

# Ementa escolar mediterrânica abril 2023



			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Segunda- feira (03/04)	Sopa					
	Prato					
	Salada	<b>FÉRIAS</b>				
	Sobremesa					
	Pão					
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Terça-feira (04/04)	Sopa					
	Prato					
	Salada	<b>FÉRIAS</b>				
	Sobremesa					
	Pão					
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quarta-feira (05/04)	Sopa					
	Prato					
	Salada	<b>FÉRIAS</b>				
	Sobremesa					
	Pão					
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quinta-feira (06/04)	Sopa					
	Prato					
	Salada	<b>FÉRIAS</b>				
	Sobremesa					
	Pão					
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Sexta-feira (07/04)	Sopa					
	Prato					
	Salada	<b>FÉRIAS</b>				
	Sobremesa					
	Pão					

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.

# Ementa escolar mediterrânica abril 2023



		VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Segunda-feira (10/04)	Sopa				
	Prato				
	Salada	<b>FÉRIAS</b>			
	Sobremesa				
	Pão				
		VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Terça-feira (11/04)	Sopa				
	Prato				
	Salada	<b>FÉRIAS</b>			
	Sobremesa				
	Pão				
		VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quarta-feira (12/04)	Sopa				
	Prato				
	Salada	<b>FÉRIAS</b>			
	Sobremesa				
	Pão				
		VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quinta-feira (13/04)	Sopa				
	Prato				
	Salada	<b>FÉRIAS</b>			
	Sobremesa				
	Pão				
		VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Sexta-feira (14/04)	Sopa				
	Prato				
	Salada	<b>FÉRIAS</b>			
	Sobremesa				
	Pão				

A refeição pode conter ou contém um dos seguintes alérgenos: (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) Tremço e produtos à base de tremço; (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.

# Ementa escolar mediterrânica

## abril 2023



			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Segunda-feira (17/04)	Sopa	Couve lombarda <sup>(12)</sup>	85,0	2,0	13,0	3,0
	Prato	Salada de bacalhau <sup>(4)</sup> com batata, cenoura, ervilhas, milho e ovo cozido <sup>(3)</sup>	336,0	9,5	29,9	32,3
	Salada	Milho, pepino e tomate	63,7	1,1	10,8	2,8
	Sobremesa	Fruta da época	74,9	0,5	16,5	1,1
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	136	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Terça-feira (18/04)	Sopa	Juliana com feijão vermelho <sup>(12)</sup>	130,0	2,0	18,0	7,0
	Prato	Perna de frango assada com esparguete <sup>(1)</sup>	450,9	22,8	34,1	26,1
	Salada	Couve-roxa, cenoura e tomate	43,5	0,2	8,3	2,6
	Sobremesa	Fruta da época	74,9	0,5	16,5	1,1
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	136	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quarta-feira (19/04)	Sopa	Feijão-verde <sup>(12)</sup>	87,0	2,0	13,0	3,0
	Prato	Red-fish <sup>(4)</sup> de tomatada com batata e couve-flor	344,0	11,4	27,6	32,6
	Salada	Alface, cenoura e beterraba	45,1	0,2	7,6	3,4
	Sobremesa	Fruta da época Arroz doce <sup>(7)</sup>	74,9	0,5	16,5	1,1
			170,6	2,1	31,7	5,8
Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	136	0,7	26,9	4,5	
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quinta-feira (20/04)	Sopa	Creme de cenoura com massinhas <sup>(1)(12)</sup>	123,0	1,3	23,8	2,6
	Prato	Arroz de pato	492,0	17,0	56,0	28,0
	Salada	Milho, pepino e tomate	63,7	1,1	10,8	2,8
	Sobremesa	Fruta da época	74,9	0,5	16,5	1,1
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	136	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Sexta-feira (21/04)	Sopa	Grelos <sup>(12)</sup>	88,0	2,0	13,0	3,0
	Prato	Abrótea <sup>(4)</sup> no forno com molho de limão e salada russa	338,9	7,8	30,3	35,9
	Salada	Alface, tomate e cenoura	35,0	0,4	5,5	2,6
	Sobremesa	Fruta da época	74,9	0,5	16,5	1,1
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	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) Amendoados e produtos à base de amendoados; (6) Soja e produtos à base de soja; (7) Leite e produtos à base de leite; (8) Frutos de casca rija; (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.

# Ementa escolar mediterrânica abril 2023



			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Segunda-feira (24/04)	Sopa	Creme de alho-francês com couve flor <sup>(12)</sup>	83,0	2,0	12,0	3,0
	Prato	Almôndegas estufadas em molho de tomate com esparguete <sup>(1)</sup>	461,3	24,1	36,0	22,9
	Salada	Alface, pepino e milho	64,2	1,1	9,5	4,2
	Sobremesa	Fruta da época	74,9	0,5	16,5	1,1
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	136	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Terça-feira (25/04)	Sopa					
	Prato					
	Salada	<b>FERIADO</b>				
	Sobremesa					
	Sopa					
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quarta-feira (26/04)	Sopa	Couve coração <sup>(12)</sup>	83,0	2,0	12,0	3,0
	Prato	Tortilha <sup>(3)</sup> de legumes	107,0	4,4	10,6	5,3
	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 <sup>(1)</sup>	136	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quinta-feira (27/04)	Sopa	Alho-francês com feijão branco <sup>(12)</sup>	136,0	2,0	19,0	7,0
	Prato	Filetes de pescada <sup>(4)</sup> de cebolada com arroz e cenoura cozida	276,0	7,7	24,2	26,5
	Salada	Milho, pepino e tomate	63,7	1,1	10,8	2,8
	Sobremesa	Fruta da época	74,9	0,5	16,5	1,1
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	136	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Sexta-feira (28/04)	Sopa	Creme de abóbora com espinafres <sup>(12)</sup>	86,0	2,0	12,0	3,0
	Prato	Feijoada	267,0	11,0	13,0	25,0
	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 <sup>(1)</sup>	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.