

Ementa escolar mediterrânica

junho 2025



			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Segunda-feira (02/06)	Sopa	Creme de abóbora e 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	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	1,0	27,0	5,0
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Terça-feira (03/06)	Sopa	Couve lombarda ⁽¹²⁾	85,0	2,0	13,0	3,0
	Prato	Frango assado com batatas fritas	358,0	15,0	30,0	24,0
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	21,0	0,0	3,0	1,0
	Sobremesa	Fruta da época Gelado	65,0 306,0	0,0 17,0	13,0 33,0	1,0 6,0
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	136,0	1,0	27,0	5,0
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quarta-feira (04/06)	Sopa	Juliana ⁽¹²⁾	87,0	2,0	12,0	3,0
	Prato	Açorda de tomate (maruca e ovo) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾	211,0	4,0	23,0	20,0
	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	1,0	27,0	5,0
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quinta-feira (05/06)	Sopa	Agrião ⁽¹²⁾	90,0	2,0	14,0	3,0
	Prato	Bifes de peru com puré de batata ⁽⁷⁾	231,0	3,0	27,0	23,0
	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	1,0	27,0	5,0
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Sexta-feira (06/06)	Sopa	Feijão vermelho com hortaliça ⁽¹²⁾	130,0	2,0	18,0	7,0
	Prato	Salmão ⁽⁴⁾ no forno com espinafres acompanhado de arroz	389,0	21,0	32,0	17,0
	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	1,0	27,0	5,0

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 junho 2025



			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Segunda-feira (09/06)	Sopa	Caldo verde ⁽¹²⁾	160,0	3,0	26,0	4,0
	Prato	Esparguete à bolonhesa ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾	405,0	13,0	42,0	29,0
	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 ⁽¹⁾	136,0	1,0	27,0	5,0
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Terça-feira (10/06)	Sopa					
	Prato					
	Salada	FERIADO				
	Sobremesa					
	Pão					
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quarta-feira (11/06)	Sopa	Alho-francês ⁽¹²⁾	85,0	2,0	13,0	3,0
	Prato	Jardineira de vitela	250,2	12,0	22,4	12,7
	Salada	Milho, pepino e tomate	141,0	2,0	26,0	4,0
	Sobremesa	Fruta da época	65,0	0,0	13,0	1,0
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	136,0	1,0	27,0	5,0
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quinta-feira (12/06)	Sopa	Grão com nabiça ⁽¹²⁾	142,0	3,0	20,0	6,0
	Prato	Bacalhau com broa e batata ⁽⁴⁾	238,0	2,0	32,0	21,0
	Salada	Cenoura, pepino e couve-roxa	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	1,0	27,0	5,0
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Sexta-feira (13/06)	Sopa	Creme de cenoura com couve branca ⁽¹²⁾	83,0	2,0	12,0	2,0
	Prato	Arroz de carnes com feijão branco, couve lombardo e cenoura	301,0	4,0	38,0	25,0
	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	1,0	27,0	5,0

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 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) 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 junho 2025



			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Segunda- feira (16/06)	Sopa	Brócolos ⁽¹²⁾	87,0	2,0	12,0	3,0
	Prato	Pescada à Gomes de Sá ⁽³⁾⁽⁴⁾	240,0	5,0	28,0	20,0
	Salada	Tomate, pepino e milho	141,0	2,0	26,0	4,0
	Sobremesa	Fruta da época	65,0	0,0	13,0	1,0
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	136,0	1,0	27,0	5,0
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Terça-feira (17/06)	Sopa	Feijão vermelho com hortaliça ⁽¹²⁾	130,0	2,0	18,0	7,0
	Prato	Arroz de aves em cama de legumes ⁽³⁾	264,0	3,0	30,0	28,0
	Salada	Couve-roxa, cenoura 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 ⁽¹⁾	136,0	1,0	27,0	5,0
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quarta-feira (18/06)	Sopa	Grelos ⁽¹²⁾	88,0	2,0	13,0	3,0
	Prato	Atum ⁽⁴⁾ com feijão-frade, batata, ovo ⁽³⁾ e cenoura	428,0	8,0	56,0	30,0
	Salada	Couve lombarda, cenoura e feijão-verde	27,0	0,0	3,0	2,0
	Sobremesa	Fruta da época	65,0	0,0	13,0	1,0
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	136,0	1,0	27,0	5,0
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quinta-feira (19/06)	Sopa					
	Prato					
	Salada	FERIADO				
	Sobremesa					
	Pão					
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Sexta-feira (20/06)	Sopa	Creme de cenoura com massinhas ⁽¹⁾⁽¹²⁾	123,0	2,0	20,0	4,0
	Prato	Douradinhos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾ no forno com arroz de tomate	419,0	10,0	62,0	18,0
	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	1,0	27,0	5,0

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

junho 2025



agrupamento de escolas de portel | município

			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Segunda-feira (23/06)	Sopa	Couve coração ⁽¹²⁾	83,0	2,0	12,0	3,0
	Prato	Hambúrguer de aves ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾ no forno com massa fusili ⁽¹⁾	465,0	10,0	65,0	27,0
	Salada	Couve-roxa, cenoura 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 ⁽¹⁾	136,0	1,0	27,0	5,0
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Terça-feira (24/06)	Sopa	Creme de ervilhas e coentros ⁽¹²⁾	91,0	2,0	12,0	3,0
	Prato	Red-fish ⁽⁴⁾ de cebolada com batata aos cubos e cenoura cozida	222,0	4,0	26,0	19,0
	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	1,0	27,0	5,0
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quarta-feira (25/06)	Sopa	Abóbora com espinafres ⁽¹²⁾	76,0	2,0	11,7	2,8
	Prato	Perna de peru assada com laranja e esparguete ⁽¹⁾	424,0	15,0	38,0	34,0
	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	1,0	27,0	5,0
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quinta-feira (26/06)	Sopa	Creme de alho-francês com couve flor ⁽¹²⁾	83,0	4,0	12,0	3,0
	Prato	Maruca ⁽⁴⁾ no forno com molho de cenoura e arroz branco	263,0	2,0	38,0	21,0
	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	1,0	27,0	5,0
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Sexta-feira (27/06)	Sopa	Feijão-verde ⁽¹²⁾	87,0	2,0	13,0	3,0
	Prato	Bifinhos de frango com cogumelos ⁽¹²⁾ e puré de batata ⁽⁷⁾	221,0	3,0	25,0	22,0
	Salada	Alface, beterraba 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	1,0	27,0	5,0

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.