

## Ementa escolar mediterrânica janeiro 2023



			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Segunda- feira (02/01)	Sopa					
	Prato					
	Salada					
	Sobremesa	<b>FÉRIAS</b>				
	Pão					
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Terça-feira (03/01)	Sopa	Caldo verde <sup>(12)</sup>	81,6	1,6	13,5	3,3
	Prato	Esparguete à bolonhesa <sup>(1)</sup>	243,0	9,0	26,0	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 <sup>(1)</sup>	136	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quarta-feira (04/01)	Sopa	Feijão frade com nabiça <sup>(12)</sup>	128,8	1,9	21,9	6,1
	Prato	Bacalhau com broa e batata <sup>(4)</sup>	573,4	6,8	77,4	50,7
	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	136	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quinta-feira (05/01)	Sopa	Couve branca com cenoura ripada <sup>(12)</sup>	110,7	2,0	20,7	2,9
	Prato	Arroz de carnes com feijão branco, couve lombardo e cenoura	439,0	12,3	41,0	40,7
	Salada	Alface, cenoura e tomate	33,7	0,3	5,1	2,9
	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 (06/01)	Sopa	Agrião <sup>(12)</sup>	74,0	3,2	8,4	2,0
	Prato	Massa de peixe <sup>(1)(4)</sup> com tomate	396,3	21,4	23,4	27,3
	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) 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, 30 de novembro de 2022

Nutricionista, Lara Carrasco 1212N

## Ementa escolar mediterrânica janeiro 2023



			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Segunda-feira (09/01)	Sopa	Brócolos <sup>(12)</sup>	90,0	2,5	13,8	2,2
	Prato	Salada de pescada cozida e ovo <sup>(3)(4)</sup> com batata, ervilha, milho e cenoura	513,0	20,5	44,8	36,3
	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 <sup>(1)</sup>	136	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Terça-feira (10/01)	Sopa	Grelos <sup>(12)</sup>	91,7	1,5	16,1	3,4
	Prato	Vitela guisada com arroz de milho e cenoura	220,0	5,0	28,0	14,0
	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 <sup>(1)</sup>	136	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quarta-feira (11/01)	Sopa	Feijão vermelho com couve lombarda <sup>(12)</sup>	111,6	1,7	18,2	5,8
	Prato	Caldeirada de peixe <sup>(4)</sup>	87,0	2,0	13,0	4,0
	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
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quinta-feira (12/01)	Sopa	Creme de abóbora com espinafres <sup>(12)</sup>	76,0	2,0	11,7	2,8
	Prato	Perna de peru assada com laranja e esparguete <sup>(1)</sup>	346,9	3,0	35,8	43,2
	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)
Sexta-feira (13/01)	Sopa	Creme de alho-francês com couve flor <sup>(12)</sup>	98,1	1,3	16,9	4,7
	Prato	Filetes de pescada <sup>(4)</sup> gratinados <sup>(7)</sup> com alecrim e arroz	309,7	7,9	32,3	26,1
	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 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), 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, 30 de novembro de 2022

Nutricionista, Lara Carrasco 1212N

## Ementa escolar mediterrânica janeiro 2023



			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Segunda-feira (16/01)	Sopa	Alho-francês <sup>(12)</sup>	93,6	1,5	17,1	3,1
	Prato	Panadinhos de frango <sup>(1)(3)</sup> no forno com esparguete <sup>(1)</sup>	298,2	9,8	40,8	10,8
	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 <sup>(1)</sup>	136	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Terça-feira (17/01)	Sopa	Feijão-verde <sup>(12)</sup>	83,6	1,3	15,9	2,1
	Prato	Salmão <sup>(4)</sup> em cama de espinafres com arroz	254,0	13,0	23,1	10,0
	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 <sup>(1)</sup>	136	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quarta-feira (18/01)	Sopa	Macedónia de legumes <sup>(12)</sup>	77,2	1,4	12,9	2,0
	Prato	Jardineira de carnes (porco e frango, batata, cenoura e ervilhas)	232,0	10,3	20,6	13,6
	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)
Quinta-feira (19/01)	Sopa	Creme de couve-flor com coentros <sup>(12)</sup>	98,1	1,3	16,9	4,7
	Prato	Red-fish <sup>(4)</sup> estufado com arroz de legumes	170,0	3,1	24,2	10,6
	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
		Gelatina vegetal	120,0	0,0	30,0	0,0
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 (20/01)	Sopa	Grão com nabiças <sup>(12)</sup>	129,5	2,1	21,7	5,8
	Prato	Strogonoff de peru com massa espiral <sup>(1)(7)</sup>	521,4	20,4	49,5	33,8
	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

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 janeiro 2023



agrupamento de escolas de portel município

			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Segunda- feira (23/01)	Sopa	Creme de cenoura com massinhas <sup>(12)</sup>	118,0	1,3	23,8	2,6
	Prato	Tortilha de legumes <sup>(3)</sup>	107,0	4,4	10,6	5,3
	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
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Terça-feira (24/01)	Sopa	Alho francês com feijão branco <sup>(12)</sup>	113,0	2,0	17,0	6,0
	Prato	Arroz de pato	177,0	5,0	22,0	12,0
	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)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quarta-feira (25/01)	Sopa	Creme de abóbora e espinafres	74,1	1,9	11,4	2,5
	Prato	Abrótea <sup>(4)</sup> no forno com molho de limão e ervas aromáticas com batata	300,3	9,2	25,6	27,7
	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 (26/01)	Sopa	Caldo verde <sup>(12)</sup>	81,6	1,6	13,5	3,3
	Prato	Rancho <sup>(1)</sup>	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 <sup>(1)</sup>	136	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Sexta-feira (27/01)	Sopa	Juliana <sup>(12)</sup>	90,9	1,5	17,1	2,4
	Prato	Empadão de atum com arroz, ervilhas e cenoura <sup>(3)(4)</sup>	254,0	13,0	23,1	10,0
	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 <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 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), 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, 30 de novembro de 2022

Nutricionista, Lara Carrasco 1212N