

Ementa escolar mediterrânica

Junho 2021



agrupamento de escolas de portel | município

| | | | VE (Kcal) | Líp (g) | H.C (g) | Prot (g) |
|--------------------------|-----------|---|--------------|------------|------------|-------------|
| Segunda-feira (07/06) | Sopa | Creme de cenoura com massinhas ⁽¹²⁾ | 118,0 | 1,3 | 23,8 | 2,6 |
| | Prato | Salada de pescada cozida ⁽⁴⁾ com batata, ervilha, milho e cenoura | 513,0 | 20,5 | 44,8 | 36,3 |
| | 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 ⁽¹⁾ | 136 | 0,7 | 26,9 | 4,5 |
| | | | VE (Kcal) | Líp (g) | H.C (g) | Prot (g) |
| Terça-feira (08/06) | Sopa | Feijão-verde ⁽¹²⁾ | 83,6 | 1,3 | 15,9 | 2,1 |
| | Prato | Perna de peru assada com laranja e esparguete ⁽¹⁾ | 346,9 | 3,0 | 35,8 | 43,2 |
| | 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 ⁽¹⁾ | 136 | 0,7 | 26,9 | 4,5 |
| | | | VE (Kcal) | Líp (g) | H.C (g) | Prot (g) |
| Quarta-feira (09/06) | Sopa | Feijão vermelho com couve lombarda ⁽¹²⁾ | 111,6 | 1,7 | 18,2 | 5,8 |
| | Prato | Arroz de lulas ⁽¹⁴⁾ com pimentos | 433,0 | 5,0 | 64,7 | 32,2 |
| | 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 ⁽¹⁾ | 136 | 0,7 | 26,9 | 4,5 |
| | | | VE (Kcal) | Líp (g) | H.C (g) | Prot (g) |
| Quinta-feira (10/06) | Sopa | | | | | |
| | Prato | | | | | |
| | Salada | FERIADO | | | | |
| | Sobremesa | | | | | |
| | Pão | | | | | |
| | | | VE (Kcal) | Líp (g) | H.C (g) | Prot (g) |
| Sexta-feira (11/06) | Sopa | Juliana ⁽¹²⁾ | 90,9 | 1,5 | 17,1 | 2,4 |
| | Prato | Filetes de peixe gratinados ⁽⁴⁾⁽⁷⁾ com puré de batata ⁽⁷⁾ | 427,7 | 6,7 | 54,0 | 37,9 |
| | 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 |

A refeição pode conter ou contém um dos seguintes alérgenos: (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 rija; (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 Maio de 2021

Nutricionista, Lara Carrasco 1212N

Ementa escolar mediterrânica

Junho 2021



| | | | VE (Kcal) | Líp (g) | H.C (g) | Prot (g) |
|--------------------------|-----------|--|--------------|------------|------------|-------------|
| Segunda-feira (14/06) | Sopa | Caldo verde ⁽¹²⁾ | 81,6 | 1,6 | 13,5 | 3,3 |
| | Prato | Hambúguer ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾ no forno com cogumelos ⁽¹²⁾ e esparguete ⁽¹⁾ | 390,0 | 16,3 | 29,2 | 30,9 |
| | 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) | Líp (g) | H.C (g) | Prot (g) |
| Terça-feira (15/06) | Sopa | Crema de ervilhas com couve-flor ⁽¹²⁾ | 113,2 | 18,0 | 44,9 | 31,9 |
| | Prato | Bacalhau espiritual ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾ | 349,5 | 10,7 | 40,4 | 20,6 |
| | 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) |
| Quarta-feira (16/06) | Sopa | Couve branca com cenoura ripada ⁽¹²⁾ | 110,7 | 2,0 | 20,7 | 2,9 |
| | Prato | Carne de porco estufada com alho francês e arroz branco | 476,2 | 20,8 | 37,2 | 34,4 |
| | 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) | Líp (g) | H.C (g) | Prot (g) |
| Quinta-feira (17/06) | Sopa | Grelhos ⁽¹²⁾ | 91,7 | 1,5 | 16,1 | 3,4 |
| | Prato | Atum ⁽⁴⁾ com feijão frade, ovo ⁽³⁾ , batata e cenoura | 513,0 | 20,5 | 44,8 | 36,3 |
| | 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 ⁽¹⁾ | 136 | 0,7 | 26,9 | 4,5 |
| | | | VE (Kcal) | Líp (g) | H.C (g) | Prot (g) |
| Sexta-feira (18/06) | Sopa | Brócolos ⁽¹²⁾ | 90,0 | 2,5 | 13,8 | 2,2 |
| | Prato | Frango assado com batatas fritas | 458,0 | 24,5 | 27,6 | 30,6 |
| | 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 ⁽¹⁾ | 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) 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.

