

# Ementa escolar mediterrânica

## Maio 2021



agrupamento de escolas de portel



			VE (Kcal)	Lip (g)	H.C (g)	Prot (g)
Segunda-feira (03/05)	Sopa	Creme de couve-flor <sup>(12)</sup>	98,1	1,3	16,9	4,7
	Prato	Hambúguer de aves <sup>(1)(6)(12)</sup> com arroz de cenoura e ervilhas	411,1	15,6	37,3	29,6
	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)	Lip (g)	H.C (g)	Prot (g)
Terça-feira (04/05)	Sopa	Julinana com feijão vermelho <sup>(12)</sup>	105,7	1,6	19,7	3,3
	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	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)	Lip (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quarta- feira (05/05)	Sopa	Creme de abóbora e espinafres	74,1	1,9	11,4	2,5
	Prato	Rancho <sup>(1)</sup>	515,8	17,3	42,1	47,3
	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 <sup>(1)</sup>	136	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Lip (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quinta-feira (06/05)	Sopa	Caldo verde <sup>(12)</sup>	81,6	1,6	13,5	3,3
	Prato	Filetes de pescada <sup>(4)</sup> gratinados <sup>(7)</sup> com alecrim e arroz	309,7	7,9	32,3	26,1
	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)	Lip (g)	H.C (g)	Prot (g)
Sexta-feira (07/05)	Sopa	Brócolos <sup>(12)</sup>	90	2,5	13,8	2,2
	Prato	Perna de frango assada com massa fusili <sup>(1)</sup>	188,0	3,8	24,6	13,1
	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 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 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) 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, 05 de Abril de 2021

Nutricionista, Lara Carrasco 1212N

# Ementa escolar mediterrânica

## Maio 2021



agrupamento de escolas de portel município



			VE (Kcal)	Lip (g)	H.C (g)	Prot (g)
Segunda- feira (10/05)	Sopa	Agrião <sup>(12)</sup>	74,0	3,2	8,4	2,0
	Prato	Arroz de atum <sup>(4)</sup> com macedónia de legumes	240,0	7,7	30,3	11,3
	Salada	Alface, milho e pepino	64,2	1,1	9,5	4,2
	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)	Lip (g)	H.C (g)	Prot (g)
Terça-feira (11/05)	Sopa	Juliana <sup>(12)</sup>	90,9	1,5	17,1	2,4
	Prato	Strogonoff de peru com massa espiral <sup>(1)</sup>	521,4	20,4	49,5	33,8
	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	136	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Lip (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quarta- feira (12/05)	Sopa	Grão com lombardo <sup>(12)</sup>	142,0	9,0	13,0	2,1
	Prato	Tortilha de legumes	107,0	4,4	10,6	5,3
	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
		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)	Lip (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quinta-feira (13/05)	Sopa	Creme de alho-francês com couve flor <sup>(12)</sup>	98,1	1,3	16,9	4,7
	Prato	Jardineira de carne de vitela	135,0	6,7	9,5	8,7
	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
			VE (Kcal)	Lip (g)	H.C (g)	Prot (g)
Sexta-feira (14/05)	Sopa	Nabiça <sup>(12)</sup>	80,0	2,4	11,6	2,0
	Prato	Bacalhau <sup>(4)</sup> estufado com pimentos e arroz	431,0	15,3	42,6	29,6
	Salada	Alface, milho e tomate	66,9	1,0	10,8	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 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, 05 de Abril de 2021

