

Ementa escolar mediterrânica



agrupamento de escolas de portel



portel
município

			VE (Kcal)	Lip (g)	H.C (g)	Prot (g)
Segunda-feira (02/11)	Sopa	Couve coração ⁽¹²⁾	56,0	2,0	8,0	1,0
	Prato	Hamburguer ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾ no forno com cogumelos ⁽¹²⁾ e esparguete ⁽¹⁾	390,0	16,3	29,2	30,9
	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 ⁽¹⁾	136,0	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Lip (g)	H.C (g)	Prot (g)
Terça-feira (03/11)	Sopa	Feijão branco com espinafres ⁽¹²⁾	113,6	2,0	18,6	5,2
	Prato	Maruca ⁽⁴⁾ de cebolada com batatas aos cubos e cenoura cozida	276,0	7,7	24,2	26,5
	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	136,0	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Lip (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quarta- feira (04/11)	Sopa	Juliana ⁽¹²⁾	90,9	1,5	17,1	2,4
	Prato	Frango assado com batatas fritas	458,0	24,5	27,6	30,6
	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	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Lip (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quinta-feira (05/11)	Sopa	Couve branca com cenoura ripada ⁽¹²⁾	110,7	2,0	20,7	2,9
	Prato	Massa ⁽¹⁾ de peixe ⁽⁴⁾ com tomate	396,3	21,4	23,4	27,3
	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 ⁽¹⁾	136,0	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Lip (g)	H.C (g)	Prot (g)
Sexta-feira (06/11)	Sopa	Agrião ⁽¹²⁾	74,0	3,2	8,4	2,0
	Prato	Arroz de carnes com feijão branco, couve lombardo e cenoura	439,0	12,3	41,0	40,7
	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 ⁽¹⁾	136,0	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, 19 de Outubro de 2020

Nutricionista, Lara Carrasco 1212N

Ementa escolar mediterrânica



agrupamento de escolas de portel



			VE (Kcal)	Lip (g)	H.C (g)	Prot (g)
Segunda- feira (09/11)	Sopa	Feijão-verde ⁽¹²⁾	83,6	1,3	15,9	2,1
	Prato	Salada russa com atum ⁽⁴⁾ e ovo ⁽³⁾	472,5	23,8	24,6	37,2
	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 ⁽¹⁾	136,0	0,7	26,9	4,5

			VE (Kcal)	Lip (g)	H.C (g)	Prot (g)
Terça-feira (10/11)	Sopa	Caldo verde ⁽¹²⁾	81,6	1,6	13,5	3,3
	Prato	Carne de porco estufada com ervilhas, cenoura e arroz	676,0	21,5	77,7	41,3
	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 ⁽¹⁾	1360	0,7	26,9	4,5

			VE (Kcal)	Lip (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quarta- feira (11/11)	Sopa	Creme de alho-francês com couve flor ⁽¹²⁾	98,1	1,3	16,9	4,7
	Prato	Red-fish ⁽⁴⁾ de tomatada com batata e couve- flor	344,0	11,4	27,6	32,6
	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	0,7	26,9	4,5

			VE (Kcal)	Lip (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quinta-feira (12/11)	Sopa	Grão com couve lombarda ⁽¹²⁾	119,3	1,8	20,6	5,0
	Prato	Strogonoff de frango com massa espiral ⁽¹⁾	521,4	20,4	49,5	33,8
	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 ⁽¹⁾	136,0	0,7	26,9	4,5

			VE (Kcal)	Lip (g)	H.C (g)	Prot (g)
Sexta-feira (13/11)	Sopa	Creme de cenoura com couve branca ⁽¹²⁾	90,9	1,5	17,1	2,4
	Prato	Abrótea ⁽⁴⁾ gratinada ⁽¹⁾⁽⁷⁾ com arroz de cenoura	360,0	9,3	40,3	27,2
	Salada	Milho, tomate e beterraba	57,7	0,5	10,7	2,6
	Sobremesa	Fruta da época	74,9	0,5	16,5	1,1
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	136,0	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, 19 de Outubro de 2020

