e couve de bruxelas ^{1,3,4}	394	94	2,7	0,4	6,9	0,9	9,9	0,2
Vegetariana	Lasanha de lentilhas, espinafres e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,11}	599	142	3,6	1,0	19,2	2,1	7,1	0,3
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa canja galinha ^{1,3}	307	73	1,3	0,2	9,8	0,0	5,0	0,1
Prato	Perna de frango assada com arroz de cenoura e salada pepino e tomate	495	117	2,9	0,5	13,6	1,0	8,6	0,2
Vegetariana	Estufado de favas com arroz e brócolos	453	108	2,0	0,3	14,4	1,3	5,9	0,1
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



EMENTA
Escolas 2º e 3º ciclo
Semana de 24 a 28 de setembro de 2018
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa acelgas ^{1,3,5,6,7,8,12}	127	30	0,5	0,1	5,1	1,4	0,9	0,1
Prato	Barrinhas de pescada no forno com arroz de cenoura e brócolos ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	619	147	4,1	0,5	20,6	2,1	5,7	0,4
Vegetariana	Empadão de arroz com vegetais estufados	544	129	2,7	0,4	21,9	0,9	3,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa trigo ^{1,3,5,6,7,8,12}	132	31	0,4	0,1	5,7	1,5	0,8	0,1
Prato	Carne de porco estufada com esparguete, ervilhas e milho doce ^{1,3}	663	158	8,2	2,2	8,2	0,7	11,9	0,2
Vegetariana	Bolonhesa de soja com feijão verde ^{1,3,6}	807	191	3,3	0,5	21,4	1,7	17,6	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	130	31	0,4	0,1	5,2	1,8	1,0	0,1
Prato	Tranches de fogaño no forno com batata cozida e couve bruxelas ⁴	338	80	1,9	0,3	7,0	1,3	7,5	0,3
Vegetariana	Salada russa com feijão-frade e couve bruxelas	611	144	2,4	0,5	21,1	2,1	7,7	0,1
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	232	55	0,0	0,0	12,3	12,2	1,3	0,5

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de feijão-frade e agrião ^{1,3,5,6,7,8,12}	132	31	0,4	0,1	4,8	2,0	1,6	0,1
Prato	Omelete com arroz de ervilhas e salada de alface ³	558	133	4,8	1,1	14,4	0,8	6,6	0,2
Vegetariana	Estufado de vegetais com arroz	370	88	1,8	0,2	14,0	1,6	2,7	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa couve-flor e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	132	31	0,4	0,1	4,8	2,0	1,6	0,1
Prato	Meia desfeita de paloco (batata, grão, cen. e feijão verde) ^{3,4}	491	117	3,1	0,5	11,5	1,0	9,6	5,3
Vegetariana	Arroz de grão com brócolos e cenoura	703	167	3,3	0,4	26,5	2,0	5,8	0,1
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



EMENTA
Escolas 2º e 3º ciclo
Semana de 1 a 5 de outubro de 2018
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	123	29	0,4	0,1	4,7	1,6	1,1	0,1
Prato	Frango assado com massa tricolor e salada pepino e tomate ^{1,3}	495	117	4,1	0,7	8,5	0,4	11,3	0,2
Vegetariana	Massa com lentilhas e juliana de legumes ^{1,3,6,8,11}	618	146	2,6	0,3	21,3	2,1	7,8	0,1
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Terça									
Sopa	Sopa lentilhas com lombardo ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	163	39	0,4	0,1	6,2	1,6	1,8	0,1
Prato	Filetes paloco com arroz e salada alface e tomate ⁴	436	103	2,1	0,3	11,5	0,3	9,2	0,1
Vegetariana	Caril de grão com arroz e salada de alface e tomate	779	185	3,7	0,5	28,7	1,1	6,9	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de abóbora ^{1,3,5,6,7,8,12}	127	30	0,4	0,1	5,4	1,5	0,7	0,1
Prato	Empadão carne vaca e cenoura raspada ^{7,12}	730	175	10,6	3,6	7,2	1,4	12,0	0,4
Vegetariana	Empadão de soja e cenoura raspada ^{6,7,12}	915	217	3,6	0,7	21,2	1,8	21,1	0,5
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa caldo verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	135	32	0,5	0,1	4,5	0,3	1,4	0,1
Prato	Filetes de pescada no forno com arroz de cenoura, salada alface e milho doce ⁴	452	107	2,5	0,3	11,5	0,9	9,2	0,2
Vegetariana	Tomates recheados com ervilhas, cen. e cog.	239	57	1,7	0,3	4,7	1,3	3,4	0,3
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	232	55	0,0	0,0	12,3	12,2	1,3	0,5
Sexta									
		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)

