

Ementa escolar mediterrânica

Dezembro 2021



			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Segunda-feira (06/12)	Sopa	Nabiça ⁽¹²⁾	80,0	2,4	11,6	2,0
	Prato	Salada de pescada cozida ⁽⁴⁾ com batata, ervilha, milho e cenoura	513,0	20,5	44,8	36,3
	Salada	Alface, cenoura e beterraba	45,1	0,2	7,6	3,4
	Sobremesa	Fruta da época	74,9	0,5	16,5	1,1
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	136	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Terça-feira (07/12)	Sopa	Creme de alho-francês com brócolos ⁽¹²⁾	98,1	1,3	16,9	4,7
	Prato	Peru assado com esparguete ⁽¹⁾ e cogumelos ⁽¹²⁾	407,7	16,4	28,7	34,4
	Salada	Tomate, couve-roxa e cenoura	43,5	0,2	8,3	2,6
	Sobremesa	Fruta da época	74,9	0,5	16,5	1,1
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	136	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quarta-feira (08/12)	Sopa					
	Prato					
	Salada	FERIADO				
	Sobremesa					
	Pão					
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quinta-feira (09/12)	Sopa	Feijão-verde ⁽¹²⁾	83,6	1,3	15,9	2,1
	Prato	Bifinhos de frango de cebolada com arroz branco ⁽⁷⁾	374,6	16,8	23,8	30,5
	Salada	Alface, cenoura e tomate	35,0	0,4	5,5	2,6
	Sobremesa	Fruta da época	74,9	0,5	16,5	1,1
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	136	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Sexta-feira (10/12)	Sopa	Creme de ervilhas com couve-flor ⁽¹²⁾	113,2	18,0	44,9	31,9
	Prato	Bacalhau ⁽⁴⁾ com broa e batata	573,4	6,8	77,4	50,7
	Salada	Couve lombarda, cenoura e feijão-verde	33,7	0,3	5,1	2,9
	Sobremesa	Fruta da época	74,9	0,5	16,5	1,1
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	136	0,7	26,9	4,5

A refeição pode conter ou contém um dos seguintes alergénios: (1) Cereais que contêm glúten; (2) Crustáceos e produtos à base de crustáceos; (3) Ovos e produtos à base de ovos; (4) Peixe e produtos à base de peixe; (5) Amendoins e produtos à base de amendoins; (6) Soja e produtos à base de soja; (7) Leite e produtos à base de leite; (8) Frutos de casca rijas; (9) Aipo e produtos à base de aipo; (10) Mostarda e produtos à base de mostarda; (11) Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; (12) Dióxido de enxofre e sulfitos; (13) Tremoço e produtos à base de tremoço; (14) Moluscos e produtos à base de moluscos.

O VE (valor energético), Líp (lípidos), H.C (hidratos de carbono) e Prot (proteínas) foram calculados a partir de valores médios dos ingredientes utilizados tendo em conta a Tabela da Composição de Alimentos (2007) do Instituto Ricardo Jorge.

Portel, 28 de outubro de 2021

Nutricionista, Lara Carrasco 1212N

Ementa escolar mediterrânica

Dezembro 2021



			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Segunda-feira (13/12)	Sopa	Couve lombarda ⁽¹²⁾	86,1	1,3	15,5	3,1
	Prato	Almôndegas ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾ em molho de tomate com esparguete ⁽¹⁾	461,3	24,1	36,0	22,9
	Salada	Alface, cenoura e couve-roxa	44,0	0,2	7,0	4,0
	Sobremesa	Fruta da época	74,9	0,5	16,5	1,1
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	136	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Terça-feira (14/12)	Sopa	Couve-flor com cenoura ⁽¹²⁾	98,1	1,3	16,9	4,7
	Prato	Atum ⁽⁴⁾ com feijão frade, batata, cenoura e ovo ⁽³⁾	513,0	20,5	44,8	36,3
	Salada	Tomate, milho e cenoura	66,6	0,8	12,6	2,5
	Sobremesa	Fruta da época	74,9	0,5	16,5	1,1
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	136	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quarta-feira (15/12)	Sopa	Cenoura com couve branca ⁽¹²⁾	80,0	3,0	5,4	0,8
	Prato	Carne de porco estufada com alho francês e arroz de cenoura	476,2	20,8	37,2	34,4
	Salada	Alface, cenoura e tomate	35,0	0,4	5,5	2,6
	Sobremesa	Fruta da época	74,9	0,5	16,5	1,1
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	136	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quinta-feira (16/12)	Sopa	Feijão-verde e abóbora ⁽¹²⁾	85,5	1,7	12,4	3,7
	Prato	Abrótea ⁽⁴⁾ assada com batata e brócolos salteados	303,1	6,8	25,3	26,39
	Salada	Alface, beterraba e milho	77	0,8	12,9	4,7
	Sobremesa	Fruta da época Leite creme ⁽⁷⁾	74,9 99,1	0,5 3,6	16,5 12,1	1,1 4,9
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	136	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Sexta-feira (17/12)	Sopa	Alho francês com feijão branco ⁽¹²⁾	113,0	2,0	17,0	6,0
	Prato	Strogonoff de peru com massa espiral ⁽¹⁾	521,4	20,4	49,5	33,8
	Salada	Curgete, pimento e beringela	30,9	0,6	4,1	2,5
	Sobremesa	Fruta da época	74,9	0,5	16,5	1,1
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	136	0,7	26,9	4,5

A refeição pode conter ou contém um dos seguintes alergénios: (1) Cereais que contêm glúten; (2) Crustáceos e produtos à base de crustáceos; (3) Ovos e produtos à base de ovos; (4) Peixe e produtos à base de peixe; (5) Amendoins e produtos à base de amendoins; (6) Soja e produtos à base de soja; (7) Leite e produtos à base de leite; (8) Frutos de casca rijia; (9) Aipo e produtos à base de aipo; (10) Mostarda e produtos à base de mostarda; (11) Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; (12) Dióxido de enxofre e sulfitos; (13) Tremoço e produtos à base de tremoço; (14) Moluscos e produtos à base de moluscos.

O VE (valor energético), Líp (lípidos), H.C (hidratos de carbono) e Prot (proteínas) foram calculados a partir de valores médios dos ingredientes utilizados tendo em conta a Tabela da Composição de Alimentos (2007) do Instituto Ricardo Jorge.

Portel, 28 de outubro de 2021

Nutricionista, Lara Carrasco 1212N