

# Ementa escolar mediterrânica dezembro 2022



			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Segunda-feira (05/12)	Sopa	Couve lombarda <sup>(12)</sup>	86,1	1,3	15,5	3,1
	Prato	Salada russa com atum <sup>(4)</sup> e ovo <sup>(3)</sup> de azeite e vinagre	472,5	23,8	24,6	37,2
	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
	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 (06/12)	Sopa	Agrião com grão <sup>(12)</sup>	122,0	0,0	18,0	6,0
	Prato	Tirinhas de frango estufadas com alho francês e esparguete <sup>(1)</sup>	470,0	16,0	44,9	35,1
	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)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quarta-feira (07/12)	Sopa	Juliana <sup>(12)</sup>	90,9	1,5	17,1	2,4
	Prato	Abrótea <sup>(4)</sup> gratinada <sup>(1)(7)</sup> com arroz de cenoura	360,0	9,3	40,3	27,2
	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 (08/12)	Sopa					
	Prato					
	Salada	<b>FERIADO</b>				
	Sobremesa					
	Pão					
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Sexta-feira (09/12)	Sopa	Caldo verde <sup>(12)</sup>	81,6	1,6	13,5	3,3
	Prato	Douradinhos <sup>(1)</sup> no forno com arroz de tomate	588,8	23,0	72,2	15,5
	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 rijá; (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, 04 de novembro de 2022

Nutricionista, Lara Carrasco 1212N

# Ementa escolar mediterrânica dezembro 2022



			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Segunda-feira (12/12)	Sopa	Agrião <sup>(12)</sup>	74,0	3,2	8,4	2,0
	Prato	Almôndegas <sup>(1)(6)(12)</sup> estufadas com molho de tomate e 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 (13/12)	Sopa	Creme de ervilhas com couve-flor <sup>(12)</sup>	113,2	18,0	44,9	31,9
	Prato	Arroz de lulas <sup>(14)</sup> com pimentos	433,0	5,0	64,7	32,2
	Salada	Alface, couve em juliana e couve-roxa	35,4	0,2	4,6	4,0
	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)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quarta-feira (14/12)	Sopa	Alho-francês <sup>(12)</sup>	93,6	1,5	17,1	3,1
	Prato	Feijoada	517,0	16,2	52,7	38,9
	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)
Quinta-feira (15/12)	Sopa	Couve coração <sup>(12)</sup>	56,0	2,0	8,0	1,0
	Prato	Bacalhau espiritual <sup>(1)(4)(7)</sup>	349,5	10,7	40,4	20,6
	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
		Arroz doce <sup>(7)</sup>	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)
Sexta-feira (16/12)	Sopa	Creme de cenoura com couve branca <sup>(12)</sup>	90,9	1,5	17,1	2,4
	Prato	Arroz de aves em cama de legumes	188,0	4,2	21,9	15,0
	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 rijá; (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 dezembro 2022



			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Segunda-feira (19/12)	Sopa	Brócolos <sup>(12)</sup>	90,0	2,5	13,8	2,2
	Prato	Massinha de abrótea com ovo, ervilhas e cenoura <sup>(1)(3)(4)</sup>	390,4	13,0	33,8	31,7
	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)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Terça-feira (20/12)	Sopa	Juliana com feijão vermelho <sup>(12)</sup>	105,7	1,6	19,7	3,3
	Prato	Bifes de peru com puré de batata <sup>(7)</sup>	276,0	7,7	24,2	26,5
	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
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quarta-feira (21/12)	Sopa	Feijão-verde <sup>(12)</sup>	83,6	1,3	15,9	2,1
	Prato	Pescada <sup>(4)</sup> no forno com arroz de milho e cenoura	224,0	12,0	18,0	9,0
	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 (22/12)	Sopa	Creme de cenoura com massinhas <sup>(1)(12)</sup>	118,0	1,3	23,8	2,6
	Prato	Cubos de frango estufados com macarrão <sup>(1)</sup> e jardineira de legumes	392,0	9,6	38,0	37,9
	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 (23/12)	Sopa	Grelos <sup>(12)</sup>	91,7	1,5	16,1	3,4
	Prato	Red-fish <sup>(4)</sup> de cebolada com batata aos cubos e cenoura cozida	276,0	7,7	24,2	26,5
	Salada	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) 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.

Portel, 04 de novembro de 2022

Nutricionista, Lara Carrasco 1212N