

Ementa

II / 1º CEB



Semana 4

25 a 29 de Março de 2024

			Hidratos de Carbono (g)	Líquidos (g)	Proteína (g)	Energia (Kcal)
2ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Curgete e feijão verde	14,5	1,6	3,4	95,4
	Prato	Empadão de cavala com ervilhas ⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾ (com arroz)	35,1	11,1	23,4	341,4
	Vegetariano	Empadão de soja ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ (com arroz)	42,3	6,0	28,1	355,2
	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 ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Creme de ervilhas com cenoura	13,7	1,5	3,3	91,0
	Prato	Pá de porco assada no forno, Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	22,1	13,0	24,4	306,6
	Vegetariano	Favas estufadas, Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	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 ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Couve-flor com cenoura	12,3	1,3	3,1	79,6
	Prato	Filetes de pescada assados no forno ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ , Batata cozida	18,2	6,5	20,2	216,2
	Vegetariano	Grão assado com molho de tomate, Batata cozida	43,9	7,6	12,1	310,0
	Hortícolas	Brócolos e alho-francês salteados ⁽⁹⁾	1,7	1,4	1,7	29,6
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3
5ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Alface e nabo	14,5	1,5	3,1	93,5
	Prato	Febras estufadas com ervas aromáticas, Arroz branco	32,8	9,9	24,8	322,2
	Vegetariano	Feijoada vegetariana (feijão branco, couve e cenoura) ⁽⁶⁾⁽¹³⁾ , 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					
	Sopa					
	Prato					
	Vegetariano	Sexta-feira Santa				
	Hortícolas					
	Sobremesa					

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) Tremoço; (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

Ementa

JI / 1º CEB



Semana 5

1 a 5 de Abril de 2024

			Hidratos de Carbono	Lípidos	Proteína	Energia
			(g)	(g)	(g)	(Kcal)
2ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Feijão verde	12,1	1,2	2,3	75,8
	Prato	Hambúguer misto ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ com m.º de cogumelos ⁽⁷⁾⁽¹²⁾ , Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	22,6	16,4	20,9	325,5
	Vegetariano	Bolonhesa de soja ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹⁰⁾	32,4	6,4	29,0	324,4
	Hortícolas	Salada de alface e couve roxa	2,4	0,0	1,5	20,4
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3
3ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Feijão branco com nabijas ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	15,9	1,5	5,1	110,3
	Prato	Lombos de pescada estufados ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz de couve	33,3	6,7	21,1	281,6
	Vegetariano	Arroz de lentilhas com couve	50,4	5,8	15,7	333,5
	Hortícolas	Brócolos e milho cozidos	3,9	0,8	1,7	32,8
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3
4ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Curgete com cenoura	13,1	1,5	2,7	84,0
	Prato	Massada de carne (frango, vaca, e porco, macarronete, cenoura e couve) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	25,8	11,1	24,2	308,2
	Vegetariano	Massinha de favas com pimentos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	36,8	6,6	16,1	295,2
	Hortícolas	Salada de alface e milho	5,1	0,9	1,5	37,1
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3
5ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Creme de alho francês ⁽⁹⁾	13,3	1,4	2,6	84,9
	Prato	Meia desfeita de paloco (grão-de-bico, batata e ovo) ⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾	21,9	9,0	18,1	247,3
	Vegetariano	Assado de grão com batata e espinafres ⁽⁹⁾	44,4	8,1	13,6	326,1
	Hortícolas	Couve e cenoura salteadas	3,2	5,1	1,6	70,5
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3
6ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Abóbora com ervilhas	13,6	1,4	2,9	88,1
	Prato	Frango estufado com pimento vermelho, Arroz branco	33,4	17,6	21,3	380,6
	Vegetariano	Ervilhas estufadas com cenoura e pimento vermelho, Arroz branco	46,4	6,2	12,0	316,9
	Hortícolas	Salada de alface e tomate	1,1	0,1	0,6	9,2
	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) Tremçoço; (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