

Ementa escolar mediterrânica junho 2023



agrupamento de escolas de portel município

| | | | VE (Kcal) | Líp (g) | H.C (g) | Prot (g) |
|--------------------------|-----------|---|--------------|------------|------------|-------------|
| Segunda-feira (05/06) | Sopa | Grelos ⁽¹²⁾ | 91,7 | 1,5 | 16,1 | 3,4 |
| | Prato | Panadinhos de frango ⁽¹⁾⁽³⁾ no forno com esparguete ⁽¹⁾ | 298,2 | 9,8 | 40,8 | 10,8 |
| | 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) | Líp (g) | H.C (g) | Prot (g) |
| Terça-feira (06/06) | Sopa | Feijão frade com nabiça ⁽¹²⁾ | 128,8 | 1,9 | 21,9 | 6,1 |
| | Prato | Abrótea ⁽⁴⁾ gratinada ⁽¹⁾⁽⁷⁾ com arroz de cenoura | 360,0 | 9,3 | 40,3 | 27,2 |
| | 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 |
| | Pão | Pão de mistura | 136,0 | 0,7 | 26,9 | 4,5 |
| | | | VE (Kcal) | Líp (g) | H.C (g) | Prot (g) |
| Quarta-feira (07/06) | Sopa | Juliana ⁽¹²⁾ | 90,9 | 1,5 | 17,1 | 2,4 |
| | Prato | Rancho ⁽¹⁾ | 515,8 | 17,3 | 42,1 | 47,3 |
| | 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) | Líp (g) | H.C (g) | Prot (g) |
| Quinta-feira (08/06) | Sopa | | | | | |
| | Prato | | | | | |
| | Salada | FERIADO | | | | |
| | Sobremesa | | | | | |
| | Pão | | | | | |
| | | | VE (Kcal) | Líp (g) | H.C (g) | Prot (g) |
| Sexta-feira (09/06) | Sopa | Feijão-verde | 83,6 | 1,3 | 15,9 | 2,1 |
| | Prato | Vitela guisada com massa fusili ⁽¹⁾ | 220,0 | 5,0 | 28,0 | 14,0 |
| | 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 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 junho 2023



| | | | VE (Kcal) | Lip (g) | H.C (g) | Prot (g) |
|--------------------------|-----------|--|--------------|------------|------------|-------------|
| Segunda-feira (12/06) | Sopa | Agrião ⁽¹²⁾ | 74,0 | 3,2 | 8,4 | 2,0 |
| | Prato | Massa de atum ⁽¹⁾⁽⁴⁾ com cenoura, couve-flor e milho | 468,7 | 17,4 | 43,5 | 34,6 |
| | 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 | 0,7 | 26,9 | 4,5 |
| | | | VE (Kcal) | Lip (g) | H.C (g) | Prot (g) |
| Terça-feira (13/06) | Sopa | Juliana com feijão vermelho ⁽¹²⁾ | 105,7 | 1,6 | 19,7 | 3,3 |
| | Prato | Frango estufado com ervilhas e puré de batata ⁽⁷⁾ | 392,0 | 9,6 | 38,0 | 37,9 |
| | 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 | 136 | 0,7 | 26,9 | 4,5 |
| | | | VE (Kcal) | Lip (g) | H.C (g) | Prot (g) |
| Quarta-feira (14/06) | Sopa | Caldo verde ⁽¹²⁾ | 81,6 | 1,6 | 13,5 | 3,3 |
| | Prato | Ovos ⁽³⁾ mexidos com cogumelos ⁽¹²⁾ e arroz de cenoura e milho | 250,2 | 12,0 | 22,4 | 12,7 |
| | 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) | Lip (g) | H.C (g) | Prot (g) |
| Quinta-feira (15/06) | Sopa | Creme de alho-francês com couve flor ⁽¹²⁾ | 98,1 | 1,3 | 16,9 | 4,7 |
| | Prato | Strogonoff de peru com massa espiral ⁽¹⁾ | 521,4 | 20,4 | 49,5 | 33,8 |
| | 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 |
| | | | VE (Kcal) | Lip (g) | H.C (g) | Prot (g) |
| Sexta-feira (16/06) | Sopa | Nabiça ⁽¹²⁾ | 80,0 | 2,4 | 11,6 | 2,0 |
| | Prato | Pescada ⁽⁴⁾ estufada com pimentos e batata | 431,0 | 15,3 | 42,6 | 29,6 |
| | 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 | 0,7 | 26,9 | 4,5 |

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 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), 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.