Portel, 06 de Maio de 2021

Nutricionista, Lara Carrasco 1212N

Ementa escolar mediterrânica

Junho 2021



| | | | VE (Kcal) | Líp (g) | H.C (g) | Prot (g) |
|--------------------------|-----------|--|--------------|------------|------------|-------------|
| Segunda-feira (21/06) | Sopa | Abóbora com massinhas ⁽¹⁾⁽¹²⁾ | 94,6 | 1,4 | 18,2 | 1,9 |
| | Prato | Douradinhos ⁽¹⁾ no forno com arroz de tomate | 588,8 | 23,0 | 72,2 | 15,5 |
| | 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) | Líp (g) | H.C (g) | Prot (g) |
| Terça-feira (22/06) | Sopa | Agrião ⁽¹²⁾ | 74,0 | 3,2 | 8,4 | 2,0 |
| | Prato | Frango estufado com ervilhas e esparguete ⁽¹⁾ | 440,1 | 11,4 | 38,0 | 45,6 |
| | 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 ⁽¹⁾ | 136 | 0,7 | 26,9 | 4,5 |
| | | | VE (Kcal) | Líp (g) | H.C (g) | Prot (g) |
| Quarta-feira (23/06) | Sopa | Creme de alho-francês com couve flor ⁽¹²⁾ | 98,1 | 1,3 | 16,9 | 4,7 |
| | Prato | Salmão ⁽⁴⁾ com molho de limão e batata assada | 231,0 | 13,0 | 15,0 | 9,0 |
| | 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 ⁽¹⁾ | 136 | 0,7 | 26,9 | 4,5 |
| | | | VE (Kcal) | Líp (g) | H.C (g) | Prot (g) |
| Quinta-feira (24/06) | Sopa | Grão com nabiças ⁽¹²⁾ | 129,5 | 2,1 | 21,7 | 5,8 |
| | Prato | Feijoada com arroz branco | 517,0 | 16,2 | 52,7 | 38,9 |
| | 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) | Líp (g) | H.C (g) | Prot (g) |
| Sexta-feira (25/06) | Sopa | Creme de abóbora com espinafres ⁽¹²⁾ | 76,0 | 2,0 | 11,7 | 2,8 |
| | Prato | Massa de atum ⁽⁴⁾ com cenoura, couve-flor e milho | 468,7 | 17,4 | 43,5 | 34,6 |
| | 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 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) Amendoads e produtos à base de amendoads; (6) Soja e produtos à base de soja; (7) Leite e produtos à base de leite; (8) Frutos de casca rija; (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 Maio de 2021

Nutricionista, Lara Carrasco 1212N

Ementa escolar mediterrânica

Junho 2021



| | | | VE (Kcal) | Líp (g) | H.C (g) | Prot (g) |
|--------------------------|-----------|--|--------------|------------|------------|-------------|
| Segunda-feira (28/06) | Sopa | Alho-francês ⁽¹²⁾ | 93,6 | 1,5 | 17,1 | 3,1 |
| | Prato | Salada de frango (massa, frango, ovo, cenoura e ervilhas) ⁽¹⁾⁽³⁾ | 576,0 | 12,8 | 64,3 | 50,9 |
| | 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 |
| | | | VE (Kcal) | Líp (g) | H.C (g) | Prot (g) |
| Terça-feira (29/06) | Sopa | Feijão-verde ⁽¹²⁾ | 83,6 | 1,3 | 15,9 | 2,1 |
| | Prato | Bacalhau ⁽⁴⁾ com broa e batata | 573,4 | 6,8 | 77,4 | 50,7 |
| | 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) | Líp (g) | H.C (g) | Prot (g) |
| Quarta-feira (30/06) | Sopa | Macedónia de legumes ⁽¹²⁾ | 77,2 | 1,4 | 12,9 | 2,0 |
| | Prato | Bifes de peru panados no forno ⁽¹⁾⁽³⁾ com arroz de cenoura | 535,4 | 15,3 | 80,1 | 19,4 |
| | 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 ⁽¹⁾ | 136 | 0,7 | 26,9 | 4,5 |
| | | | VE (Kcal) | Líp (g) | H.C (g) | Prot (g) |
| Quinta-feira (01/07) | Sopa | Creme de couve-flor com coentros ⁽¹²⁾ | 98,1 | 1,3 | 16,9 | 4,7 |
| | Prato | Massa fusili gratinada com pescada ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾ , cogumelos ⁽¹²⁾ e espinafres | 465,9 | 13,85 | 46,2 | 38,1 |
| | 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 ⁽¹⁾ | 136 | 0,7 | 26,9 | 4,5 |
| | | | VE (Kcal) | Líp (g) | H.C (g) | Prot (g) |
| Sexta-feira (02/07) | Sopa | Alho francês com feijão branco ⁽¹²⁾ | 113,0 | 2,0 | 17,0 | 6,0 |
| | Prato | Arroz de pato | 177,0 | 5,0 | 22,0 | 12,0 |
| | 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 |

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 rijã; (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 Maio de 2021

Nutricionista, Lara Carrasco 1212N