

Ementa escolar mediterrânica novembro 2022



			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Segunda-feira (31/10)	Sopa	Caldo verde ⁽¹²⁾	81,6	1,6	13,5	3,3
	Prato	Almôndegas ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾ com molho de cogumelos ⁽¹²⁾ e massa espiral ⁽¹⁾	298,9	12,1	23,5	23,4
	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 (01/11)	Sopa					
	Prato					
	Salada	FERIADO				
	Sobremesa					
	Pão					
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quarta-feira (02/11)	Sopa	Brócolos ⁽¹²⁾	90,0	2,5	13,8	2,2
	Prato	Panadinhos ⁽¹⁾⁽³⁾ de frango no forno com arroz de cenoura	298,2	9,8	40,8	10,8
	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 (03/11)	Sopa	Grelos ⁽¹²⁾	91,7	1,5	16,1	3,4
	Prato	Grão com bacalhau ⁽⁴⁾ , batata e ovo ⁽³⁾	426,0	12,0	43,6	35,6
	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
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Sexta-feira (04/11)	Sopa	Feijão frade com nabiça ⁽¹²⁾	128,8	1,9	21,9	6,1
	Prato	Bifinhos de peru de cebolada com puré de batata ⁽⁷⁾	374,6	16,8	23,8	30,5
	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 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.

Portel, 07 de outubro de 2022

Nutricionista, Lara Carrasco 1212N

Ementa escolar mediterrânica novembro 2022



			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Segunda-feira (07/11)	Sopa	Abóbora com massinhas ⁽¹⁾⁽¹²⁾	94,6	1,4	18,2	1,9
	Prato	Empadão de atum com arroz, ervilhas e cenoura ⁽³⁾⁽⁴⁾	221,0	5,2	36,1	6,5
	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 (08/11)	Sopa	Agrião ⁽¹²⁾	74,0	3,2	8,4	2,0
	Prato	Frango estufado com 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 (09/11)	Sopa	Feijão vermelho com couve lombarda ⁽¹²⁾	111,6	1,7	18,2	5,8
	Prato	Maruca ⁽⁴⁾ no forno com molho de cenoura e batata cozida	233,2	5,7	23,8	21,3
	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)
Quinta-feira (10/11)	Sopa	Creme de abóbora com espinafres ⁽¹²⁾	76,0	2,0	11,7	2,8
	Prato	Carne de porco assada com arroz de feijão	218,0	9,5	19,3	13,4
	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 (11/11)	Sopa	Creme de alho-francês com couve flor ⁽¹²⁾	98,1	1,3	16,9	4,7
	Prato	Massada de bacalhau ⁽¹⁾⁽⁴⁾	263,1	8,1	30,1	16,7
	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) 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.

Portel, 07 de outubro de 2022

Nutricionista, Lara Carrasco 1212N

Ementa escolar mediterrânica novembro 2022



			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Segunda-feira (14/11)	Sopa	Alho-francês ⁽¹²⁾	93,6	1,5	17,1	3,1
	Prato	Ovos ⁽³⁾ mexidos com cogumelos ⁽¹²⁾ com massa espiral ⁽¹⁾ e brócolos	250,2	12,0	22,4	12,7
	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 (15/11)	Sopa	Feijão-verde ⁽¹²⁾	83,6	1,3	15,9	2,1
	Prato	Red-fish ⁽⁴⁾ estufado com arroz de legumes	170,0	3,1	24,2	10,6
	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 (16/11)	Sopa	Macedónia de legumes ⁽¹²⁾	77,2	1,4	12,9	2,0
	Prato	Bifinhos de frango com cogumelos e puré de batata ⁽⁷⁾	374,6	16,8	23,8	30,5
	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 (17/11)	Sopa	Creme de couve-flor com coentros ⁽¹²⁾	98,1	1,3	16,9	4,7
	Prato	Feijoada de pota ⁽¹⁴⁾ com arroz branco	434,2	7,1	67,3	23,2
	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
		Pudim de caramelo ⁽³⁾⁽⁷⁾	99,1	3,6	12,1	4,9
Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	136	0,7	26,9	4,5	
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Sexta-feira (18/11)	Sopa	Grão com nabiças ⁽¹²⁾	129,5	2,1	21,7	5,8
	Prato	Peru assado com batata	523,8	26,3	41,2	29,5
	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 ⁽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) 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, 07 de outubro de 2022

Nutricionista, Lara Carrasco 1212N

Ementa escolar mediterrânica novembro 2022



			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Segunda- feira (21/11)	Sopa	Creme de cenoura com massinhas ⁽¹²⁾	118,0	1,3	23,8	2,6
	Prato	Bacalhau à Gomes de Sá ⁽³⁾⁽⁴⁾	236,8	8,4	24,6	14,9
	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 (22/11)	Sopa	Caldo verde ⁽¹²⁾	81,6	1,6	13,5	3,3
	Prato	Vitela guisada com arroz de milho e cenoura	220,0	5,0	28,0	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	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quarta-feira (23/11)	Sopa	Creme de abóbora e espinafres	74,1	1,9	11,4	2,5
	Prato	Salmão ⁽⁴⁾ em cama de espinafres com batata	254,0	13,0	23,1	10,0
	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
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quinta-feira (24/11)	Sopa	Alho francês com feijão branco ⁽¹²⁾	113,0	2,0	17,0	6,0
	Prato	Massa ⁽¹⁾ de frango com feijão	227,0	8,6	25,1	11,0
	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 ⁽¹⁾	136	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Sexta-feira (25/11)	Sopa	Juliana ⁽¹²⁾	90,9	1,5	17,1	2,4
	Prato	Arroz de peixe ⁽⁴⁾ com coentros	361,9	9,2	40,9	27,6
	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 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 novembro 2022



			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Segunda-feira (28/11)	Sopa	Creme de alho-francês com brócolos ⁽¹²⁾	98,1	1,3	16,9	4,7
	Prato	Salada de frango (massa, frango, ovo, cenoura e ervilhas) ⁽¹⁾⁽³⁾	576,0	12,8	64,3	50,9
	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 (29/11)	Sopa	Ervilhas com cenoura ⁽¹²⁾	84,9	1,3	15,7	2,6
	Prato	Red-fish ⁽⁴⁾ de tomatada com batata e brócolos	344,0	11,4	27,6	32,6
	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 (30/11)	Sopa	Agrião ⁽¹²⁾	74,0	3,2	8,4	2,0
	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
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quinta-feira (01/12)	Sopa					
	Prato					
	Salada	FERIADO				
	Sobremesa					
	Pão					
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Sexta-feira (02/12)	Sopa	Couve-flor com cenoura ⁽¹²⁾	98,1	1,3	16,9	4,7
	Prato	Esparguete à bolonhesa ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾	243,0	9,0	26,0	14,0
	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	0,7	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.

Portel, 07 de outubro de 2022

Nutricionista, Lara Carrasco 1212N