

Pré-escolar e 1ºCEB

Ementa Semanal



Sorrir
para
a Vida.



Geral – 14 a 18 out.2024

Segunda-feira		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	» Sopa de nabo (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	182	43	1,7	0,3	5,6	0,6	0,8	0,3
Prato	» Bifanas estufadas com arroz branco	845	201	6,0	1,4	22,4	0,2	14,0	0,3
Salada	» Juliana de legumes salteada (cenoura, couve branca e lombarda)	366	88	7,2	1,0	2,9	1,0	1,6	0,5
Sobremesa	» Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça-feira		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	» Sopa de brócolos e feijão manteiga (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	231	55	1,8	0,3	7,4	0,6	1,8	0,2
Prato	» Esparguete com cavala lascada gratinada no forno com molho de tomate ^{1,4,6,10}	1043	248	10,0	1,3	27,2	2,3	11,5	0,5
Salada	» Salada de alface, cenoura e couve roxa	479	116	10,6	1,5	2,7	1,6	1,1	1,1
Sobremesa	» Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta-feira – DIA MUNDIAL DA ALIMENTAÇÃO		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	» Sopa de couve-lombarda (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	176	42	1,6	0,3	5,2	0,4	1,0	0,2
Prato	» Chili de carne (estufado de carne de vaca picada com feijão catarino) acompanha com arroz branco	1022	244	9,1	2,8	26,2	0,5	14,2	0,2
Salada	» Salada de cebola, milho e pepino	197	46	1,5	0,1	4,2	1,3	3,7	0,0
Sobremesa	» Fruta da época	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Quinta-feira		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	» Sopa de espinafres (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	178	43	1,7	0,3	5,2	0,5	1,0	0,2
Prato	» Filetes de pescada assados com molho de tomate, acompanha com batata ⁴	458	109	3,3	0,5	12,8	0,9	6,3	0,3
Salada	» Salada de cenoura, couve roxa e tomate	109	26	0,1	0,0	3,9	2,4	1,2	0,1
Sobremesa	» Gelatina vegetal / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	436	103	0,0	0,0	25,3	24,7	0,0	0,1
Sexta-feira		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	» Sopa de curgete (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	178	43	1,7	0,3	5,5	0,5	0,9	0,2
Prato	» Frango estufado com cenoura e repolho e massa espiral ^{1,6,10}	737	174	3,8	0,7	19,1	1,6	15,3	0,5
Salada	» Salada de alface, beterraba e milho	578	139	12,0	1,6	3,6	1,1	3,3	0,6
Sobremesa	» Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. Legenda: VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas. Sobremesa sujeita a alterações, para uma boa gestão do estado de maturação da fruta da época, e redução do desperdício alimentar.

Pré-escolar e 1ºCEB Ementa Semanal



Sorrir
para
a Vida.



Vegetariana (Conforme legislação em vigor, Lei 11/2017, 2017-

04-17 –DRE. Esta ementa é disponibilizada mediante inscrição na candidatura de início de ano letivo). – 14 a 18 out.2024

Segunda-feira		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	» Sopa de nabo (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	182	43	1,7	0,3	5,6	0,6	0,8	0,3
Prato	» Abóbora, curgete, cenoura e grão-de-bico estufados com arroz branco	1070	256	10,6	1,5	30,8	1,4	7,1	0,5
Salada	» Juliana de legumes salteada (cenoura, couve branca e lombarda)	366	88	7,2	1,0	2,9	1,0	1,6	0,5
Sobremesa	» Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça-feira		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	» Sopa de brócolos e feijão manteiga (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	231	55	1,8	0,3	7,4	0,6	1,8	0,2
Prato	» Esparguete com soja gratinada no forno com molho de tomate ^{1,6,8,10,11,12}	1186	281	5,0	0,9	32,5	6,4	23,2	0,3
Salada	» Salada de alface, cenoura e couve roxa	479	116	10,6	1,5	2,7	1,6	1,1	1,1
Sobremesa	» Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta-feira – DIA MUNDIAL DA ALIMENTAÇÃO		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	» Sopa de couve-lombarda (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	176	42	1,6	0,3	5,2	0,4	1,0	0,2
Prato	» Chili vegetariano (estufado de feijão catarino, milho, beringela, pimento e curgete) acompanha com arroz branco	857	204	3,2	0,4	35,3	0,7	7,9	0,2
Salada	» Salada de cebola, milho e pepino	197	46	1,5	0,1	4,2	1,3	3,7	0,0
Sobremesa	» Fruta da época	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Quinta-feira		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	» Sopa de espinafres (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	178	43	1,7	0,3	5,2	0,5	1,0	0,2
Prato	» Feijoada de cogumelos (feijão preto, cenoura, repolho)	1034	244	5,4	0,7	37,1	0,5	11,1	0,5
Salada	» Salada de cenoura, couve roxa e tomate	109	26	0,1	0,0	3,9	2,4	1,2	0,1
Sobremesa	» Gelatina vegetal / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	436	103	0,0	0,0	25,3	24,7	0,0	0,1
Sexta-feira		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	» Sopa de curgete (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	178	43	1,7	0,3	5,5	0,5	0,9	0,2
Prato	» Feijão preto estufado com cenoura e repolho e massa espiral ^{1,6,10}	1200	282	4,0	0,5	47,1	2,1	13,6	0,5
Salada	» Salada de alface, beterraba e milho	578	139	12,0	1,6	3,6	1,1	3,3	0,6
Sobremesa	» Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. Legenda: VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas. Sobremesa sujeita a alterações, para uma boa gestão do estado de maturação da fruta da época, e redução do desperdício alimentar.