

## Ementa escolar mediterrânica



agrupamento de escolas de portel



			VE (Kcal)	Lip (g)	H.C (g)	Prot (g)
Segunda-feira (07/12)	Sopa	Creme de couve-flor <sup>(12)</sup>	98,1	1,3	16,9	4,7
	Prato	Douradinhos de pescada <sup>(1)(4)</sup> no forno com arroz de cenoura	648,8	30,0	71,0	21,4
	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)	Lip (g)	H.C (g)	Prot (g)
Terça-feira (08/12)	Sopa					
	Prato					
	Salada	<b>FERIADO</b>				
	Sobremesa					
	Pão					
			VE (Kcal)	Lip (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quarta-feira (09/11)	Sopa	Creme de cenoura com couve branca <sup>(12)</sup>	90,9	1,5	17,1	2,4
	Prato	Red-fish <sup>(4)</sup> de cebolada com batata aos cubos 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)	Lip (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quinta-feira (10/12)	Sopa	Feijão frade com nabiça <sup>(12)</sup>	128,8	1,9	21,9	6,1
	Prato	Carne de porco assada no forno com esparguete <sup>(1)</sup>	372,5	13,5	30,1	31,9
	Salada	Cenoura, couve-roxa 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)	Lip (g)	H.C (g)	Prot (g)
Sexta-feira (11/12)	Sopa	Alho-francês <sup>(12)</sup>	93,6	1,5	17,1	3,1
	Prato	Salmão <sup>(4)</sup> no forno com arroz de ervilhas	224,0	12,0	18,0	9,0
	Salada	Alface, cenoura e milho	67,1	0,8	11,3	3,8
	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

A refeição pode conter ou contém um dos seguintes alergéneos: (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), Lip (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, 04 de Novembro de 2020

Nutricionista, Lara Carrasco 1212N

## Ementa escolar mediterrânica



agrupamento de escolas de portel



			VE (Kcal)	Lip (g)	H.C (g)	Prot (g)
Segunda-feira (14/12)	Sopa	Brócolos <sup>(12)</sup>	90,0	2,5	13,8	2,2
	Prato	Almôndegas <sup>(1)(6)(12)</sup> com molho de cogumelos <sup>(12)</sup> e massa espiral <sup>(1)</sup>	298,9	12,1	23,5	23,4
	Salada	Curgete, beringela e pepino	44,9	0,4	7,1	3,5
	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
			VE (Kcal)	Lip (g)	H.C (g)	Prot (g)
Terça-feira (15/12)	Sopa	Caldo verde <sup>(12)</sup>	81,6	1,6	13,5	3,3
	Prato	Bacalhau à Gomes de Sá <sup>(3)(4)</sup>	236,8	8,4	24,6	14,9
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	45,1	0,2	7,6	3,4
	Sobremesa	Fruta da época	74,9	0,5	16,5	1,1
	Pão	Pão de mistura	136	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Lip (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quarta-feira (16/12)	Sopa	Creme de abóbora e espinafres	74,1	1,9	11,4	2,5
	Prato	Feijoada com arroz branco	517,0	16,2	52,7	38,9
	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
			VE (Kcal)	Lip (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quinta-feira (17/12)	Sopa	Ervilhas com cenoura <sup>(12)</sup>	84,9	1,3	15,7	2,6
	Prato	Abrótea <sup>(1)(4)(7)</sup> gratinada com batata, cenoura e feijão verde	349,0	7,9	35,9	32,2
	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
		Pudim de caramelo <sup>(1)(7)</sup>	99,1	3,55	12,1	4,9
Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	136	0,7	26,9	4,5	
			VE (Kcal)	Lip (g)	H.C (g)	Prot (g)
Sexta-feira (18/12)	Sopa	Feijão-verde <sup>(12)</sup>	83,6	1,3	15,9	2,1
	Prato	Empadão de arroz de vitela <sup>(1)(6)(12)</sup>	523,8	26,3	41,2	29,5
	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

A refeição pode conter ou contém um dos seguintes alergéneos: (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), Lip (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, 04 de Novembro de 2020

Nutricionista, Lara Carrasco 1212N

## Ementa escolar mediterrânica



			VE (Kcal)	Lip (g)	H.C (g)	Prot (g)
Segunda- feira (21/12)	Sopa					
	Prato					
	Salada	<b>FÉRIAS</b>				
	Sobremesa					
	Pão					
			VE (Kcal)	Lip (g)	H.C (g)	Prot (g)
Terça-feira (22/12)	Sopa					
	Prato					
	Salada	<b>FÉRIAS</b>				
	Sobremesa					
	Pão					
			VE (Kcal)	Lip (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quarta- feira (23/12)	Sopa					
	Prato					
	Salada	<b>FÉRIAS</b>				
	Sobremesa					
	Pão					
			VE (Kcal)	Lip (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quinta-feira (24/12)	Sopa					
	Prato					
	Salada	<b>FÉRIAS</b>				
	Sobremesa					
	Pão					
			VE (Kcal)	Lip (g)	H.C (g)	Prot (g)
Sexta-feira (25/12)	Sopa					
	Prato					
	Salada	<b>FÉRIAS</b>				
	Sobremesa					
	Pão					

A refeição pode conter ou contém um dos seguintes alergéneos: (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) Tremçoço e produtos à base de tremçoço; (14) Moluscos e produtos à base de moluscos.

O VE (valor energético), Lip (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, 04 de Novembro de 2020

Nutricionista, Lara Carrasco 1212N

## Ementa escolar mediterrânica



		VE (Kcal)	Lip (g)	H.C (g)	Prot (g)
Segunda- feira (28/12)	Sopa				
	Prato				
	Salada	<b>FÉRIAS</b>			
	Sobremesa				
	Pão				
		VE (Kcal)	Lip (g)	H.C (g)	Prot (g)
Terça-feira (29/12)	Sopa				
	Prato				
	Salada	<b>FÉRIAS</b>			
	Sobremesa				
	Pão				
		VE (Kcal)	Lip (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quarta- feira (30/12)	Sopa				
	Prato				
	Salada	<b>FÉRIAS</b>			
	Sobremesa				
	Pão				
		VE (Kcal)	Lip (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quinta-feira (31/12)	Sopa				
	Prato				
	Salada	<b>FÉRIAS</b>			
	Sobremesa				
	Pão				
		VE (Kcal)	Lip (g)	H.C (g)	Prot (g)
Sexta-feira (01/01)	Sopa				
	Prato				
	Salada	<b>FÉRIAS</b>			
	Sobremesa				
	Pão				

A refeição pode conter ou contém um dos seguintes alergéneos: (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) Tremçoço e produtos à base de tremçoço; (14) Moluscos e produtos à base de moluscos.

O VE (valor energético), Lip (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, 04 de Novembro de 2020

Nutricionista, Lara Carrasco 1212N