

# Ementa escolar mediterrânica maio 2023



			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Segunda- feira (01/05)	Sopa					
	Prato					
	Salada	<b>FERIADO</b>				
	Sobremesa					
	Pão					
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Terça-feira (02/05)	Sopa	Feijão-verde <sup>(12)</sup>	87,0	2,0	13,0	3,0
	Prato	Hambúrguer <sup>(1)(6)(12)</sup> no forno com cogumelos <sup>(12)</sup> e massa espiral <sup>(1)</sup>	390,0	16,3	29,2	30,9
	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 <sup>(1)</sup>	136	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quarta-feira (03/05)	Sopa	Juliana <sup>(12)</sup>	87,0	2,0	12,0	3,0
	Prato	Caldeirada de peixe <sup>(4)</sup>	87,0	2,0	13,0	4,0
	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 <sup>(1)</sup>	136	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quinta-feira (04/05)	Sopa	Caldo verde <sup>(12)</sup>	160,0	3,0	26,0	4,0
	Prato	Bifes de peru com puré de batata <sup>(7)</sup>	276,0	7,7	24,2	26,5
	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 <sup>(1)</sup>	136	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Sexta-feira (05/05)	Sopa	Grão com nabiça <sup>(12)</sup>	142,0	3,0	20,0	6,0
	Prato	Empadão de atum com arroz, ervilhas e cenoura <sup>(3)(4)</sup>	254,0	13,0	23,1	10,0
	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 <sup>(1)</sup>	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 maio 2023



			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Segunda- feira (08/05)	Sopa	Agrião <sup>(12)</sup>	90,0	2,0	14,0	3,0
	Prato	Esparguete à bolonesa <sup>(1)(6)(12)</sup>	405,0	13,0	42,0	29,0
	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 <sup>(1)</sup>	136	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Terça-feira (09/05)	Sopa	Nabo com espinafres <sup>(12)</sup>	86,0	2,0	12,0	3,0
	Prato	Açorda de alho (pescada e ovo) <sup>(1)(3)(4)</sup>	304,0	8,0	29,0	29,0
	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	136	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quarta-feira (10/05)	Sopa	Alho-francês <sup>(12)</sup>	85,0	2,0	13,0	3,0
	Prato	Tirinhas de frango estufadas com alho francês e massa espiral <sup>(1)</sup>	470,0	16,0	44,9	35,1
	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 <sup>(1)</sup>	136	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quinta-feira (11/05)	Sopa	Creme de ervilhas com couve-flor <sup>(12)</sup>	88,0	2,0	12,0	4,0
	Prato	Bacalhau com broa e batata <sup>(4)</sup>	190,0	2,0	26,0	17,0
	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 <sup>(1)</sup>	136	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Sexta-feira (12/05)	Sopa	Creme de cenoura com couve branca <sup>(12)</sup>	83,0	2,0	12,0	2,0
	Prato	Arroz de carnes com feijão branco, couve lombardo e cenoura	301,0	4,0	38,0	25,0
	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 <sup>(1)</sup>	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 maio 2023



			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Segunda-feira (15/05)	Sopa	Brócolos <sup>(12)</sup>	87,0	2,0	12,0	3,0
	Prato	Massa fusili gratinada com pescada, cogumelos e espinafres <sup>(1)(4)(7)(12)</sup>	256,0	4,0	31,0	22,0
	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 <sup>(1)</sup>	136	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Terça-feira (16/05)	Sopa	Creme de cenoura com massinhas <sup>(1)(12)</sup>	123,0	2,0	20,0	4,0
	Prato	Arroz de aves em cama de legumes	264,0	3,0	30,0	28,0
	Salada	Couve-roxa, cenoura 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 <sup>(1)</sup>	136	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quarta-feira (17/05)	Sopa	Grelos <sup>(12)</sup>	88,0	2,0	13,0	3,0
	Prato	Atum <sup>(4)</sup> com feijão-frade, batata, ovo <sup>(3)</sup> e cenoura	428,0	8,0	56,0	30,0
	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
		Gelatina vegetal	120,0	0,0	30,0	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	136	0,7	26,9	4,5	
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quinta-feira (18/05)	Sopa	Creme de abóbora e espinafres <sup>(12)</sup>	86,0	2,0	12,0	3,0
	Prato	Cubos de frango estufados com macarrão <sup>(1)</sup> 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
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	136	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Sexta-feira (19/05)	Sopa	Feijão vermelho com hortaliça <sup>(12)</sup>	130,0	2,0	18,0	7,0
	Prato	Salmão <sup>(4)</sup> no forno com espinafres acompanhado de arroz	254,0	13,0	23,1	10,0
	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 <sup>(1)</sup>	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 maio 2023