Nutricionista, Lara Carrasco 1212N

Ementa escolar mediterrânica



			VE (Kcal)	Lip (g)	H.C (g)	Prot (g)
Segunda-feira (16/11)	Sopa	Juliana ⁽¹²⁾	90,9	1,5	17,1	2,4
	Prato	Almôndegas ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾ estufadas com molho de tomate e esparguete ⁽¹⁾	461,3	24,1	36,0	22,9
	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	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Lip (g)	H.C (g)	Prot (g)
Terça-feira (17/11)	Sopa	Alho francês com feijão branco ⁽¹²⁾	113,0	2,0	17,0	6,0
	Prato	Pescada ⁽⁴⁾ cozida com batata, feijão-verde e cenoura	321,4	9,2	29,6	29,6
	Salada	Alface, cenoura e beterraba	45,1	0,2	7,6	3,4
	Sobremesa	Fruta da época Gelatina vegetal	74,9 120,0	0,5 0,0	16,5 30,0	1,1 0,0
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	136,0	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Lip (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quarta- feira (18/11)	Sopa	Creme de abóbora com espinafres ⁽¹²⁾	76,0	2,0	11,7	2,8
	Prato	Rancho ⁽¹⁾	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 ⁽¹⁾	136,0	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Lip (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quinta-feira (19/11)	Sopa	Couve lombarda ⁽¹²⁾	86,1	1,3	15,5	3,1
	Prato	Solha ⁽⁴⁾ no forno com limão, acompanhada de puré de batata ⁽⁷⁾⁽¹²⁾ e cenoura	357,8	9,6	38,6	27,9
	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 ⁽¹⁾	136,0	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Lip (g)	H.C (g)	Prot (g)
Sexta-feira (20/11)	Sopa	Brócolos ⁽¹²⁾	90	2,5	13,8	2,2
	Prato	Tirinhas de frango estufadas com alho francês e arroz branco	470,0	16,0	44,9	35,1
	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 ⁽¹⁾	136,0	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) 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, 19 de Outubro de 2020

Nutricionista, Lara Carrasco 1212N

Ementa escolar mediterrânica



agrupamento de escolas de portel



			VE (Kcal)	Lip (g)	H.C (g)	Prot (g)
Segunda-feira (23/11)	Sopa	Alho-francês com cenoura ⁽¹²⁾	93,6	1,5	17,1	3,1
	Prato	Salada de bacalhau ⁽⁴⁾ com batata, cenoura, ervilhas, milho e ovo cozido ⁽³⁾	336,0	9,5	29,9	32,3
	Salada	Milho, tomate e beterraba	57,7	0,5	10,7	2,6
	Sobremesa	Fruta da época	74,9	0,5	16,5	1,1
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	136,0	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Lip (g)	H.C (g)	Prot (g)
Terça-feira (24/11)	Sopa	Agrião com grão ⁽¹²⁾	122,0	0,0	18,0	6,0
	Prato	Bifinhos de porco de cebolada com esparguete ⁽¹⁾	374,6	16,8	23,8	30,5
	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	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Lip (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quarta-feira (25/11)	Sopa	Feijão-verde ⁽¹²⁾	83,6	1,3	15,9	2,1
	Prato	Salmão ⁽⁴⁾ no forno com batata assada	231,0	13,0	15,0	9,0
	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	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Lip (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quinta-feira (26/11)	Sopa	Creme de couve-flor ⁽¹²⁾	98,1	1,3	16,9	4,7
	Prato	Arroz à Valenciana	222,0	10,6	15,4	15,2
	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 ⁽¹⁾	136,0	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Lip (g)	H.C (g)	Prot (g)
Sexta-feira (27/11)	Sopa	Agrião ⁽¹²⁾	74,0	3,2	8,4	2
	Prato	Abrótea ⁽⁴⁾ estufada com cotovelinhos	188,0	4,0	26,0	11,0
	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 ⁽¹⁾	136,0	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) 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, 19 de Outubro de 2020

Nutricionista, Lara Carrasco 1212N

Ementa escolar mediterrânica



agrupamento de escolas de portel



			VE (Kcal)	Lip (g)	H.C (g)	Prot (g)
Segunda- feira (30/11)	Sopa	Caldo verde ⁽¹²⁾	81,6	1,6	13,5	3,3
	Prato	Esparguete à bolonhesa ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾	243,0	9,0	26,0	14,0
	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 ⁽¹⁾	136,0	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Lip (g)	H.C (g)	Prot (g)
Terça-feira (01/12)	Sopa					
	Prato					
	Salada	FERIADO				
	Sobremesa					
	Pão					
			VE (Kcal)	Lip (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quarta- feira (02/12)	Sopa	Creme de ervilhas com coentros ⁽¹²⁾	85,2	1,3	15,7	2,6
	Prato	Vitela estufada com massa fusili ⁽¹⁾	220,0	5,0	28,0	14,0
	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	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Lip (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quinta-feira (03/12)	Sopa	Grelos ⁽¹²⁾	91,7	1,5	16,1	3,4
	Prato	Atum ⁽⁴⁾ com feijão-frade, batata, cenoura e ovo ⁽³⁾	513,0	20,5	44,8	36,3
	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 ⁽¹⁾	136,0	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Lip (g)	H.C (g)	Prot (g)
Sexta-feira (27/11)	Sopa	Creme de cenoura com massinhas ⁽¹²⁾	118,0	1,3	23,8	2,6
	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	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) 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, 19 de Outubro de 2020

Nutricionista, Lara Carrasco 1212N