Nutricionista, Lara Carrasco 1212N

# Ementa escolar mediterrânica

## Maio 2021



agrupamento de escolas de portel



			VE (Kcal)	Lip (g)	H.C (g)	Prot (g)
Segunda-feira (17/05)	Sopa	Feijão-verde <sup>(12)</sup>	83,6	1,3	15,9	2,1
	Prato	Almôndegas <sup>(1)(6)(12)</sup> com molho de cogumelos <sup>(12)</sup> e massa espiral <sup>(1)</sup>	298,9	12,1	23,5	23,4
	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 <sup>(1)</sup>	136	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Lip (g)	H.C (g)	Prot (g)
Terça-feira (18/05)	Sopa	Couve branca com cenoura ripada <sup>(12)</sup>	110,7	2,0	20,7	2,9
	Prato	Salmão <sup>(4)</sup> em cama de espinafres com batata	254,0	13,0	23,1	10,0
	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)	Lip (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quarta-feira (19/05)	Sopa	Grelos <sup>(12)</sup>	91,7	1,5	16,1	3,4
	Prato	Arroz à Valenciana	222,0	10,6	15,4	15,2
	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)	Lip (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quinta-feira (20/05)	Sopa	Alho-francês <sup>(12)</sup>	93,6	1,5	17,1	3,1
	Prato	Massinha de abrótea com ovo, ervilhas e cenoura <sup>(1)(3)(4)</sup>	390,4	13,0	33,8	31,7
	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)	Lip (g)	H.C (g)	Prot (g)
Sexta-feira (21/05)	Sopa	Feijão branco com espinafres <sup>(12)</sup>	113,6	2,0	18,6	5,2
	Prato	Bifinhos de porco de cebolada com puré de batata <sup>(7)</sup>	374,6	16,8	23,8	30,5
	Salada	Couve-roxa, cenoura 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 <sup>(1)</sup>	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 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), 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, 05 de Abril de 2021

Nutricionista, Lara Carrasco 1212N

# Ementa escolar mediterrânica

## Maio 2021



agrupamento de escolas de portel



			VE (Kcal)	Lip (g)	H.C (g)	Prot (g)
Segunda- feira (24/05)	Sopa	Creme de cenoura com massinhas <sup>(12)</sup>	118,0	1,3	23,8	2,6
	Prato	Grão com bacalhau <sup>(4)</sup> , batata e ovo <sup>(3)</sup>	426,0	12,0	43,6	35,6
	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)	Lip (g)	H.C (g)	Prot (g)
Terça-feira (25/05)	Sopa	Creme de ervilhas com coentros <sup>(12)</sup>	85,2	1,3	15,7	2,6
	Prato	Rolo de carne com cenoura e arroz branco	240,0	10,7	20,2	15,3
	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)	Lip (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quarta- feira (26/05)	Sopa	Couve-flor com cenoura <sup>(12)</sup>	98,1	1,3	16,9	4,7
	Prato	Red-fish <sup>(4)</sup> no forno e salada russa	338,9	7,8	30,3	35,9
	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)	Lip (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quinta-feira (27/05)	Sopa	Couve coração <sup>(12)</sup>	56,0	2,0	8,0	1,0
	Prato	Tirinhas de frango estufadas com alho-francês e esparguete <sup>(1)</sup>	470,0	16,0	44,9	35,1
	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
			VE (Kcal)	Lip (g)	H.C (g)	Prot (g)
Sexta-feira (28/05)	Sopa	Macedónia de legumes <sup>(12)</sup>	77,2	1,4	12,9	2,0
	Prato	Arroz de peixe <sup>(4)</sup> com coentros	361,9	9,2	40,9	27,6
	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

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, 05 de Abril de 2021

Nutricionista, Lara Carrasco 1212N

# Ementa escolar mediterrânica

## Maio 2021



agrupamento de escolas de portel



			VE (Kcal)	Lip (g)	H.C (g)	Prot (g)
Segunda- feira (31/05)	Sopa	Creme de cenoura com couve branca <sup>(12)</sup>	90,9	1,5	17,1	2,4
	Prato	Esparguete à bolonhesa <sup>(1)(6)(12)</sup>	243,0	9,0	26,0	14,0
	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)	Lip (g)	H.C (g)	Prot (g)
Terça-feira (01/06)	Sopa	Alho-francês com cenoura <sup>(12)</sup>	93,6	1,5	17,1	3,1
	Prato	Filetes de pescada <sup>(4)</sup> de cebolada com batatas ao cubos e cenoura cozida	276,0	7,7	24,2	26,5
	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)	Lip (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quarta- feira (02/06)	Sopa	Grão com nabo <sup>(12)</sup>	105,1	1,9	19,7	2,4
	Prato	Pá de porco estufada com ervilhas e arroz	378,6	13,6	31,2	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 <sup>(1)</sup>	136	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Lip (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quinta-feira (03/06)	Sopa					
	Prato					
	Salada	<b>FERIADO</b>				
	Sobremesa					
	Pão					
			VE (Kcal)	Lip (g)	H.C (g)	Prot (g)
Sexta-feira (04/06)	Sopa	Creme de alho-francês com couve flor <sup>(12)</sup>	98,1	1,3	16,9	4,7
	Prato	Carnes mistas (porco e frango estufadas com feijão e massa <sup>(1)</sup>	232,0	10,3	20,6	13,6
	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 <sup>(1)</sup>	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, 05 de Abril de 2021

Nutricionista, Lara Carrasco 1212N