

Ementa

2 e 3º CEB e Secundário

Semana 12

2 a 6 de Dezembro de 2024



			Hidratos de Carbono	Lip.	Prot.	Energia
			(g)	(g)	(g)	(Kcal)
2ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Creme de abóbora com ervilhas	13,1	1,4	3,6	86,8
	Prato	Bolonhesa de cavala ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	37,1	16,4	28,5	416,5
	Vegetariano	Bolonhesa de soja ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	52,3	11,2	46,5	529,5
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura	2,8	0,1	1,1	20,3
	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	Curgete e brócolos	17,1	1,9	4,9	118,1
	Prato	Tirinhas de porco salteadas com cogumelos e ervas aromáticas ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Arroz branco ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	47,3	19,7	33,9	505,0
	Vegetariano	Salteado de lentilhas e cogumelos ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Arroz branco ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	85,9	10,0	25,4	557,8
	Hortícolas	Feijão verde e couve-flor cozidos	6,0	0,3	2,1	43,3
	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	Grão-de-bico com couve lombarda	17,1	1,5	4,6	112,0
	Prato	Cubinhos de pescada assados com pimento ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ , Puré de batata ⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	28,2	12,1	30,5	351,0
	Vegetariano	Grão assado com molho de tomate e pimento ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Esmagada de batata ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	67,6	13,4	19,6	498,7
	Hortícolas	Salada de alface e couve roxa	3,5	0,1	2,4	31,1
	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 feijão verde	16,3	1,4	16,3	103,8
	Prato	Massada de frango (macarronete, feijão vermelho, cenoura e couve) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾	37,4	26,8	34,3	550,0
	Vegetariano	Massada de feijão vermelho com cenoura e couve (macarronete) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾	77,2	11,5	25,4	565,0
	Hortícolas	Couve lombarda e cenoura cozidas	4,2	0,2	2,4	36,0
	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	Nabo, cenoura e couve branca	19,4	1,5	3,1	118,2
	Prato	Potas estufadas com ervilhas ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz branco ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	52,9	10,4	20,8	400,8
	Vegetariano	Ervilhas estufadas com molho de abóbora ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Arroz branco ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	69,7	10,9	20,0	502,1
	Hortícolas	Salada de tomate e pepino	2,3	0,3	0,9	17,6
	Sobremesa	Fruta da época	14,9	0,4	0,7	70,6

Notas:

* A fruta será definida de acordo com a sazonalidade;

* A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.

Alergénios: (1) Cereais c/ 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 haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, os diferentes componentes da refeição podem conter vestígios de qualquer um dos 14 alérgenos mencionados na legenda. **Nota:** nas saladas temperadas com vinagre, deve considerar-se o alérgeno (12) Sulfitos

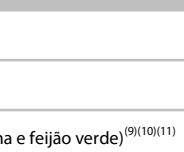
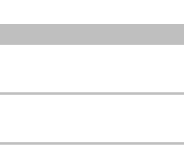
Ementa

2 e 3º CEB e Secundário

Semana 1

9 a 13 de Dezembro de 2024



			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	Creme de cenoura com ervilhas	16,3	1,4	3,2	102,4
	Prato	Hambúrguer misto no forno ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Arroz de tomate ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	40,8	20,2	36,1	492,9
	Vegetariano	Hambúrguer quinoa e legumes ⁽¹⁾⁽⁶⁾ , Arroz de tomate ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	70,9	20,3	9,0	512,3
	Hortícolas	Salada de alface e beterraba	2,8	0,1	1,6	23,3
	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	Abóbora com brócolos	14,4	1,5	3,6	95,0
	Prato	Bolonhesa de soja ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	52,3	11,2	46,5	529,5
	Hortícolas	Salada de pepino e cenoura	3,0	0,2	0,7	19,5
	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	Alho francês com curgete ⁽⁹⁾	16,5	1,5	4,4	108,1
	Prato	Jardineira de frango (batata, frango, cenoura, ervilha e feijão verde) ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	33,8	11,3	40,5	423,7
	Vegetariano	Jardineira de soja (batata, cenoura, ervilha e feijão verde) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	49,0	10,9	49,2	542,7
	Hortícolas	Couve-flor cozida	0,9	0,1	1,0	9,2
	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	Grão-de-bico com espinafres ⁽⁹⁾	16,0	1,8	4,1	106,5
	Prato	Pescada assada no forno ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz de cenoura ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	42,6	11,0	26,2	379,6
	Vegetariano	Arroz de feijão vermelho, cenoura e couve ⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾	87,7	10,8	23,3	588,7
	Hortícolas	Salada de tomate e alface	2,2	0,2	1,3	18,4
	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	Alface e cenoura	18,1	1,4	3,4	111,4
	Prato	Rancho (carne de porco, frango e vaca, grão-de-bico, macarronete, cenoura e couve) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	40,8	18,9	46,8	540,5
	Vegetariano	Rancho vegetariano (grão-de-bico, macarronete, cenoura e couve) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	83,3	14,2	24,2	594,4
	Hortícolas	Feijão verde cozido	3,6	0,3	1,8	29,9
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	14,9 / 27,4	0,4 / 0,0	0,7 / 0,0	70,6 / 111,9

Notas:

* A fruta será definida de acordo com a sazonalidade;

* A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.

Alergénios: (1) Cereais c/ 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 haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, os diferentes componentes da refeição podem conter vestígios de qualquer um dos 14 alérgenos mencionados na legenda. **Nota:** nas saladas temperadas com vinagre, deve considerar-se o alérgeno (12) Sulfitos

Ementa

2 e 3º CEB e Secundário



Semana 2

16 a 20 de Dezembro de 2024

			Hidratos de Carbono (g)	Lípidos (g)	Proteína (g)	Energia (Kcal)
2ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Juliana de legumes (cenoura e couve coração)	19,9	1,6	3,4	123,0
	Prato	Barrinhas de pescada no forno ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz de cenoura ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	71,7	23,3	23,5	595,8
	Vegetariano	Salteado de ervilhas e couve-flor ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Arroz de cenoura ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	67,8	10,5	18,3	478,5
	Hortícolas	Brócolos cozidos	0,5	0,3	1,1	10,3
	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	Macedónia de legumes (cenoura, ervilhas e feijão verde)	19,7	1,4	4,4	124,1
	Prato	Perna de frango assada no forno ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Massa espiral ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	36,4	26,6	30,7	512,9
	Vegetariano	Favas salteadas com abóbora e massa espiral ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾	57,4	11,3	23,6	460,5
	Hortícolas	Salada de couve roxa e cenoura	4,7	5,5	1,9	37,5
	Sobremesa	Leite creme ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾ / Fruta da época	18,6 / 14,9	2,0 / 0,4	4,3 / 0,7	109,9 / 70,6
4ª Feira	Pão					
	Sopa					
	Prato					
	Vegetariano					
	Hortícolas					
	Sobremesa					
5ª Feira	Pão					
	Sopa					
	Prato					
	Vegetariano					
	Hortícolas					
	Sobremesa					
6ª Feira	Pão					
	Sopa					
	Prato					
	Vegetariano					
	Hortícolas					
	Sobremesa					

Notas:

* A fruta será definida de acordo com a sazonalidade;

* A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.

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

Dada a possibilidade de haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, os diferentes componentes da refeição podem conter vestígios de qualquer um dos 14 alérgenos mencionados na legenda. **Nota:** nas saladas temperadas com vinagre, deve considerar-se o alérgeno (12) Sulfitos