

# Ementa

JI / 1º CEB



Semana 15

11 a 15 de Dezembro 2023

		Hidratos de Carbono	Líp.	Prot.	Valor Calórico	
		(g)	(g)	(g)	(Kcal)	
2ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	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) <sup>(1)(3)(6)(7)(12)</sup>	37,1	22,8	34,7	498,6
	Vegetariano	Bolonhesa de soja <sup>(1)(3)(6)(8)(11)</sup>	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 <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Caldo verde (s/ chouriço)	13,6	1,6	4,4	96,2
	Vegetariano	Lentilhas estufadas com cogumelos e cenoura <sup>(12)</sup> , Arroz branco	58,9	5,8	16,6	370,8
	Hortícolas	Salada de alface e beterraba	2,8	0,1	1,6	23,3
	Sobremesa	Fruta da época / Pudim <sup>(1)(3)(7)</sup>	14,9 / 19,0	0,4 / 0,8	0,7 / 2,4	70,6 / 93,0
4ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	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 <sup>(1)(3)(6)</sup>	36,4	26,6	30,7	512,9
	Vegetariano	Favas salteadas com massa espiral e cogumelos <sup>(1)(3)(6)(12)</sup>	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 <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Creme de cenoura com brócolos	18,4	1,7	4,1	119,2
	Prato	Atum com feijão frade, ovo e batata <sup>(3)(4)</sup>	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 <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Alho-francês com curgete <sup>(9)</sup>	18,4	1,8	4,4	120,3
	Prato	Arroz à Valenciana (frango, porco, lulas, delícias do nmar, ervilhas e cenoura) <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(12)(14)</sup>	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) Tremço; (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