Ementa escolar mediterrânica junho 2023



| | | | VE (Kcal) | Líp (g) | H.C (g) | Prot (g) |
|--------------------------|-----------|--|--------------|------------|------------|-------------|
| Segunda-feira (19/06) | Sopa | Creme de couve-flor com coentros ⁽¹²⁾ | 98,1 | 1,3 | 16,9 | 4,7 |
| | Prato | Almôndegas ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾ com molho de cogumelos ⁽¹²⁾ e massa espiral ⁽¹⁾ | 298,9 | 12,1 | 23,5 | 23,4 |
| | 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 (20/06) | Sopa | Macedónia de legumes ⁽¹²⁾ | 77,2 | 1,4 | 12,9 | 2,0 |
| | Prato | Bacalhau espiritual ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾ | 349,5 | 10,7 | 40,4 | 20,6 |
| | 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) | Líp (g) | H.C (g) | Prot (g) |
| Quarta-feira (21/06) | Sopa | Creme de abóbora com espinafres ⁽¹²⁾ | 76,0 | 2,0 | 11,7 | 2,8 |
| | Prato | Massa ⁽¹⁾ de frango com feijão | 227,0 | 8,6 | 25,1 | 11,0 |
| | 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) | Líp (g) | H.C (g) | Prot (g) |
| Quinta-feira (22/06) | Sopa | Alho francês com feijão branco ⁽¹²⁾ | 113,0 | 2,0 | 17,0 | 6,0 |
| | Prato | Solha ⁽⁴⁾ no forno com limão, acompanhada de puré de batata ⁽⁷⁾ 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) | Líp (g) | H.C (g) | Prot (g) |
| Sexta-feira (23/06) | Sopa | Brócolos ⁽¹²⁾ | 90 | 2,5 | 13,8 | 2,2 |
| | Prato | Bifinhos de frango de cebolada com esparguete ⁽¹⁾ | 374,6 | 16,8 | 23,8 | 30,5 |
| | 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 | 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) Tremeço e produtos à base de tremeço; (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 junho 2023



| | | | VE (Kcal) | Líp (g) | H.C (g) | Prot (g) |
|--------------------------|-------------------------------|---|--------------|------------|------------|-------------|
| Segunda-feira (26/06) | Sopa | Juliana ⁽¹²⁾ | 90,9 | 1,5 | 17,1 | 2,4 |
| | Prato | Salada russa com atum ⁽⁴⁾ e ovo ⁽³⁾ | 472,5 | 23,8 | 24,6 | 37,2 |
| | 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) | Líp (g) | H.C (g) | Prot (g) |
| Terça-feira (27/06) | Sopa | Alho-francês com cenoura ⁽¹²⁾ | 93,6 | 1,5 | 17,1 | 3,1 |
| | Prato | Perna de peru assada com esparguete ⁽¹⁾ | 346,9 | 3,0 | 35,8 | 43,2 |
| | 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 |
| | | | VE (Kcal) | Líp (g) | H.C (g) | Prot (g) |
| Quarta-feira (28/06) | Sopa | Agrião com grão ⁽¹²⁾ | 122,0 | 0,0 | 18,0 | 6,0 |
| | Prato | Arroz de lulas ⁽¹⁴⁾ com pimentos | 433,0 | 5,0 | 64,7 | 32,2 |
| | 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 |
| | Pão | Pão de mistura ⁽¹⁾ | 136,0 | 0,7 | 26,9 | 4,5 |
| | | | VE (Kcal) | Líp (g) | H.C (g) | Prot (g) |
| Quinta-feira (29/06) | Sopa | Couve branca com cenoura ripada ⁽¹²⁾ | 110,7 | 2,0 | 20,7 | 2,9 |
| | Prato | Cubos de frango estufados com macarrão ⁽¹⁾ e jardineira de legumes | 392,0 | 9,6 | 38,0 | 37,9 |
| | 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 |
| | | Gelatina vegetal com frutas | 123,1 | 0,0 | 30,6 | 0,1 |
| Pão | Pão de mistura ⁽¹⁾ | 136,0 | 0,7 | 26,9 | 4,5 | |
| | | | VE (Kcal) | Líp (g) | H.C (g) | Prot (g) |
| Sexta-feira (30/06) | Sopa | Macedónia de legumes ⁽¹²⁾ | 77,2 | 1,4 | 12,9 | 2,0 |
| | Prato | Salmão ⁽⁴⁾ no forno com batata corada | 231,0 | 13,0 | 15,0 | 9,0 |
| | 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 |

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.