

# Ementa escolar mediterrânica novembro 2024



			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Segunda-feira (04/11)	Sopa	Abóbora com brócolos <sup>(12)</sup>	87,0	2,0	12,0	3,0
	Prato	Calamares <sup>(1)(14)</sup> no forno com arroz de tomate	419,0	10,0	62,0	18,0
	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 <sup>(1)</sup>	136,0	1,0	27,0	5,0
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Terça-feira (05/11)	Sopa	Espinafres <sup>(12)</sup>	90,0	2,0	14,0	2,0
	Prato	Strogonoff <sup>(7)</sup> de peru com esparguete <sup>(1)</sup>	362,0	5,0	43,0	35,0
	Salada	Cenoura, tomate 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 <sup>(1)</sup>	136,0	1,0	27,0	5,0
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quarta-feira (06/11)	Sopa	Feijão frade com nabiça <sup>(12)</sup>	139,0	2,0	21,0	7,0
	Prato	Solha no forno com molho de limão, puré de batata e cenoura <sup>(3)(4)</sup>	205,0	3,0	25,0	18,0
	Salada	Curgete, beringela e pepino	20,0	0,0	2,0	1,0
	Sobremesa	Fruta da época	65,0	0,0	13,0	1,0
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	136,0	1,0	27,0	5,0
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quinta-feira (07/11)	Sopa	Couve branca com cenoura ripada <sup>(12)</sup>	83,0	2,0	12,0	3,0
	Prato	Arroz de carnes com feijão branco, couve lombardo e cenoura	301,0	4,0	38,0	25,0
	Salada	Alface, cenoura e tomate	21,0	0,0	3,0	1,0
	Sobremesa	Fruta da época	65,0	0,0	13,0	1,0
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	136,0	1,0	27,0	5,0
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Sexta-feira (08/11)	Sopa	Agrião <sup>(12)</sup>	90,0	2,0	14,0	3,0
	Prato	Bacalhau com batata e broa <sup>(4)</sup>	190,0	2,0	26,0	17,0
	Salada	Alface, pepino e milho	138,0	1,1	9,5	4,2
	Sobremesa	Fruta da época	65,0	0,0	13,0	1,0
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	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 novembro 2024



			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Segunda-feira (11/11)	Sopa	Caldo verde <sup>(12)</sup>	160,0	3,0	26,0	4,0
	Prato	Almôndegas em molho de tomate com esparguete <sup>(1)(7)(12)</sup>	482,0	21,0	47,0	24,0
	Salada	Curgete, cenoura e alface	20,0	0,0	3,0	1,0
	Sobremesa	Fruta da época	65,0	0,0	13,0	1,0
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	136,0	1,0	27,0	5,0
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Terça-feira (12/11)	Sopa	Creme de couve-flor com coentros <sup>(12)</sup>	87,0	2,0	13,0	3,0
	Prato	Feijão frade com atum, batata, ovo e cenoura <sup>(3)(4)</sup>	428,0	8,0	56,0	30,0
	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 <sup>(1)</sup>	136,0	1,0	27,0	5,0
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quarta-feira (13/11)	Sopa	Feijão vermelho com couve lombarda <sup>(12)</sup>	130,0	2,0	18,0	7,0
	Prato	Arroz à Valenciana <sup>(14)</sup>	482,0	21,0	47,0	24,0
	Salada	Cenoura, tomate 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 <sup>(1)</sup>	136,0	1,0	27,0	5,0
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quinta-feira (14/11)	Sopa	Creme de abóbora com espinafres <sup>(12)</sup>	86,0	2,0	12,0	3,0
	Prato	Açorda de cação <sup>(1)(3)(4)</sup>	294,0	4,0	31,0	33,0
	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 <sup>(1)</sup>	136,0	1,0	27,0	5,0
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Sexta-feira (15/11)	Sopa	Cenoura com couve branca <sup>(12)</sup>	83,0	2,0	12,0	3,0
	Prato	Frango estufado com jardineira de legumes e batata	180,0	3,0	19,0	19,0
	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 <sup>(1)</sup>	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 mediterrânea novembro 2024



