

Ementa escolar mediterrânica

Novembro 2021



			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Segunda-feira (01/11)	Sopa					
	Prato					
	Salada	FERIADO				
	Sobremesa					
	Pão					
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Terça-feira (02/11)	Sopa	Juliana ⁽¹²⁾	90,9	1,5	17,1	2,4
	Prato	Abrótea ⁽⁴⁾ estufada com cotovelinhos ⁽¹⁾	200,0	6,6	20,8	13,7
	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 (03/11)	Sopa	Crema de brócolos com feijão branco ⁽¹²⁾	109,3	2,0	17,3	5,4
	Prato	Empadão de arroz de peru com ervilhas ⁽¹⁾⁽⁶⁾	523,8	26,3	41,2	29,5
	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 (04/11)	Sopa	Nabo com espinafres ⁽¹²⁾	85,9	1,8	14,2	3,1
	Prato	Solha gratinada ⁽⁴⁾⁽⁷⁾ com batata salteada	219,0	8,0	22,7	13,4
	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 (05/11)	Sopa	Crema de alho-francês com couve flor ⁽¹²⁾	98,1	1,3	16,9	4,7
	Prato	Carne de porco assada com macarrão ⁽¹⁾	372,5	13,5	30,1	31,9
	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	0,7	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.

Ementa escolar mediterrânica

Novembro 2021



agrupamento de escolas de portel | município



			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Segunda-feira (08/11)	Sopa	Creme de abóbora com espinafres ⁽¹²⁾	76,0	2,0	11,7	2,8
	Prato	Tortilha de atum com legumes ⁽³⁾⁽⁴⁾	277,2	0,2	49,6	17,9
	Salada	Ervilhas, cenoura e milho	59,9	0,6	10,1	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)
Terça-feira (09/11)	Sopa	Creme de couve-flor com coentros ⁽¹²⁾	98,1	1,3	16,9	4,7
	Prato	Rolo de carne ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾ com molho de cogumelos e massa espiral ⁽¹⁾	446,5	20,6	39,1	25,1
	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)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quarta-feira (10/11)	Sopa	Agrião ⁽¹²⁾	74,0	3,2	8,4	2,0
	Prato	Salmão ⁽⁴⁾ com molho de limão e batata assada	231,0	13,0	15,0	9,0
	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)
Quinta-feira (11/11)	Sopa	Feijão-verde ⁽¹²⁾	83,6	1,3	15,9	2,1
	Prato	Carne de porco à Lavrador (feijão vermelho, lombardo, cenoura e massa) ⁽¹⁾	503,0	17,7	41,5	44,6
	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)
Sexta-feira (12/11)	Sopa	Ervilhas com cenoura ⁽¹²⁾	84,9	1,3	15,7	2,6
	Prato	Arroz de lulas ⁽¹⁴⁾ com pimentos	433,0	5,0	64,7	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
		Arroz doce ⁽⁷⁾	170,6	2,1	31,7	5,8
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 rijá; (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 2021



agrupamento de escolas de portel | município



			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Segunda-feira (15/11)	Sopa	Abóbora com massinhas ⁽¹⁾⁽¹²⁾	94,6	1,4	18,2	1,9
	Prato	Panadinhos de frango ⁽¹⁾⁽³⁾ no forno com arroz de cenoura	298,2	9,8	40,8	10,8
	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 (16/11)	Sopa	Caldo verde ⁽¹²⁾	81,6	1,6	13,5	3,3
	Prato	Pescada ⁽⁴⁾ com feijão frade, ovo ⁽³⁾ , batata e cenoura	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	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quarta-feira (17/11)	Sopa	Feijão vermelho com couve lombarda ⁽¹²⁾	111,6	1,7	18,2	5,8
	Prato	Frango assado com batatas fritas	458,0	24,5	27,6	30,6
	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 ⁽¹⁾	136	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quinta-feira (18/11)	Sopa	Alho francês com curgete ⁽¹²⁾	102,3	1,5	15,8	4,0
	Prato	Red-fish ⁽⁴⁾ de tomatada com arroz branco	233,2	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	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Sexta-feira (19/11)	Sopa	Brócolos ⁽¹²⁾	90,0	2,5	13,8	2,2
	Prato	Pá de porco estufada com ervilhas e esparguete ⁽¹⁾	378,6	13,6	31,2	32,2
	Salada	Alface, cenoura e tomate	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 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.

Portel, 14 de outubro de 2021

Nutricionista, Lara Carrasco 1212N

Ementa escolar mediterrânica

Novembro 2021



agrupamento de escolas de portel | município



			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Segunda-feira (22/11)	Sopa	Couve coração ⁽¹²⁾	56,0	2,0	8,0	1,0
	Prato	Salada russa com atum ⁽⁴⁾ e ovo ⁽³⁾	472,5	23,8	24,6	37,2
	Salada	Alface, pepino e milho	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	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Terça-feira (23/11)	Sopa	Grelos ⁽¹²⁾	91,7	1,5	16,1	3,4
	Prato	Arroz de pato	177,0	5,0	22,0	12,0
	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)
Quarta-feira (24/11)	Sopa	Macedónia de legumes ⁽¹²⁾	77,2	1,4	12,9	2,0
	Prato	Maruca ⁽⁴⁾ no forno com molho de cenoura e batata cozida	233,2	5,7	23,8	21,3
	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)
Quinta-feira (25/11)	Sopa	Couve-flor com cenoura ⁽¹²⁾	98,1	1,3	16,9	4,7
	Prato	Vitela estufada com arroz de milho e cenoura	220,0	5,0	28,0	14,0
	Salada	Ervilhas, cenoura e milho	59,9	0,6	10,1	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)
Sexta-feira (26/11)	Sopa	Grão com feijão verde ⁽¹²⁾	172,2	9,5	17,9	3,6
	Prato	Massa ⁽¹⁾ de peixe ⁽⁴⁾ com tomate	396,3	21,4	23,4	27,3
	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	0,7	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 2021



agrupamento de escolas de portel município

			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Segunda-feira (29/11)	Sopa	Couve lombarda ⁽¹²⁾	86,1	1,3	15,5	3,1
	Prato	Hambúrguer ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾ no forno com cogumelos ⁽¹²⁾ e esparguete ⁽¹⁾	390,0	16,3	29,2	30,9
	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 (30/11)	Sopa	Creme de cenoura com massinhas ⁽¹²⁾	118,0	1,3	23,8	2,6
	Prato	Pescada ⁽⁴⁾ em cama de espinafres com batata	115,0	2,2	17,3	6,2
	Salada	Alface, cenoura e tomate	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 (01/12)	Sopa					
	Prato					
	Salada	FERIADO				
	Sobremesa					
	Pão					
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quinta-feira (02/12)	Sopa	Feijão frade com nabiça ⁽¹²⁾	128,8	1,9	21,9	6,1
	Prato	Bacalhau ⁽⁴⁾ no forno com molho bechamel ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾ e batata	277,2	0,2	49,6	17,9
	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	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Sexta-feira (03/12)	Sopa	Alho francês ⁽¹²⁾	93,6	1,5	17,1	3,1
	Prato	Arroz de carnes com feijão branco, couve lombardo e cenoura	439,0	12,3	41,0	40,7
	Salada	Alface, pepino e milho	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	0,7	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, 14 de outubro de 2021

Nutricionista, Lara Carrasco 1212N