

Ementa escolar mediterrânica

Fevereiro 2021



agrupamento de escolas de portel



			VE (Kcal)	Lip (g)	H.C (g)	Prot (g)
Segunda-feira (01/02)	Sopa	Feijão-verde ⁽¹²⁾	83,6	1,3	15,9	2,1
	Prato	Atum ⁽⁴⁾ com feijão frade, batata, cenoura e ovo ⁽³⁾	513,0	20,5	44,8	36,3
	Salada	Milho, couve-roxa e tomate	75,4	0,8	13,5	3,9
	Sobremesa	Fruta da época	74,9	0,5	16,5	1,1
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	136	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Lip (g)	H.C (g)	Prot (g)
Terça-feira (02/02)	Sopa	Creme de ervilhas com couve-flor ⁽¹²⁾	113,2	18,0	44,9	31,9
	Prato	Cubos de frango estufados com macarrão ⁽¹⁾ e jardineira de legumes	392,0	9,6	38,0	37,9
	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)	Lip (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quarta-feira (03/02)	Sopa	Grelhos ⁽¹²⁾	91,7	1,5	16,1	3,4
	Prato	Empadão de peixe ⁽⁴⁾ com arroz, ervilhas e cenoura	478,7	18,0	44,9	31,9
	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 ⁽¹⁾	136	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Lip (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quinta-feira (04/02)	Sopa	Couve coração ⁽¹²⁾	56,0	2,0	8,0	1,0
	Prato	Peru assado com esparguete ⁽¹⁾ e cogumelos ⁽¹²⁾	407,7	16,4	28,7	34,4
	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
			VE (Kcal)	Lip (g)	H.C (g)	Prot (g)
Sexta-feira (05/02)	Sopa	Juliana ⁽¹²⁾	90,9	1,5	17,1	2,4
	Prato	Bacalhau ⁽⁴⁾ estufado com pimentos e arroz	431,0	15,3	42,6	29,6
	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
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	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) 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 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, 07 de Janeiro de 2021

Nutricionista, Lara Carrasco 1212N

Ementa escolar mediterrânica

Fevereiro 2021



agrupamento de escolas de portel município



			VE (Kcal)	Lip (g)	H.C (g)	Prot (g)
Segunda-feira (08/02)	Sopa	Creme de cenoura com massinhas ⁽¹²⁾	118,0	1,3	23,8	2,6
	Prato	Almôndegas estufadas com molho de tomate e esparguete ⁽¹⁾	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 ⁽¹⁾	136	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Lip (g)	H.C (g)	Prot (g)
Terça-feira (09/02)	Sopa	Alho francês ⁽¹²⁾	93,6	1,5	17,1	3,1
	Prato	Pescada ⁽⁴⁾ no forno com ervas aromáticas, com batata e feijão verde	309,7	9,2	26,4	29,2
	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	136	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Lip (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quarta-feira (10/02)	Sopa	Caldo verde ⁽¹²⁾	81,6	1,6	13,5	3,3
	Prato	Rancho ⁽¹⁾	515,8	17,3	42,1	47,3
	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 ⁽¹⁾	136	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Lip (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quinta-feira (11/02)	Sopa	Feijão branco com espinafres ⁽¹²⁾	113,6	2,0	18,6	5,2
	Prato	Abrótea ⁽⁴⁾ gratinada ⁽¹⁾⁽⁷⁾ com arroz de cenoura	360,0	9,3	40,3	27,2
	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
		Gelatina vegetal	120,0	0,0	30,0	0,0
Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	136	0,7	26,9	4,5	
			VE (Kcal)	Lip (g)	H.C (g)	Prot (g)
Sexta-feira (12/02)	Sopa	Creme de cenoura com couve branca ⁽¹²⁾	90,9	1,5	17,1	2,4
	Prato	Rolo de carne ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾ com molho de cogumelos e massa espiral ⁽¹⁾	446,5	20,6	39,1	25,1
	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 ⁽¹⁾	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 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) Tremeço e produtos à base de tremeço; (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, 07 de Janeiro de 2021

