

# Ementa escolar vegetariana dezembro 2022



			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Segunda-feira (05/12)	Sopa	Couve lombarda <sup>(12)</sup>	86,1	1,3	15,5	3,1
	Prato	Salada russa (batata, cenoura, feijão-verde e ervilhas)	401,7	8,4	58,4	15,3
	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)
Terça-feira (06/12)	Sopa	Agrião com grão <sup>(12)</sup>	122,0	0,0	18,0	6,0
	Prato	Esparguete <sup>(1)</sup> com couve-flor, brócolos e alho-francês	381,2	9,0	47,6	17,6
	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 (07/12)	Sopa	Juliana <sup>(12)</sup>	90,9	1,5	17,1	2,4
	Prato	Legumes gratinados <sup>(6)</sup> (milho, cenoura e curgete) com arroz de cenoura	461,1	10,0	65,7	18,1
	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 (08/12)	Sopa					
	Prato					
	Salada	<b>FERIADO</b>				
	Sobremesa					
	Pão					
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Sexta-feira (09/12)	Sopa	Caldo verde <sup>(12)</sup>	81,6	1,6	13,5	3,3
	Prato	Arroz de tomate com feijão e legumes assados	548,3	9,0	81,3	23,7
	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 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), 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, 04 de novembro de 2022

Nutricionista, Lara Carrasco 1212N

# Ementa escolar vegetariana dezembro 2022



			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Segunda- feira (12/12)	Sopa	Agrião <sup>(12)</sup>	74,0	3,2	8,4	2,0
	Prato	Bolonhesa de lentilhas com esparguete <sup>(1)</sup>	429,6	8,3	60,3	23,1
	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 (13/12)	Sopa	Creme de ervilhas com couve-flor <sup>(12)</sup>	113,2	18,0	44,9	31,9
	Prato	Arroz com feijão preto e cenoura, alho-francês e pimento	517,2	9,7	71,0	25,5
	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 (14/12)	Sopa	Alho-francês <sup>(12)</sup>	93,6	1,5	17,1	3,1
	Prato	Feijoada vegetariana	536,5	8,7	77,4	25,4
	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 (15/12)	Sopa	Couve coração <sup>(12)</sup>	56,0	2,0	8,0	1,0
	Prato	Espiritual de legumes <sup>(1)(6)(9)</sup>	227,0	8,6	25,1	11,0
	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
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Sexta-feira (16/12)	Sopa	Creme de cenoura com couve branca <sup>(12)</sup>	90,9	1,5	17,1	2,4
	Prato	Empadão de arroz com ervilhas e legumes	262,3	3,4	51,3	5,4
	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 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.

Portel, 04 de novembro de 2022

Nutricionista, Lara Carrasco 1212N

# Ementa escolar vegetariana dezembro 2022



			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Segunda-feira (19/12)	Sopa	Brócolos <sup>(12)</sup>	90,0	2,5	13,8	2,2
	Prato	Esparguete <sup>(1)</sup> de ervilhas com cenoura, curgete e couve lombarda	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 <sup>(1)</sup>	136	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Terça-feira (20/12)	Sopa	Juliana com feijão vermelho <sup>(12)</sup>	105,7	1,6	19,7	3,3
	Prato	Empadão de batata e legumes <sup>(6)(9)(12)</sup>	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 <sup>(1)</sup>	136	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quarta-feira (21/12)	Sopa	Feijão-verde <sup>(12)</sup>	83,6	1,3	15,9	2,1
	Prato	Arroz com feijão preto e cenoura, milho e pimento	517,2	9,7	71,0	25,5
	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 (22/12)	Sopa	Creme de cenoura com massinhas <sup>(1)(12)</sup>	118,0	1,3	23,8	2,6
	Prato	Jardineira de legumes com macarrão <sup>(1)</sup>	327,7	8,4	38,3	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
	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 (23/12)	Sopa	Grelós <sup>(12)</sup>	91,7	1,5	16,1	3,4
	Prato	Soja de cebolada <sup>(1)(6)(8)</sup> com batata ao cubo e cenoura cozida	466,2	9,2	54,3	34,8
	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 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.

Portel, 04 de novembro de 2022

Nutricionista, Lara Carrasco 1212N