

Ementa escolar mediterrânica

janeiro 2025



			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Segunda-feira (06/01)	Sopa	Agrião ⁽¹²⁾	90,0	2,0	14,0	3,0
	Prato	Hambúrguer de aves ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾ no forno com massa fusili ⁽¹⁾	465,0	10,0	65,0	27,0
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	21,0	1,0	3,0	1,0
	Sobremesa	Fruta da época	65,0	0,0	13,0	1,0
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	136,0	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Terça-feira (07/01)	Sopa	Couve branca com cenoura ripada ⁽¹²⁾	83,0	2,0	12,0	3,0
	Prato	Pota guisada com batata, cenoura e ervilhas ⁽¹⁴⁾	224,0	1,0	35,0	17,0
	Salada	Tomate, couve-roxa e cenoura	25,0	0,0	4,0	1,0
	Sobremesa	Fruta da época	65,0	0,0	13,0	1,0
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	136,0	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quarta-feira (08/01)	Sopa	Feijão frade com nabiça ⁽¹²⁾	139,0	2,0	21,0	7,0
	Prato	Arroz de pato ⁽³⁾	492,0	17,0	56,0	28,0
	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 ⁽¹⁾	136,0	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quinta-feira (09/01)	Sopa	Cenoura com couve-flor ⁽¹²⁾	87,0	2,0	13,0	3,0
	Prato	Massada de bacalhau ⁽¹⁾⁽⁴⁾	334,0	4,0	42,0	15,0
	Salada	Alface, tomate e cenoura	21,0	0,0	3,0	1,0
	Sobremesa	Fruta da época	65,0	0,0	13,0	1,0
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	136,0	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Sexta-feira (10/01)	Sopa	Nabo com espinafres ⁽¹²⁾	86,0	2,0	12,0	3,0
	Prato	Perna de peru no forno com puré de batata ⁽⁷⁾	249,0	16,8	23,8	26,0
	Salada	Alface, milho e pepino	138,0	2,0	25,0	4,0
	Sobremesa	Fruta da época	65,0	0,0	13,0	1,0
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	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.

Ementa escolar mediterrânica

janeiro 2025



			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Segunda- feira (13/01)	Sopa	Caldo verde ⁽¹²⁾	160,0	3,0	26,0	4,0
	Prato	Pescada à Gomes de Sá ⁽³⁾⁽⁴⁾	240,0	5,0	28,0	20,0
	Salada	Milho, couve-roxa e tomate	149,0	2,0	28,0	4,0
	Sobremesa	Fruta da época	65,0	0,0	13,0	1,0
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	136,0	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Terça-feira (14/01)	Sopa	Nabiça ⁽¹²⁾	81,0	2,0	12,0	3,0
	Prato	Carne de porco à Lavrador (feijão branco, lombardo, cenoura e massa) ⁽¹⁾	321,0	6,0	36,0	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	136,0	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quarta-feira (15/01)	Sopa	Ervilhas com cenoura ⁽¹²⁾	140,0	2,0	19,0	7,0
	Prato	Caldeirada de peixe com pimentos ⁽⁴⁾	255,0	3,0	34,0	22,0
	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
		Maçã assada	52,5	0,4	10,9	0,2
Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	136,0	0,7	26,9	4,5	
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quinta-feira (16/01)	Sopa	Creme de cenoura com massinhas ⁽¹²⁾	123,0	2,0	20,0	4,0
	Prato	Bifinhos de frango de fricassé ⁽¹⁾⁽³⁾ com arroz	348,0	8,0	40,0	28,0
	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 ⁽¹⁾	136,0	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Sexta-feira (17/01)	Sopa	Macedónia de legumes ⁽¹²⁾	88,0	2,0	12,0	4,0
	Prato	Açorda de alho (maruca e ovo) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾	324,0	8,0	33,0	28,0
	Salada	Alface, tomate e cenoura	21,0	0,0	3,0	1,0
	Sobremesa	Fruta da época	65,0	0,0	13,0	1,0
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	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) 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

