

Ementa

2º e 3º CEB / Secundário

Semana 3

18 a 22 Setembro 2023



| | | | Hidratos de Carbono | Lípidos | Proteína | Energia |
|----------|-------------|--|---------------------|-----------|-----------|-------------|
| | | | (g) | (g) | (g) | (Kcal) |
| 2ª Feira | Pão | Pão de mistura ⁽¹⁾ | 24,2 | 0,6 | 4,1 | 122,6 |
| | Sopa | Abóbora com feijão verde | 15,8 | 1,3 | 3,1 | 97,2 |
| | Prato | Esparguete à Bolonhesa (carne de vaca picada) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ | 37,1 | 22,8 | 34,7 | 498,6 |
| | Vegetariano | Bolonhesa de soja ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ | 52,3 | 11,2 | 46,5 | 529,5 |
| | Hortícolas | Salada de tomate e cenoura | 4,2 | 0,2 | 0,7 | 24,9 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 14,9 | 0,4 | 0,7 | 70,6 |
| 3ª Feira | Pão | Pão de mistura ⁽¹⁾ | 24,2 | 0,6 | 4,1 | 122,6 |
| | Sopa | Caldo verde (s/ chouriço) | 13,6 | 1,6 | 4,4 | 96,2 |
| | Prato | Pescada estufada ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz branco | 48,7 | 11,1 | 36,7 | 405,7 |
| | Vegetariano | Lentilhas estufadas, Arroz branco | 86,8 | 9,9 | 24,7 | 558,0 |
| | Hortícolas | Salada de alface e beterraba | 2,8 | 0,1 | 1,6 | 23,3 |
| | Sobremesa | Fruta da época / Pudim ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾ | 14,9 / 19,0 | 0,4 / 0,8 | 0,7 / 2,4 | 70,6 / 93,0 |
| 4ª Feira | Pão | Pão de mistura ⁽¹⁾ | 24,2 | 0,6 | 4,1 | 122,6 |
| | Sopa | Feijão branco com couve-lombarda | 18,8 | 1,4 | 5,8 | 126,0 |
| | Prato | Perna de frango assada no forno, Massa espiral ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ | 36,4 | 26,6 | 30,7 | 512,9 |
| | Vegetariano | Favas salteadas com massa espiral e cogumelos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾ | 55,2 | 11,3 | 24,1 | 451,9 |
| | Hortícolas | Feijão verde e cenoura | 6,8 | 0,3 | 2,2 | 47,8 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 14,9 | 0,4 | 0,7 | 70,6 |
| 5ª Feira | Pão | Pão de mistura ⁽¹⁾ | 24,2 | 0,6 | 4,1 | 122,6 |
| | Sopa | Creme de cenoura com brócolos | 15,6 | 1,7 | 3,7 | 103,6 |
| | Prato | Atum com feijão frade, ovo e batata ⁽³⁾⁽⁴⁾ | 28,6 | 28,8 | 40,0 | 545,9 |
| | Vegetariano | Saladinha de feijão frade e batata | 57,6 | 10,1 | 20,5 | 444,2 |
| | Hortícolas | Couve-flor e cenoura cozidas | 4,5 | 0,1 | 1,8 | 30,9 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 14,9 | 0,4 | 0,7 | 70,6 |
| 6ª Feira | Pão | Pão de mistura ⁽¹⁾ | 24,2 | 0,6 | 4,1 | 122,6 |
| | Sopa | Alho-francês com curgete ⁽⁹⁾ | 18,4 | 1,8 | 4,4 | 120,3 |
| | Prato | Arroz à Valenciana (frango, porco, lulas, delícias do nmar, ervilhas e cenoura) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ | 44,7 | 14,2 | 36,7 | 462,8 |
| | Vegetariano | Arroz de açafraão com ervilhas, cenoura e pimento vermelho | 69,3 | 10,8 | 17,9 | 487,9 |
| | Hortícolas | Salada de couve roxa e tomate | 4,9 | 0,2 | 2,0 | 35,6 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 14,9 | 0,4 | 0,7 | 70,6 |