			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Segunda-feira (22/05)	Sopa	Couve coração <sup>(12)</sup>	83,0	2,0	12,0	3,0
	Prato	Salada de frango com massa, ovo, cenoura e ervilhas <sup>(1)(3)</sup>	311,0	6,0	33,0	30,0
	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 <sup>(1)</sup>	136	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Terça-feira (23/05)	Sopa	Creme de brócolos com feijão branco <sup>(12)</sup>	140,0	2,0	19,0	7,0
	Prato	Red-fish <sup>(4)</sup> de cebolada com batata aos cubos e cenoura cozida	276,0	7,7	24,2	26,5
	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 <sup>(1)</sup>	136	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quarta-feira (24/05)	Sopa	Abóbora com espinafres <sup>(12)</sup>	76,0	2,0	11,7	2,8
	Prato	Perna de peru assada com laranja e esparguete <sup>(1)</sup>	346,9	3,0	35,8	43,2
	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 <sup>(1)</sup>	136	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quinta-feira (25/05)	Sopa	Creme de alho-francês com couve flor <sup>(12)</sup>	83,0	4,0	12,0	3,0
	Prato	Maruca <sup>(4)</sup> no forno com molho de cenoura e arroz branco	233,2	5,7	23,8	21,3
	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 <sup>(1)</sup>	136	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Sexta-feira (26/05)	Sopa	Feijão-verde <sup>(12)</sup>	87,0	2,0	13,0	3,0
	Prato	Bifinhos de frango com cogumelos <sup>(12)</sup> e puré de batata <sup>(7)</sup>	374,6	16,8	23,8	30,5
	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 <sup>(1)</sup>	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) Amendoads e produtos à base de amendoads; (6) Soja e produtos à base de soja; (7) Leite e produtos à base de leite; (8) Frutos de casca rija; (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 maio 2023



agrupamento de escolas de portel | município

			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Segunda-feira (29/05)	Sopa	Cenoura com couve-flor <sup>(12)</sup>	87,0	2,0	13,0	3,0
	Prato	Bacalhau à Gomes de Sá <sup>(3)(4)</sup>	190,0	3,0	22,0	17,0
	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 <sup>(1)</sup>	136	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Terça-feira (30/05)	Sopa	Agrião <sup>(12)</sup>	90,0	2,0	14,0	3,0
	Prato	Carne de porco à Lavrador	321,0	6,0	36,0	27,0
	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 <sup>(1)</sup>	136	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quarta-feira (31/05)	Sopa	Grão com lombardo <sup>(12)</sup>	142,0	9,0	13,0	2,1
	Prato	Red-fish <sup>(4)</sup> de coentrada com arroz e couve-flor	344,0	11,4	27,6	32,6
	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 <sup>(1)</sup>	136	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quinta-feira (01/06)	Sopa	Caldo verde <sup>(12)</sup>	160,0	3,0	26,0	4,0
	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
		Gelado	306,0	17,0	33,0	6,0
Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	136	0,7	26,9	4,5	
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Sexta-feira (02/06)	Sopa	Couve lombarda <sup>(12)</sup>	85,0	2,0	13,0	3,0
	Prato	Massa de peixe <sup>(1)(4)</sup> com tomate	335,0	6,0	40,0	28,0
	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 <sup>(1)</sup>	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) 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.