			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Segunda-feira (18/11)	Sopa	Creme de cenoura com massinhas <sup>(1)(12)</sup>	123,0	2,0	20,0	4,0
	Prato	Salada de bacalhau com batata, cenoura, ervilhas, milho e ovo cozido <sup>(3)(4)</sup>	205,0	3,0	27,0	16,0
	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 <sup>(1)</sup>	136,0	1,0	27,0	5,0
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Terça-feira (19/11)	Sopa	Alho francês com feijão branco <sup>(12)</sup>	136,0	2,0	19,0	7,0
	Prato	Peito de frango gratinado <sup>(1)(4)</sup> acompanhado de arroz de cenoura	302,0	4,0	35,0	32,0
	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 <sup>(1)</sup>	136,0	1,0	27,0	5,0
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quarta-feira (20/11)	Sopa	Grelós <sup>(12)</sup>	88,0	2,0	13,0	3,0
	Prato	Lombos de pescada no forno com legumes e batata <sup>(4)</sup>	205,0	2,0	32,0	14,0
	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 <sup>(1)</sup>	136,0	1,0	27,0	5,0
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quinta-feira (21/11)	Sopa	Alho-francês com cenoura <sup>(12)</sup>	85,0	2,0	13,0	3,0
	Prato	Rancho <sup>(1)</sup>	356,0	10,0	35,0	27,0
	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 <sup>(1)</sup>	136,0	1,0	27,0	5,0
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Sexta-feira (22/11)	Sopa	Creme de cenoura com couve branca <sup>(12)</sup>	83,0	2,0	12,0	2,0
	Prato	Empadão de atum com arroz, ervilhas e cenoura <sup>(3)(4)</sup>	378,0	12,0	43,0	23,0
	Salada	Curgete, cenoura e alface	20,0	0,0	3,0	1,0
	Sobremesa	Fruta da época	65,0	0,0	13,0	1,0
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	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) 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 novembro 2024



			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Segunda-feira (25/11)	Sopa	Juliana <sup>(12)</sup>	87,0	2,0	12,0	3,0
	Prato	Tortilha de legumes <sup>(3)</sup>	561,0	17,0	60,0	41,0
	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 <sup>(1)</sup>	136,0	1,0	27,0	5,0
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Terça-feira (26/11)	Sopa	Feijão-verde <sup>(12)</sup>	87,0	2,0	13,0	3,0
	Prato	Salmão <sup>(4)</sup> no forno com arroz	519,0	28,0	43,0	23,0
	Salada	Couve lombarda, cenoura e feijão-verde	27,0	0,0	2,0	3,0
	Sobremesa	Fruta da época	65,0	0,0	13,0	1,0
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	136,0	1,0	27,0	5,0
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quarta-feira (27/11)	Sopa	Macedónia de legumes <sup>(12)</sup>	88,0	2,0	12,0	4,0
	Prato	Frango com esparguete, espinafres e tomate aos cubos <sup>(1)</sup>	315,0	5,0	32,0	34,0
	Salada	Curgete, beringela e pepino	20,0	0,0	2,0	1,0
	Sobremesa	Fruta da época	65,0	0,0	13,0	1,0
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	136,0	1,0	27,0	5,0
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quinta-feira (28/11)	Sopa	Couve lombarda <sup>(12)</sup>	85,0	2,0	13,0	3,0
	Prato	Pota guisada com batata, ervilhas e cenoura <sup>(14)</sup>	149,0	1,0	23,0	11,0
	Salada	Milho, pepino e tomate	141,0	2,0	26,0	4,0
	Sobremesa	Fruta da época Gelatina vegetal	65,0 120,0	0,0 0,0	13,0 30,0	1,0 0,0
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	136,0	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Sexta-feira (29/11)	Sopa	Grão com nabiça <sup>(12)</sup>	142,0	3,0	20,0	6,0
	Prato	Peru assado no forno com laranja e massa fusili <sup>(1)</sup>	367,0	5,0	38,0	40,0
	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 <sup>(1)</sup>	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 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.