

Ementa escolar vegetariana



agrupamento de escolas de portel



			VE (Kcal)	Lip (g)	H.C (g)	Prot (g)
Segunda-feira (07/12)	Sopa	Creme de couve-flor ⁽¹²⁾	98,1	1,3	16,9	4,7
	Prato	Estufado de soja com cenoura, alho francês e couve coração ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾ com arroz de cenoura	501,0	9,5	60,8	35,8
	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)	Lip (g)	H.C (g)	Prot (g)
Terça-feira (08/12)	Sopa					
	Prato					
	Salada	FERIADO				
	Sobremesa					
	Pão					
			VE (Kcal)	Lip (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quarta-feira (09/11)	Sopa	Creme de cenoura com couve branca ⁽¹²⁾	90,9	1,5	17,1	2,4
	Prato	Caril de batata, ervilhas e couve-flor ⁽¹⁰⁾	447,0	9,4	65,0	20,1
	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 ⁽¹⁾	136	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Lip (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quinta-feira (10/12)	Sopa	Feijão frade com nabiça ⁽¹²⁾	128,8	1,9	21,9	6,1
	Prato	Esparguete salteada com lentilhas e cenoura e brócolos ⁽¹⁾	436,2	8,5	60,6	23,8
	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)	Lip (g)	H.C (g)	Prot (g)
Sexta-feira (11/12)	Sopa	Alho-francês ⁽¹²⁾	93,6	1,5	17,1	3,1
	Prato	Arroz de ervilhas com legumes assados	548,3	9,0	81,3	23,7
	Salada	Alface, cenoura e milho	67,1	0,8	11,3	3,8
	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 alergéneos: (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), 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.

Portel, 04 de Novembro de 2020

Nutricionista, Lara Carrasco 1212N

Ementa escolar vegetariana



			VE (Kcal)	Lip (g)	H.C (g)	Prot (g)
Segunda-feira (14/12)	Sopa	Brócolos ⁽¹²⁾	90,0	2,5	13,8	2,2
	Prato	Massa espiral com cogumelos e legumes (cenoura, curgete e couve lombarda) ⁽¹⁾	395,2	9,2	50,2	18,5
	Salada	Curgete, beringela e pepino	44,9	0,4	7,1	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)	Lip (g)	H.C (g)	Prot (g)
Terça-feira (15/12)	Sopa	Caldo verde ⁽¹²⁾	81,6	1,6	13,5	3,3
	Prato	Almôndegas de ervilhas ⁽¹⁾ com batata	359,4	8,4	46,9	15,4
	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	136	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Lip (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quarta-feira (16/12)	Sopa	Creme de abóbora e espinafres	74,1	1,9	11,4	2,5
	Prato	Feijoada de legumes com arroz branco	536,5	8,7	77,4	25,7
	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	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Lip (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quinta-feira (17/12)	Sopa	Ervilhas com cenoura ⁽¹²⁾	84,9	1,3	15,7	2,6
	Prato	Guisado de grão com batata, cenoura e feijão verde	402,5	10,4	55,6	15,7
	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
		Pudim de caramelo ⁽¹⁾⁽⁷⁾	99,1	3,55	12,1	4,9
Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	136	0,7	26,9	4,5	
			VE (Kcal)	Lip (g)	H.C (g)	Prot (g)
Sexta-feira (18/12)	Sopa	Feijão-verde ⁽¹²⁾	83,6	1,3	15,9	2,1
	Prato	Empadão de lentilhas e legumes ⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾	422,8	8,9	54,7	24,6
	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 ⁽¹⁾	136	0,7	26,9	4,5

A refeição pode conter ou contém um dos seguintes alergéneos: (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), 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.

Portel, 04 de Novembro de 2020

Nutricionista, Lara Carrasco 1212N

Ementa escolar vegetariana



		VE (Kcal)	Lip (g)	H.C (g)	Prot (g)
Segunda- feira (21/12)	Sopa				
	Prato				
	Salada	FÉRIAS			
	Sobremesa				
	Pão				
		VE (Kcal)	Lip (g)	H.C (g)	Prot (g)
Terça-feira (22/12)	Sopa				
	Prato				
	Salada	FÉRIAS			
	Sobremesa				
	Pão				
		VE (Kcal)	Lip (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quarta- feira (23/12)	Sopa				
	Prato				
	Salada	FÉRIAS			
	Sobremesa				
	Pão				
		VE (Kcal)	Lip (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quinta-feira (24/12)	Sopa				
	Prato				
	Salada	FÉRIAS			
	Sobremesa				
	Pão				
		VE (Kcal)	Lip (g)	H.C (g)	Prot (g)
Sexta-feira (25/12)	Sopa				
	Prato				
	Salada	FÉRIAS			
	Sobremesa				
	Pão				

A refeição pode conter ou contém um dos seguintes alergêneos: (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), 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.

Portel, 04 de Novembro de 2020

Nutricionista, Lara Carrasco 1212N

Ementa escolar vegetariana



agrupamento de escolas de portel



			VE (Kcal)	Lip (g)	H.C (g)	Prot (g)
Segunda- feira (28/12)	Sopa					
	Prato					
	Salada	FÉRIAS				
	Sobremesa					
	Pão					
			VE (Kcal)	Lip (g)	H.C (g)	Prot (g)
Terça-feira (29/12)	Sopa					
	Prato					
	Salada	FÉRIAS				
	Sobremesa					
	Pão					
			VE (Kcal)	Lip (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quarta- feira (30/12)	Sopa					
	Prato					
	Salada	FÉRIAS				
	Sobremesa					
	Pão					
			VE (Kcal)	Lip (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quinta-feira (31/12)	Sopa					
	Prato					
	Salada	FÉRIAS				
	Sobremesa					
	Pão					
			VE (Kcal)	Lip (g)	H.C (g)	Prot (g)
Sexta-feira (01/01)	Sopa					
	Prato					
	Salada	FÉRIAS				
	Sobremesa					
	Pão					

A refeição pode conter ou contém um dos seguintes alergéneos: (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), 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.

Portel, 04 de Novembro de 2020

Nutricionista, Lara Carrasco 1212N