

# Ementa

II / 1º CEB

Semana 3

18 a 22 Setembro 2023



		Hidratos de Carbono	Lípidos	Proteína	Energia	
		(g)	(g)	(g)	(Kcal)	
2ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Abóbora com feijão verde	12,3	1,3	2,3	77,3
	Prato	Esparguete à Bolonhesa (carne de vaca picada) <sup>(1)(3)(6)(7)(12)</sup>	22,9	14,5	23,6	320,4
	Vegetariano	Bolonhesa de soja <sup>(1)(6)(8)(11)</sup>	32,4	6,4	29,0	324,4
	Hortícolas	Salada de tomate e cenoura	2,5	0,1	0,4	14,7
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3
3ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Caldo verde (s/ chouriço)	11,0	0,5	3,6	71,0
	Prato	Pescada estufada <sup>(2)(4)(14)</sup> , Arroz branco	33,0	6,7	20,9	279,2
	Vegetariano	Lentilhas estufadas, Arroz branco	56,8	5,6	15,8	356,1
	Hortícolas	Salada de alface e beterraba	2,2	0,0	1,0	16,6
	Sobremesa	Fruta da época / Pudim <sup>(1)(3)(7)</sup>	7,4 / 19,0	0,2 / 0,8	0,4 / 2,4	35,3 / 93,0
4ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Feijão branco com couve-lombarda	13,5	1,2	3,7	89,8
	Prato	Perna de frango assada no forno, Massa espiral <sup>(1)(3)(6)</sup>	22,1	17,8	21,8	339,5
	Vegetariano	Favas salteadas com massa espiral e cogumelos <sup>(1)(3)(6)(12)</sup>	35,0	6,5	16,1	285,7
	Hortícolas	Feijão verde e cenoura	3,8	0,1	1,1	26,1
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3
5ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Creme de cenoura com brócolos	11,9	1,5	2,6	79,0
	Prato	Atum com feijão frade, ovo e batata <sup>(3)(4)</sup>	17,6	19,7	29,2	371,4
	Vegetariano	Saladinha de feijão frade e batata	46,6	6,0	17,5	345,1
	Hortícolas	Couve-flor e cenoura cozidas	2,8	0,0	1,1	19,0
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3
6ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Alho-francês com curgete <sup>(9)</sup>	14,0	1,5	3,2	92,2
	Prato	Arroz à Valenciana (frango, porco, lulas, delícias do nmar, ervilhas e cenoura) <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(12)(14)</sup>	27,7	8,4	24,5	292,1
	Vegetariano	Arroz de açafrão com ervilhas, cenoura e pimento vermelho	46,4	6,2	12,0	316,9
	Hortícolas	Salada de couve roxa e tomate	3,1	0,1	1,3	22,6
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3

**Alergénios:** (1) Cereais com Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rij; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremçoço; (14) Moluscos

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alérgenos e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

\*\* Fruta a definir de acordo com a sazonalidade

# Ementa

II / 1º CEB

Semana 4

25 a 29 de Setembro 2023



			Hidratos de Carbono	Lípidos	Proteína	Energia
			(g)	(g)	(g)	(Kcal)
2ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Curgete e feijão verde	14,5	1,6	3,4	95,4
	Prato	Bolinhas de bacalhau fritas <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(7)(9)(10)(11)(12)(14)</sup> , Arroz de tomate	41,9	11,5	9,9	316,1
	Vegetariano	Hambúrguer de quinoa e legumes <sup>(1)(6)</sup> , Arroz de tomate	39,4	12,3	5,3	296,3
	Hortícolas	Salada de alface e pepino	0,5	0,2	0,7	7,2
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3
3ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Crema de ervilhas com cenoura	13,7	1,5	3,3	91,0
	Prato	Peru estufado, Esparguete <sup>(1)(3)(6)</sup>	22,9	13,2	21,5	300,1
	Vegetariano	Favas estufadas, Esparguete <sup>(1)(3)(6)</sup>	36,5	6,5	15,9	291,4
	Hortícolas	Salada de beterraba e cenoura	3,6	0,0	0,8	22,0
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3
4ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Couve-flor com cenoura	12,3	1,3	3,1	79,6
	Prato	Abrótea assada no forno <sup>(2)(4)(14)</sup> , Batata cozida	17,5	5,1	18,9	195,3
	Vegetariano	Grão assado com molho de tomate, Batata cozida	43,9	7,6	12,1	310,0
	Hortícolas	Brócolos e cenoura cozida	2,4	0,2	1,2	20,0
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3
5ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Alface e nabo	14,5	1,5	3,1	93,5
	Prato	Feijoada à Portuguesa (feijão branco, carne de vaca e porco, couve e cenoura), Arroz branco	40,6	10,1	23,0	359,1
	Vegetariano	Feijoada vegetariana (feijão branco, couve e cenoura), Arroz branco	66,0	6,4	20,0	442,2
	Hortícolas	Couve e cenoura cozida	3,2	0,1	1,6	25,5
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3
6ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Grão-de-bico com espinafres <sup>(9)</sup>	15,7	1,9	4,4	106,6
	Prato	Massinha de peixe (pescada e salmão, ervilhas, milho e cenoura) <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(14)</sup>	31,2	20,3	25,8	424,1
	Vegetariano	Massinha de ervilhas, milho e cenoura <sup>(1)(3)(6)</sup>	36,1	6,5	12,8	282,6
	Hortícolas	Feijão verde cozido	1,8	0,1	0,9	15,0
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3

**Alergénios:** (1) Cereais com Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremço; (14) Moluscos

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alergénios e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

\*\* Fruta a definir de acordo com a sazonalidade