

Ementa escolar mediterrânica

Dezembro 2021



			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Segunda-feira (06/12)	Sopa	Nabiça ⁽¹²⁾	80,0	2,4	11,6	2,0
	Prato	Salada de batata com ervilha, milho e cenoura	513,0	20,5	44,8	36,3
	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 (07/12)	Sopa	Creme de alho-francês com brócolos ⁽¹²⁾	98,1	1,3	16,9	4,7
	Prato	Esparguete ⁽¹⁾ de cogumelos ⁽¹²⁾ com mistura de legumes	395,2	9,2	50,2	18,5
	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)
Quarta-feira (08/12)	Sopa					
	Prato					
	Salada	FERIADO				
	Sobremesa					
	Pão					
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quinta-feira (09/12)	Sopa	Feijão-verde ⁽¹²⁾	83,6	1,3	15,9	2,1
	Prato	Soja de cebolada ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾ com arroz branco	466,2	9,2	54,3	34,8
	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)
Sexta-feira (10/12)	Sopa	Creme de ervilhas com couve-flor ⁽¹²⁾	113,2	18,0	44,9	31,9
	Prato	Legumes salteados com broa ⁽¹⁾ e batata	325,8	8,7	49,0	12,5
	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

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) 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, 28 de outubro de 2021

Nutricionista, Lara Carrasco 1212N

Ementa escolar mediterrânica

Dezembro 2021



agrupamento de escolas de portel | município

			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Segunda-feira (13/12)	Sopa	Couve lombarda ⁽¹²⁾	86,1	1,3	15,5	3,1
	Prato	Esparguete ⁽¹⁾ com lentilhas, espinafres cenoura e azeitonas ⁽¹³⁾	447,0	9,4	65,0	20,1
	Salada	Alface, cenoura e couve-roxa	44,0	0,2	7,0	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 (14/12)	Sopa	Couve-flor com cenoura ⁽¹²⁾	98,1	1,3	16,9	4,7
	Prato	Feijão frade com batata, cenoura e ovo ⁽³⁾	513,0	20,5	44,8	36,3
	Salada	Tomate, milho e cenoura	66,6	0,8	12,6	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)
Quarta-feira (15/12)	Sopa	Cenoura com couve branca ⁽¹²⁾	80,0	3,0	5,4	0,8
	Prato	Arroz com feijão preto e cenoura, alho-francês e pimento	517,2	9,7	71,0	25,5
	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)
Quinta-feira (16/12)	Sopa	Feijão-verde e abóbora ⁽¹²⁾	85,5	1,7	12,4	3,7
	Prato	Caril de batata, grão e brócolos ⁽¹⁰⁾	447,0	9,4	65,0	20,1
	Salada	Alface, beterraba e milho	77	0,8	12,9	4,7
	Sobremesa	Fruta da época	74,9	0,5	16,5	1,1
		Leite creme ⁽⁷⁾	99,1	3,6	12,1	4,9
Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	136	0,7	26,9	4,5	
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Sexta-feira (17/12)	Sopa	Alho francês com feijão branco ⁽¹²⁾	113,0	2,0	17,0	6,0
	Prato	Massa fusili gratinada ⁽¹⁾⁽⁷⁾ com couve-flor, feijão-verde e cenoura ⁽¹²⁾	447,0	9,4	65,0	20,1
	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

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, 28 de outubro de 2021

Nutricionista, Lara Carrasco 1212N