FERIADO

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



EMENTA
Escolas 2º e 3º ciclo
Semana de 8 a 12 de outubro de 2018
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa alho francês ^{1,3,5,6,7,8,12}	122	29	0,4	0,1	4,6	1,7	1,1	0,1
Prato	Filetes de pescada assados com molho tomate, puré batata e feijão-verde ^{4,7,12}	404	96	3,0	0,6	6,5	1,1	10,1	0,4
Vegetariana	Empadão de legumes	544	129	2,7	0,4	21,9	0,9	3,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão-verde com nabo ^{1,3,5,6,7,8,12}	123	29	1,3	0,1	4,2	1,6	0,9	0,1
Prato	Feijoada com arroz, couve lombardo e cenoura	665	159	5,8	1,7	14,5	1,6	10,1	0,2
Vegetariana	Assado de beringela com ervilhas e arroz	405	96	1,6	0,2	14,2	1,5	3,9	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopas grão com espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	158	38	0,7	0,1	5,2	1,4	1,8	0,2
Prato	Massinha de atum com salada mista ^{1,3,4}	637	152	6,7	1,0	11,6	0,3	10,6	0,8
Vegetariana	Pizza de legumes (cogumelos, ervilhas, curgete e cebola) ¹	375	89	2,3	0,7	11,7	1,6	3,7	0,3
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de acelgas ^{1,3,5,6,7,8,12}	127	30	0,5	0,1	5,1	1,5	0,9	0,1
Prato	Esparguete à bolonhesa com salada de alface e beterraba raspada ^{1,3,12}	597	143	8,4	2,8	6,1	1,4	10,1	0,2
Vegetariana	Bolonhesa de soja com alface e beterraba raspada ^{1,3,6}	666	158	2,7	0,3	17,6	1,7	14,6	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme favas ^{1,3,5,6,7,8,12}	149	35	0,5	0,1	5,7	1,6	1,4	0,1
Prato	Arroz de peixe com salada de tomate ⁴	449	106	2,5	0,4	11,7	0,6	8,9	0,2
Vegetariana	Arroz de legumes e feijão manteiga	820	195	2,8	0,3	33,3	1,2	8,5	0,1
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	232	55	0,0	0,0	12,3	12,2	1,3	0,5

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



EMENTA
Escolas 2º e 3º ciclo
Semana de 15 a 19 de outubro de 2018
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa couve portuguesa ^{1,3,5,6,7,8,12}	130	31	0,4	0,1	5,0	2,0	1,1	0,1
Prato	Hambúrguer de bovino com molho tomate, esparguete e salada cenoura raspada e milho doce ^{1,3,6,12}	755	181	11,9	4,7	8,6	1,4	9,9	0,5
Vegetariana	Jardineira de legumes com cogumelos e com tomate	228	54	1,7	0,2	6,9	0,8	1,8	0,3
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de ervilhas ^{1,3,5,6,7,8,12}	143	34	0,5	0,1	5,6	1,6	1,2	0,1
Prato	Filete de alabote assado com molho limão, arroz e macedónia ⁴	548	130	3,0	0,5	14,0	0,2	11,4	0,2
Vegetariana	Tortilha de legumes ³	352	84	3,6	0,8	7,2	1,5	4,6	0,2
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	232	55	0,0	0,0	12,3	12,2	1,3	0,5

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa alface ^{1,3,5,6,7,8,12}	117	28	0,4	0,1	4,7	1,5	0,9	0,1
Prato	Frango assado com massa tricolor e couve de bruxelas ^{1,3}	474	113	3,7	0,7	8,4	1,4	10,7	0,2
Vegetariana	Curgete recheada com feijão, cenoura, alho francês com massa ^{1,3}	530	126	2,1	0,3	19,7	2,0	6,4	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa feijão branco com lombardo ^{1,3,5,6,7,8,12}	167	40	0,5	0,1	5,9	1,7	1,8	0,1
Prato	Atum de escabeche com milho cozido ^{4,12}	571	136	6,3	1,4	2,4	0,2	17,3	0,2
Vegetariana	Feijoada de soja com arroz ⁶	924	219	2,5	0,2	32,0	1,3	16,3	0,1
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa feijão verde c/abóbora ^{1,3,5,6,7,8,12}	263	63	1,5	0,2	10,7	0,7	1,4	0,3
Prato	Febras estufadas com puré de batata e salada de alface e tomate ^{1,3,5,6,7,8,9,12}	970	229	7,0	2,1	29,3	0,2	11,6	2,6
Vegetariana	Bolonhesa de soja com salada de tomate ^{1,3,6,7,14}		274	4,5	0,6	35,4	1,6	21,7	1,5
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