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) 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

2º e 3º CEB / Secundário

Semana 4

25 a 29 Setembro 2023



| | | | Hidratos de Carbono | Lípidos | Proteína | Energia |
|----------|-------------|--|---------------------|---------|----------|---------|
| | | | (g) | (g) | (g) | (Kcal) |
| 2ª Feira | Pão | Pão de mistura ⁽¹⁾ | 24,2 | 0,6 | 4,1 | 122,6 |
| | Sopa | Curgete e feijão verde | 18,9 | 1,8 | 4,5 | 123,3 |
| | Prato | Bolinhas de bacalhau fritas ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz de tomate | 61,3 | 19,9 | 12,9 | 481,7 |
| | Vegetariano | Hambúrguer de quinoa e legumes ⁽¹⁾⁽⁶⁾ , Arroz de tomate | 63,1 | 20,2 | 8,3 | 477,6 |
| | Hortícolas | Salada de alface e pepino | 0,9 | 0,3 | 1,3 | 13,1 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 14,9 | 0,4 | 0,7 | 70,6 |
| 3ª Feira | Pão | Pão de mistura ⁽¹⁾ | 24,2 | 0,6 | 4,1 | 122,6 |
| | Sopa | Creme de ervilhas com cenoura | 17,4 | 1,6 | 4,1 | 113,3 |
| | Prato | Peru estufado, Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ | 37,1 | 20,7 | 31,2 | 465,5 |
| | Vegetariano | Favas estufadas, Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ | 56,7 | 11,2 | 23,5 | 455,8 |
| | Hortícolas | Salada de beterraba e cenoura | 4,9 | 0,0 | 1,0 | 29,7 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 14,9 | 0,4 | 0,7 | 70,6 |
| 4ª Feira | Pão | Pão de mistura ⁽¹⁾ | 24,2 | 0,6 | 4,1 | 122,6 |
| | Sopa | Couve-flor com cenoura | 15,9 | 1,4 | 4,4 | 102,8 |
| | Prato | Abrótea assada no forno ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ , Batata cozida | 24,2 | 9,2 | 23,9 | 279,6 |
| | Vegetariano | Grão assado com molho de tomate, Batata cozida | 66,1 | 13,1 | 18,7 | 483,6 |
| | Hortícolas | Brócolos e cenoura cozida | 3,9 | 0,4 | 2,0 | 32,6 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 14,9 | 0,4 | 0,7 | 70,6 |
| 5ª Feira | Pão | Pão de mistura ⁽¹⁾ | 24,2 | 0,6 | 4,1 | 122,6 |
| | Sopa | Alface e nabo | 19,7 | 1,7 | 4,4 | 125,2 |
| | Prato | Feijoada à Portuguesa (feijão branco, carne de vaca e porco, couve e cenoura), Arroz branco | 62,4 | 17,2 | 37,4 | 576,4 |
| | Vegetariano | Feijoada vegetariana (feijão branco, couve e cenoura), Arroz branco | 87,7 | 10,7 | 24,4 | 594,3 |
| | Hortícolas | Couve e cenoura cozida | 5,0 | 0,2 | 2,5 | 40,4 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 14,9 | 0,4 | 0,7 | 70,6 |
| 6ª Feira | Pão | Pão de mistura ⁽¹⁾ | 24,2 | 0,6 | 4,1 | 122,6 |
| | Sopa | Grão-de-bico com espinafres ⁽⁹⁾ | 18,6 | 2,0 | 5,1 | 124,1 |
| | Prato | Massinha de peixe (pescada e salmão, ervilhas, milho e cenoura) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹⁴⁾ | 51,5 | 30,0 | 35,7 | 639,4 |
| | Vegetariano | Massinha de ervilhas, milho e cenoura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ | 63,4 | 12,4 | 20,7 | 492,9 |
| | Hortícolas | Feijão verde cozido | 3,6 | 0,3 | 1,8 | 29,9 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 14,9 | 0,4 | 0,7 | 70,6 |

Alérgicos: (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) 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