Ementa escolar vegetariana dezembro 2025

			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Segunda-feira (01/12)	Sopa					
	Prato					
	Salada	**FERIADO**				
	Sobremesa					
	Pão					

			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Terça-feira (02/12)	Sopa	Grelos [12]	88,0	2,0	13,0	3,0
	Prato	Massa salteada com lentilhas, cenoura e brócolos	382,0	4,0	63,0	19,0
	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 [1]	136,0	0,7	26,9	4,5

			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quarta-feira (03/12)	Sopa	Creme de cenoura com massinhas [1][12]	123,0	2,0	20,0	4,0
	Prato	Gratinado de ervilha e legumes [6] (alho-francês, cenoura e couve-flor) com arroz	234,0	3,0	42,0	8,0
	Salada	Cenoura, couve-roxa 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	0,7	26,9	4,5

			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quinta-feira (04/12)	Sopa	Alho-francês com cenoura [12]	85,0	2,0	13,0	3,0
	Prato	Feijoada de cogumelos [12]	201,0	3,0	24,0	12,0
	Salada	Cenoura, couve-roxa e pepino	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	0,7	26,9	4,5

			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Sexta-feira (05/12)	Sopa	Feijão frade com nabiça [12]	139,0	2,0	21,0	7,0
	Prato	Favas estufadas com cenoura, brócolos e couve branca e batata	209,0	2,0	34,0	10,0
	Salada	Couve em juliana, pepino e tomate	25,0	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	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 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.

Portel, 24 de novembro de 2025

A Nutricionista,

Lara Carrasco 1212 N

Ementa escolar vegetariana dezembro 2025

			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Segunda-feira (08/12)	Sopa					
	Prato					
	Salada	**FERIADO**				
	Sobremesa					
	Pão					

			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Terça-feira (09/12)	Sopa	Creme de abóbora e espinafres [12]	86,0	2,0	12,0	3,0
	Prato	Empadão de lentilhas e legumes	342,0	3,0	60,0	15,0
	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	0,7	26,9	4,5

			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quarta-feira (10/12)	Sopa	Creme de ervilhas com coentros [12]	140,0	2,0	19,0	7,0
	Prato	Soja [6] em molho de cogumelos [12] com esparguete [1]	452,0	11,0	64,0	19,0
	Salada	Couve, cenoura e feijão-verde	27,0	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	0,7	26,9	4,5

			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quinta-feira (11/12)	Sopa	Couve branca com cenoura ripada [12]	83,0	2,0	12,0	3,0
	Prato	Salteado de grão e legumes	215,0	5,0	28,0	11,0
	Salada	Couve, cenoura e feijão-verde	27,0	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	0,7	26,9	4,5

			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Sexta-feira (12/12)	Sopa	Caldo verde [12]	160,0	3,0	26,0	4,0
	Prato	Arroz de feijão e tomate com legumes assados	234,0	3,0	45,0	7,0
	Salada	Cenoura, tomate e beterraba	24,0	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	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 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.

Portel, 24 de novembro de 2025

A Nutricionista,

Lara Carrasco 1212 N

Ementa escolar vegetariana dezembro 2025

			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Segunda-feira (15/12)	Sopa	Brócolos [12]	87,0	2,0	12,0	3,0
	Prato	Macarrão [1] com macedónia de legumes	315,0	4,0	55,0	11,0
	Salada	Alface, pepino e tomate	19,0	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	0,7	26,9	4,5

			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Terça-feira (16/12)	Sopa	Macedónia de legumes [12]	88,0	2,0	12,0	4,0
	Prato	Legumes e feijão no forno com batata	237,0	3,0	38,0	11,0
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate	24,0	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	0,7	26,9	4,5

			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quarta-feira (17/12)	Sopa					
	Prato					
	Salada	**FÉRIAS**				
	Sobremesa					
	Pão					

			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quinta-feira (18/12)	Sopa					
	Prato					
	Salada	**FÉRIAS**				
	Sobremesa					
	Pão					

			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Sexta-feira (19/12)	Sopa					
	Prato					
	Salada	**FÉRIAS**				
	Sobremesa					
	Pão					

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 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.

Portel, 24 de novembro de 2025

A Nutricionista,

Lara Carrasco 1212 N