

# Ementa escolar mediterrânea dezembro 2024



			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Segunda-feira (02/12)	Sopa	Caldo verde <sup>(12)</sup>	160,0	3,0	26,0	4,0
	Prato	Massa de atum com cenoura, curgete e ervilhas <sup>(1)(4)</sup>	234,0	12,0	5,0	25,0
	Salada	Alface, couve em juliana e couve-roxa	24,0	0,0	3,0	2,0
	Sobremesa	Fruta da época	65,0	0,0	13,0	1,0
	Pão	Pão de mistura	136,0	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Terça-feira (03/12)	Sopa	Creme de brócolos com feijão branco <sup>(12)</sup>	140,0	2,0	19,0	7,0
	Prato	Bifinhos de peru de cebolada com puré de batata <sup>(7)</sup>	185,0	2,0	22,0	18,0
	Salada	Milho, alface e tomate	127,0	2,0	23,0	4,0
	Sobremesa	Fruta da época	65,0	0,0	13,0	1,0
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	136,0	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quarta-feira (04/12)	Sopa	Couve branca com cenoura ripada <sup>(12)</sup>	110,7	2,0	20,7	2,9
	Prato	Abrótea <sup>(4)</sup> gratinada <sup>(1)(7)</sup> com arroz de cenoura	360,0	9,3	40,3	27,2
	Salada	Cenoura, couve-roxa e tomate	25,0	0,0	4,0	1,0
	Sobremesa	Fruta da época	65,0	0,0	13,0	1,0
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	136,0	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quinta-feira (05/12)	Sopa	Alho-francês <sup>(12)</sup>	85,0	2,0	13,0	3,0
	Prato	Cubos de frango com macarrão <sup>(1)</sup> e macedónia de legumes	392,0	9,6	38,0	37,9
	Salada	Alface, pepino e beterraba	19,0	0,0	2,0	1,0
	Sobremesa	Fruta da época	65,0	0,0	13,0	1,0
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	136,0	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Sexta-feira (06/12)	Sopa	Nabo com espinafres <sup>(12)</sup>	86,0	2,0	12,0	3,0
	Prato	Arroz de lulas <sup>(4)</sup>	273,0	3,0	36,0	25,0
	Salada	Curgete, pimento e beringela	23,0	0,0	2,0	1,0
	Sobremesa	Fruta da época	65,0	0,0	13,0	1,0
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	136,0	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, 06 de novembro de 2024

A Nutricionista,

LARA CARRASCO 1212 N

# Ementa escolar mediterrânica dezembro 2024



			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Segunda- feira (09/24)	Sopa	Brócolos <sup>(12)</sup>	87,0	2,0	12,0	3,0
	Prato	Esparguete à bolonhesa <sup>(1)</sup>	405,0	13,0	42,0	29,0
	Salada	Curgete, cenoura e alface	20,0	0,0	3,0	1,0
	Sobremesa	Fruta da época	65,0	0,0	13,0	1,0
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	136,0	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Terça-feira (10/12)	Sopa	Feijão-verde <sup>(12)</sup>	87,0	2,0	13,0	3,0
	Prato	Bacalhau <sup>(4)</sup> estufado com pimentos e arroz	307,0	3,0	43,0	26,0
	Salada	Alface, cenoura e tomate	21,0	0,0	3,0	1,0
	Sobremesa	Fruta da época	65,0	0,0	13,0	1,0
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	136,0	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quarta-feira (11/12)	Sopa	Nabiça <sup>(12)</sup>	81,0	2,0	12,0	3,0
	Prato	Frango assado com batatas fritas	358,0	15,0	30,0	24,0
	Salada	Cenoura, couve-roxa e tomate	25,0	0,0	4,0	1,0
	Sobremesa	Fruta da época	65,0	0,0	13,0	1,0
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	136,0	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quinta-feira (12/12)	Sopa	Feijão vermelho com juliana <sup>(12)</sup>	130,0	2,0	18,0	7,0
	Prato	Massa com salmão desfiado, ervilhas e tomate aos cubos <sup>(1)(4)</sup>	512,0	27,0	39,0	26,0
	Salada	Couve em juliana, pepino e tomate	25,0	0,0	3,0	1,0
	Sobremesa	Fruta da época	65,0	0,0	13,0	1,0
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	136,0	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Sexta-feira (13/12)	Sopa	Creme de cenoura com couve branca <sup>(12)</sup>	83,0	2,0	12,0	2,0
	Prato	Rancho	356,0	10,0	35,0	27,0
	Salada	Alface, cenoura e beterraba	21,0	0,0	3,0	1,0
	Sobremesa	Fruta da época	65,0	0,0	13,0	1,0
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	136,0	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) 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 dezembro 2024



			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Segunda-feira (16/12)	Sopa	Abóbora com massinhas <sup>(1)(12)</sup>	117,0	2,0	19,0	4,0
	Prato	Douradinhos <sup>(1)</sup> no forno com arroz de tomate	419,0	10,0	62,0	18,0
	Salada	Alface, pepino e couve-roxa	20,0	0,0	2,0	2,0
	Sobremesa	Fruta da época	65,0	0,0	13,0	1,0
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	136,0	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Terça-feira (17/12)	Sopa	Alho-francês com cenoura <sup>(12)</sup>	85,0	2,0	13,0	3,0
	Prato	Carne de porco estufada com ervilhas, cenoura e esparguete <sup>(1)</sup>	319,0	7,0	35,0	27,0
	Salada	Curgete, beringela e pimento	23,0	0,0	2,0	1,0
	Sobremesa	Fruta da época	65,0	0,0	13,0	1,0
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	136,0	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quarta-feira (18/12)	Sopa					
	Prato					
	Salada	<b>FÉRIAS</b>				
	Sobremesa					
	Pão					
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quinta-feira (19/12)	Sopa					
	Prato					
	Salada	<b>FÉRIAS</b>				
	Sobremesa					
	Pão					
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Sexta-feira (20/12)	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 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) Tremeço e produtos à base de tremeço; (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.