EMENTA

Escolas 2º e 3º ciclo

Semana de 22 a 26 de outubro de 2018

Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa feijão verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	128	30	0,4	0,1	5,1	1,7	1,0	0,1
Prato	Lombinhos de fogaño no forno com arroz de legumes e brócolos ⁴	377	89	1,6	0,2	10,6	1,4	7,1	0,3
Vegetariana	Arroz de feijão com legumes salteados	626	149	2,4	0,3	23,6	1,0	7,7	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa beterraba ^{1,3,5,6,7,8,12}	122	29	0,4	0,1	5,1	1,8	0,8	0,1
Prato	Carne vaca estufada com macedónia e macarrão ^{1,3}	653	156	9,1	3,0	7,1	0,9	10,8	0,1
Vegetariana	Macarronada de legumes ^{1,3}	472	112	2,9	0,5	17,1	2,0	2,8	0,1
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa juliana ^{1,3,5,6,7,8,12}	123	29	0,4	0,1	4,7	1,6	1,1	0,1
Prato	Filetes de pescada com batata cozida e salada alface e milho doce ⁴	365	87	2,5	0,3	7,1	0,6	8,7	0,2
Vegetariana	Estufado de feijão branco com cuscus ¹	976	232	3,6	0,6	33,0	2,4	11,4	0,2
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	232	55	0,0	0,0	12,3	12,2	1,3	0,5

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa agrião e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	127	30	0,5	0,1	5,1	1,4	0,9	0,1
Prato	Strogonoff de frango com arroz e feijão-verde	535	127	2,5	0,4	12,9	1,0	12,3	0,1
Vegetariana	Rancho vegetariano ^{1,3}	494	117	2,4	0,3	16,8	2,1	4,9	0,1
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão branco com lombardo ^{1,3,5,6,7,8,12}	157	37	0,4	0,1	5,7	2,1	1,6	0,1
Prato	Massa de atum com salada de pepino ^{1,3,4}	804	192	8,9	1,3	14,4	1,1	13,1	1,1
Vegetariana	Tortilha de legumes ³	352	84	3,6	0,8	7,2	1,5	4,6	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



EMENTA

Escolas 2º e 3º ciclo

Semana 29 de outubro a 02 de novembro de 2018

Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa caldo verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	135	32	0,5	0,1	4,5	0,3	1,4	0,1
Prato	Almôndegas de carne com esparguete e salada alface e pepino ^{1,3,6,12}	478	114	5,9	2,4	8,0	1,8	6,7	0,5
Vegetariana	Esparguete com legumes mistos salteados ^{1,3}	477	113	3,0	0,5	17,0	1,8	3,3	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa abóbora c/ massinhas ^{1,3,5,6,7,8,12}	173	41	0,5	0,1	7,6	1,5	1,2	0,1
Prato	Filete de cavala com molho vilão, batata cozida e brócolos cozidos ^{4,6,12}	480	115	5,9	0,7	7,1	0,9	7,6	0,2
Vegetariana	Tarte de legumes ^{1,3,6,7,8,11}	470	112	6,9	2,7	7,6	2,0	5,1	0,3
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	232	55	0,0	0,0	12,3	12,2	1,3	0,5

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cevadinha ^{1,3,5,6,7,8,12}	124	29	0,4	0,1	5,1	2,1	0,7	0,1
Prato	Arroz de aves com feijão-verde	622	148	4,5	1,1	16,0	1,0	10,2	0,2
Vegetariana	Jardineira de soja com arroz e macedónia ⁶	625	148	1,7	0,2	21,5	1,2	10,4	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quinta

FERIADO

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa canja galinha ^{1,3}	307	73	1,3	0,2	9,8	0,0	5,0	0,1
Prato	Perna de frango assada com arroz de cenoura e salada pepino e tomate	495	117	2,9	0,5	13,6	1,0	8,6	0,2
Vegetariana	Estufado de favas com arroz e brócolos	453	108	2,0	0,3	14,4	1,3	5,9	0,1
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



