

Ementa escolar mediterrânica setembro 2024



			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Segunda-feira (16/09)	Sopa	Couve-coração ⁽¹²⁾	83,0	2,0	12,0	3,0
	Prato	Panadinhos de frango ⁽¹⁾⁽³⁾ no forno com esparguete ⁽¹⁾	561,0	17,0	60,0	41,0
	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)
Terça-feira (17/09)	Sopa	Feijão frade com nabiça ⁽¹²⁾	139,0	2,0	21,0	7,0
	Prato	Abrótea ⁽⁴⁾ gratinada ⁽¹⁾⁽⁷⁾ com arroz de cenoura	360,0	9,3	40,3	27,2
	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)
Quarta-feira (18/09)	Sopa	Juliana ⁽¹²⁾	87,0	2,0	12,0	3,0
	Prato	Rancho ⁽¹⁾	356,0	10,0	35,0	27,0
	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 (19/09)	Sopa	Alho-francês com cenoura ⁽¹²⁾	85,0	2,0	13,0	3,0
	Prato	Arroz de lulas ⁽¹⁴⁾ com pimentos	273,0	3,0	36,0	25,0
	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)
Sexta-feira (20/09)	Sopa	Feijão-verde ⁽¹²⁾	87,0	2,0	13,0	3,0
	Prato	Vitela guisada com cenoura e massa fusili ⁽¹⁾	352,0	12,0	35,0	26,0
	Salada	Alface, pepino e milho	138,0	2,0	25,0	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

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 setembro 2024



			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Segunda- feira (23/09)	Sopa	Agrião ⁽¹²⁾	90,0	2,0	14,0	3,0
	Prato	Calamares ⁽¹⁾⁽⁴⁾ 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 ⁽¹⁾	136,0	1,0	27,0	5,0
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Terça-feira (24/09)	Sopa	Juliana com feijão vermelho ⁽¹²⁾	130,0	2,0	18,0	7,0
	Prato	Cubos de frango com macedónia de legumes e macarrão ⁽¹⁾	274,0	4,0	29,0	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 (25/09)	Sopa	Caldo verde ⁽¹²⁾	160,0	3,0	26,0	4,0
	Prato	Ovos ⁽³⁾ mexidos com cogumelos ⁽¹²⁾ e arroz de cenoura e milho	404,0	11,0	62,0	13,0
	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 (26/09)	Sopa	Creme de alho-francês com couve flor ⁽¹²⁾	83,0	2,0	12,0	3,0
	Prato	Strogonoff de peru com massa espiral ⁽¹⁾	301,0	5,0	35,0	29,0
	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 (27/09)	Sopa	Nabiça ⁽¹²⁾	81,0	2,0	12,0	3,0
	Prato	Pescada ⁽⁴⁾ estufada com pimentos e batata	431,0	15,3	42,6	29,6
	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

2A 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 setembro 2024



agrupamento de escolas de portel | município

			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Segunda-feira (30/09)	Sopa	Creme de couve-flor com coentros ⁽¹²⁾	87,0	2,0	13,0	3,0
	Prato	Hambúrguer no forno com cogumelos e esparguete ⁽¹⁾⁽¹²⁾	391,0	10,0	45,0	28,0
	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 (01/10)	Sopa	Macedónia de legumes ⁽¹²⁾	88,0	2,0	12,0	4,0
	Prato	Bacalhau espiritual ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾	207,0	2,0	22,0	23,0
	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 ⁽¹⁾	136,0	1,0	27,0	5,0
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quarta-feira (02/10)	Sopa	Creme de abóbora com espinafres ⁽¹²⁾	86,0	2,0	12,0	3,0
	Prato	Massa ⁽¹⁾ de frango com feijão	385,0	5,0	45,0	38,0
	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)
Quinta-feira (03/10)	Sopa	Alho francês com feijão branco ⁽¹²⁾	136,0	2,0	19,0	7,0
	Prato	Solha ⁽⁴⁾ no forno com limão, acompanhada de puré de batata ⁽⁷⁾ e cenoura	205,0	3,0	25,0	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
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Sexta-feira (04/10)	Sopa	Brócolos ⁽¹²⁾	87,0	2,0	12,0	3,0
	Prato	Bifinhos de frango de cebolada com arroz de cenoura	331,0	4,0	43,0	28,0
	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 ⁽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) Tremço e produtos à base de tremço; (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.