janeiro 2025



			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Segunda-feira (20/01)	Sopa	Creme de abóbora e espinafres ⁽¹²⁾	86,0	2,0	12,0	3,0
	Prato	Almôndegas em molho de cogumelos ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾ e esparguete ⁽¹⁾	437,0	19,0	42,0	23,0
	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 ⁽¹⁾	136,0	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Terça-feira (21/01)	Sopa	Alho-francês ⁽¹²⁾	85,0	2,0	13,0	3,0
	Prato	Lombos de pescada ⁽⁴⁾ estufados com batata e legumes	232,0	3,0	29,0	20,0
	Salada	Couve lombarda, cenoura e feijão-verde	27,0	0,3	5,1	2,9
	Sobremesa	Fruta da época	65,0	0,0	3,0	2,0
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	136,0	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quarta-feira (22/01)	Sopa	Agrião com grão ⁽¹²⁾	147,0	3,0	20,0	7,0
	Prato	Empadão de arroz de vitela ⁽³⁾	390,0	10,0	51,0	23,0
	Salada	Alface, cenoura e couve-roxa	23,0	0,0	3,0	1,0
	Sobremesa	Fruta da época	65,0	0,0	13,0	1,0
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	136,0	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quinta-feira (23/01)	Sopa	Juliana ⁽¹²⁾	87,0	2,0	12,0	3,0
	Prato	Feijão frade com atum, ovo, batata e cenoura ⁽³⁾⁽⁴⁾	428,0	8,0	56,0	30,0
	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 ⁽¹⁾	136,0	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Sexta-feira (24/01)	Sopa	Creme de cenoura com couve branca ⁽¹²⁾	83,0	2,0	12,0	2,0
	Prato	Peru estufado com alho-francês e arroz	331,0	4,0	44,0	30,0
	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 ⁽¹⁾	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) 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.

Ementa escolar mediterrânica

janeiro 2025



agrupamento de escolas de portel



portel
município

			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Segunda-feira (27/01)	Sopa	Espinafres ⁽¹²⁾	86,0	2,0	12,0	3,0
	Prato	Massa fusili gratinada com pescada, cogumelos e espinafres ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	256,0	4,0	31,0	22,0
	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 ⁽¹⁾	136,0	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Terça-feira (28/01)	Sopa	Brócolos ⁽¹²⁾	87,0	2,0	12,0	3,0
	Prato	Jardineira de frango	269,0	4,0	28,0	29,0
	Salada	Milho, couve-roxa e tomate	149,0	2,0	28,0	4,0
	Sobremesa	Fruta da época	65,0	0,0	13,0	1,0
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	136,0	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quarta-feira (29/01)	Sopa	Feijão-verde ⁽¹²⁾	87,0	2,0	13,0	3,0
	Prato	Salmão em cama de espinafres com arroz ⁽⁴⁾	519,0	28,0	43,0	23,0
	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 ⁽¹⁾	136,0	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quinta-feira (30/01)	Sopa	Creme de alho-francês com couve flor ⁽¹²⁾	83,0	2,0	12,0	3,0
	Prato	Strogonoff de peru com massa espiral ⁽¹⁾⁽³⁾	301,0	5,0	35,0	29,0
	Salada	Tomate, couve-roxa e cenoura	25,0	0,0	4,0	1,0
	Sobremesa	Fruta da época	65,0	0,0	13,0	1,0
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	136,0	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Sexta-feira (31/01)	Sopa	Feijão branco com espinafres ⁽¹²⁾	139,0	2,0	19,0	7,0
	Prato	Ovos mexidos com cogumelos ⁽³⁾⁽¹²⁾ com arroz de cenoura e milho	404,0	11,0	62,0	13,0
	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 ⁽¹⁾	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) 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.