EMENTA

Escolas 2º e 3º ciclo

Semana de 5 a 9 de novembro de 2018

Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa acelgas ^{1,3,5,6,7,8,12}	127	30	0,5	0,1	5,1	1,4	0,9	0,1
Prato	Barrinhas de pescada no forno com arroz de cenoura e brócolos ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	619	147	4,1	0,5	20,6	2,1	5,7	0,4
Vegetariana	Empadão de arroz com vegetais estufados	544	129	2,7	0,4	21,9	0,9	3,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa trigo ^{1,3,5,6,7,8,12}	132	31	0,4	0,1	5,7	1,5	0,8	0,1
Prato	Carne de porco estufada com esparguete, ervilhas e milho doce ^{1,3}	663	158	8,2	2,2	8,2	0,7	11,9	0,2
Vegetariana	Bolonhesa de soja com feijão verde ^{1,3,6}	807	191	3,3	0,5	21,4	1,7	17,6	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	130	31	0,4	0,1	5,2	1,8	1,0	0,1
Prato	Tranches de fogaño no forno com batata cozida e couve bruxelas ⁴	338	80	1,9	0,3	7,0	1,3	7,5	0,3
Vegetariana	Salada russa com feijão-frade e couve bruxelas	611	144	2,4	0,5	21,1	2,1	7,7	0,1
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	232	55	0,0	0,0	12,3	12,2	1,3	0,5

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de feijão-frade e agrião ^{1,3,5,6,7,8,12}	132	31	0,4	0,1	4,8	2,0	1,6	0,1
Prato	Omelete com arroz de ervilhas e salada de alface ³	558	133	4,8	1,1	14,4	0,8	6,6	0,2
Vegetariana	Estufado de vegetais com arroz	370	88	1,8	0,2	14,0	1,6	2,7	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa couve-flor e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	132	31	0,4	0,1	4,8	2,0	1,6	0,1
Prato	Meia desfeita de paloco (batata, grão, cen. e feijão verde) ^{3,4}	491	117	3,1	0,5	11,5	1,0	9,6	5,3
Vegetariana	Arroz de grão com brócolos e cenoura	703	167	3,3	0,4	26,5	2,0	5,8	0,1
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



EMENTA
Escolas 2º e 3º ciclo
Semana de 12 a 16 de novembro de 2018
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	123	29	0,4	0,1	4,7	1,6	1,1	0,1
Prato	Frango assado com massa tricolor e salada pepino e tomate ^{1,3}	495	117	4,1	0,7	8,5	0,4	11,3	0,2
Vegetariana	Massa com lentilhas e juliana de legumes ^{1,3,6,8,11}	618	146	2,6	0,3	21,3	2,1	7,8	0,1
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa lentilhas com lombardo ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	163	39	0,4	0,1	6,2	1,6	1,8	0,1
Prato	Filetes paloco com arroz e salada alface e tomate ⁴	436	103	2,1	0,3	11,5	0,3	9,2	0,1
Vegetariana	Caril de grão com arroz e salada de alface e tomate	779	185	3,7	0,5	28,7	1,1	6,9	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora ^{1,3,5,6,7,8,12}	127	30	0,4	0,1	5,4	1,5	0,7	0,1
Prato	Empadão carne vaca e cenoura raspada ^{7,12}	730	175	10,6	3,6	7,2	1,4	12,0	0,4
Vegetariana	Empadão de soja e cenoura raspada ^{6,7,12}	915	217	3,6	0,7	21,2	1,8	21,1	0,5
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa caldo verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	135	32	0,5	0,1	4,5	0,3	1,4	0,1
Prato	Filetes de pescada no forno com arroz de cenoura, salada alface e milho doce ⁴	452	107	2,5	0,3	11,5	0,9	9,2	0,2
Vegetariana	Tomates recheados com ervilhas, cenoura e cogumelos	239	57	1,7	0,3	4,7	1,3	3,4	0,3
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	232	55	0,0	0,0	12,3	12,2	1,3	0,5

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Puré de feijão ^{1,3,5,6,7,8,12}	169	40	0,5	0,1	6,8	2,0	1,4	0,1
Prato	Perna porco assada com massa parafuso e feijão-verde ^{1,3}	706	170	10,8	3,2	7,7	1,4	9,7	0,2
Vegetariana	Salada de feijão encarnado com massa, pimentos, couve lomb., curgete e miho doce ^{1,3}	593	141	2,6	0,3	21,1	1,5	7,7	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