Nutricionista, Lara Carrasco 1212N

Ementa escolar mediterrânica

Fevereiro 2021



agrupamento de escolas de portel



			VE (Kcal)	Lip (g)	H.C (g)	Prot (g)
Segunda-feira (15/02)	Sopa	Creme de abóbora com espinafres ⁽¹²⁾	76,0	2,0	11,7	2,8
	Prato	Douradinhos ⁽⁴⁾ no forno com arroz de tomate	648,8	30,0	71,0	21,4
	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
			VE (Kcal)	Lip (g)	H.C (g)	Prot (g)
Terça-feira (16/02)	Sopa	Agrião com grão ⁽¹²⁾	122,0	0,0	18,0	6,0
	Prato	Tirinhas de frango estufadas com alho-francês e esparguete ⁽¹⁾	470,0	16,0	44,9	35,1
	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
			VE (Kcal)	Lip (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quarta-feira (17/02)	Sopa	Creme de alho-francês com couve flor ⁽¹²⁾	98,1	1,3	16,9	4,7
	Prato	Solha ⁽⁴⁾ no forno com limão, acompanhada de puré de batata ⁽⁷⁾⁽¹²⁾ e cenoura	357,8	9,6	38,6	27,9
	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 ⁽¹⁾	136	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Lip (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quinta-feira (18/02)	Sopa	Brócolos ⁽¹²⁾	90	2,5	13,8	2,2
	Prato	Arroz à Valenciana	222,0	10,6	15,4	15,2
	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 ⁽¹⁾	136	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Lip (g)	H.C (g)	Prot (g)
Sexta-feira (19/02)	Sopa	Feijão-verde ⁽¹²⁾	83,6	1,3	15,9	2,1
	Prato	Filetes de pescada ⁽⁴⁾ de cebolada com batatas ao 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 ⁽¹⁾	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 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), 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, 07 de Janeiro de 2021

Nutricionista, Lara Carrasco 1212N

Ementa escolar mediterrânica

Fevereiro 2021



agrupamento de escolas de portel município



			VE (Kcal)	Lip (g)	H.C (g)	Prot (g)
Segunda-feira (22/02)	Sopa	Agrião ⁽¹²⁾	74,0	3,2	8,4	2,0
	Prato	Hambúrguer de aves ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾ com arroz de cenoura e ervilhas	411,1	15,6	37,3	29,6
	Salada	Couve em juliana, beterraba e milho	66,6	0,4	7,3	4,9
	Sobremesa	Fruta da época	74,9	0,5	16,5	1,1
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	136	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Lip (g)	H.C (g)	Prot (g)
Terça-feira (23/02)	Sopa	Macedónia de legumes ⁽¹²⁾	77,2	1,4	12,9	2,0
	Prato	Salada russa com atum ⁽⁴⁾ e ovo ⁽³⁾	472,5	23,8	24,6	37,2
	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)	Lip (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quarta- feira (24/02)	Sopa	Couve branca com cenoura ripada ⁽¹²⁾	110,7	2,0	20,7	2,9
	Prato	Feijoada com arroz branco	517,0	16,2	52,7	38,9
	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 ⁽¹⁾	136	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Lip (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quinta-feira (25/02)	Sopa	Caldo verde ⁽¹²⁾	81,6	1,6	13,5	3,3
	Prato	Salmão ⁽⁴⁾ no forno com batata assada	231,0	13,0	15,0	9,0
	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 ⁽¹⁾	136	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Lip (g)	H.C (g)	Prot (g)
Sexta-feira (26/02)	Sopa	Feijão vermelho com couve lombarda ⁽¹²⁾	111,6	1,7	18,2	5,8
	Prato	Vitela estufada com massa fusili ⁽¹⁾	220,0	5,0	28,0	14,0
	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 ⁽¹⁾	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 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), 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, 07 de Janeiro de 2021

Nutricionista, Lara Carrasco 1212N