EMENTA
Escolas 2º e 3º ciclo
Semana de 19 a 23 de novembro de 2018
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa alho francês ^{1,3,5,6,7,8,12}	122	29	0,4	0,1	4,6	1,7	1,1	0,1
Prato	Filetes de pescada assados com molho tomate, puré batata e feijão-verde ^{4,7,12}	404	96	3,0	0,6	6,5	1,1	10,1	0,4
Vegetariana	Empadão de legumes	544	129	2,7	0,4	21,9	0,9	3,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão-verde com nabo ^{1,3,5,6,7,8,12}	123	29	1,3	0,1	4,2	1,6	0,9	0,1
Prato	Feijoada com arroz, couve lombardo e cenoura	665	159	5,8	1,7	14,5	1,6	10,1	0,2
Vegetariana	Assado de beringela com ervilhas e arroz	405	96	1,6	0,2	14,2	1,5	3,9	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopas grão com espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	158	38	0,7	0,1	5,2	1,4	1,8	0,2
Prato	Massinha de atum com salada mista ^{1,3,4}	637	152	6,7	1,0	11,6	0,3	10,6	0,8
Vegetariana	Pizza de legumes (cogumelos, ervilhas, curgete e cebola) ¹	375	89	2,3	0,7	11,7	1,6	3,7	0,3
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de acelgas ^{1,3,5,6,7,8,12}	127	30	0,5	0,1	5,1	1,5	0,9	0,1
Prato	Esparguete à bolonhesa com salada de alface e beterraba raspada ^{1,3,12}	597	143	8,4	2,8	6,1	1,4	10,1	0,2
Vegetariana	Bolonhesa de soja com alface e beterraba raspada ^{1,3,6}	666	158	2,7	0,3	17,6	1,7	14,6	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme favas ^{1,3,5,6,7,8,12}	149	35	0,5	0,1	5,7	1,6	1,4	0,1
Prato	Arroz de peixe com salada de tomate ⁴	449	106	2,5	0,4	11,7	0,6	8,9	0,2
Vegetariana	Arroz de legumes e feijão manteiga	820	195	2,8	0,3	33,3	1,2	8,5	0,1
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	232	55	0,0	0,0	12,3	12,2	1,3	0,5

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



EMENTA
Escolas 2º e 3º ciclo
Semana de 26 a 30 de novembro de 2018
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa couve portuguesa ^{1,3,5,6,7,8,12}	130	31	0,4	0,1	5,0	2,0	1,1	0,1
Prato	Hambúrguer de bovino com molho tomate, esparguete e salada cenoura raspada e milho doce ^{1,3,6,12}	755	181	11,9	4,7	8,6	1,4	9,9	0,5
Vegetariana	Jardineira de legumes com cogumelos e com tomate	228	54	1,7	0,2	6,9	0,8	1,8	0,3
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de ervilhas ^{1,3,5,6,7,8,12}	143	34	0,5	0,1	5,6	1,6	1,2	0,1
Prato	Filete de alabote assado com molho limão, arroz e macedónia ⁴	548	130	3,0	0,5	14,0	0,2	11,4	0,2
Vegetariana	Tortilha de legumes ³	352	84	3,6	0,8	7,2	1,5	4,6	0,2
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	232	55	0,0	0,0	12,3	12,2	1,3	0,5

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa alface ^{1,3,5,6,7,8,12}	117	28	0,4	0,1	4,7	1,5	0,9	0,1
Prato	Frango assado com massa tricolor e couve de bruxelas ^{1,3}	474	113	3,7	0,7	8,4	1,4	10,7	0,2
Vegetariana	Curgete recheada com feijão, cenoura, alho francês com massa ^{1,3}	530	126	2,1	0,3	19,7	2,0	6,4	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa feijão branco com lombardo ^{1,3,5,6,7,8,12}	167	40	0,5	0,1	5,9	1,7	1,8	0,1
Prato	Atum de escabeche com milho cozido ^{4,12}	571	136	6,3	1,4	2,4	0,2	17,3	0,2
Vegetariana	Feijoada de soja com arroz ⁶	924	219	2,5	0,2	32,0	1,3	16,3	0,1
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



EMENTA
Escolas 2º e 3º ciclo
Semana de 3 a 7 de dezembro de 2018
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa feijão verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	128	30	0,4	0,1	5,1	1,7	1,0	0,1
Prato	Lombinhos de fogonero no forno com arroz de legumes e brócolos ⁴	377	89	1,6	0,2	10,6	1,4	7,1	0,3
Vegetariana	Arroz de feijão com legumes salteados	626	149	2,4	0,3	23,6	1,0	7,7	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa beterraba ^{1,3,5,6,7,8,12}	122	29	0,4	0,1	5,1	1,8	0,8	0,1
Prato	Carne vaca estufada com macedónia e macarrão ^{1,3}	653	156	9,1	3,0	7,1	0,9	10,8	0,1
Vegetariana	Macarronada de legumes ^{1,3}	472	112	2,9	0,5	17,1	2,0	2,8	0,1
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa juliana ^{1,3,5,6,7,8,12}	123	29	0,4	0,1	4,7	1,6	1,1	0,1
Prato	Filetes de pescada com batata cozida e salada alface e milho doce ⁴	365	87	2,5	0,3	7,1	0,6	8,7	0,2
Vegetariana	Estufado de feijão branco com cuscus ¹	976	232	3,6	0,6	33,0	2,4	11,4	0,2
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	232	55	0,0	0,0	12,3	12,2	1,3	0,5

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa agrião e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	127	30	0,5	0,1	5,1	1,4	0,9	0,1
Prato	Strogonoff de frango com arroz e feijão-verde	535	127	2,5	0,4	12,9	1,0	12,3	0,1
Vegetariana	Rancho vegetariano ^{1,3}	494	117	2,4	0,3	16,8	2,1	4,9	0,1
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão branco com lombardo ^{1,3,5,6,7,8,12}	157	37	0,4	0,1	5,7	2,1	1,6	0,1
Prato	Massa de atum com salada de pepino ^{1,3,4}	804	192	8,9	1,3	14,4	1,1	13,1	1,1
Vegetariana	Tortilha de legumes ³	352	84	3,6	0,8	7,2	1,5	4,6	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



EMENTA
Escolas 2º e 3º ciclo
Semana de 10 a 14 de dezembro de 2018
Almoço

Segunda

		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa caldo verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	135	32	0,5	0,1	4,5	0,3	1,4	0,1
Prato	Almôndegas de carne com esparguete e salada alface e pepino ^{1,3,6,12}	478	114	5,9	2,4	8,0	1,8	6,7	0,5
Vegetariana	Esparguete com legumes mistos salteados ^{1,3}	477	113	3,0	0,5	17,0	1,8	3,3	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Terça

		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa abóbora c/ massinhas ^{1,3,5,6,7,8,12}	173	41	0,5	0,1	7,6	1,5	1,2	0,1
Prato	Filete de cavala com molho vilão, batata cozida e brócolos cozidos ^{4,6,12}	480	115	5,9	0,7	7,1	0,9	7,6	0,2
Vegetariana	Tarte de legumes ^{1,3,6,7,8,11}	470	112	6,9	2,7	7,6	2,0	5,1	0,3
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	232	55	0,0	0,0	12,3	12,2	1,3	0,5

Quarta

		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cevadinha ^{1,3,5,6,7,8,12}	124	29	0,4	0,1	5,1	2,1	0,7	0,1
Prato	Arroz de aves com feijão-verde	622	148	4,5	1,1	16,0	1,0	10,2	0,2
Vegetariana	Jardineira de soja com arroz e macedónia ⁶	625	148	1,7	0,2	21,5	1,2	10,4	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quinta

		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa feijao verde c/abóbora ^{1,3,5,6,7,8,12}	263	63	1,5	0,2	10,7	0,7	1,4	0,3
Prato	Abrótea estufada com massa parafusos e brócolos ^{1,3,4}	394	94	2,7	0,4	6,9	0,9	9,9	0,2
Vegetariana	Lasanha de lentilhas, espinafres e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,11}	599	142	3,6	1,0	19,2	2,1	7,1	0,3
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Sexta

		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa canja galinha ^{1,3}	307	73	1,3	0,2	9,8	0,0	5,0	0,1
Prato	Perna de frango assada com arroz de cenoura e salada pepino e tomate	495	117	2,9	0,5	13,6	1,0	8,6	0,2
Vegetariana	Estufado de favas com arroz e brócolos	453	108	2,0	0,3	14,4	1,3	5,9	0,1
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 3Ovos, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas