

Ementa escolar vegetariana

Fevereiro 2021



			VE (Kcal)	Lip (g)	H.C (g)	Prot (g)
Segunda-feira (01/02)	Sopa	Feijão-verde ⁽¹²⁾	83,6	1,3	15,9	2,1
	Prato	Massinha ⁽¹⁾ de feijão frade e legumes (cenoura, milho e pimento)	531,3	10,5	70,5	25,7
	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 ⁽¹⁾	136	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Lip (g)	H.C (g)	Prot (g)
Terça-feira (02/02)	Sopa	Creme de ervilhas com couve-flor ⁽¹²⁾	113,2	18,0	44,9	31,9
	Prato	Jardineira de soja ⁽⁶⁾	478,1	9,6	46,8	40,7
	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)
Quarta-feira (03/02)	Sopa	Grelos ⁽¹²⁾	91,7	1,5	16,1	3,4
	Prato	Tomates recheados com ervilhas e legumes, batata e brócolos cozidos	232,8	7,7	27,9	8,4
	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 ⁽¹⁾	136	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Lip (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quinta-feira (04/02)	Sopa	Couve coração ⁽¹²⁾	56,0	2,0	8,0	1,0
	Prato	Esparguete ⁽¹⁾ de cogumelos ⁽¹²⁾ e lentilhas com cenoura, curgete e couve lombarda	395,2	9,2	50,2	18,5
	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 ⁽¹⁾	136	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Lip (g)	H.C (g)	Prot (g)
Sexta-feira (05/02)	Sopa	Juliana ⁽¹²⁾	90,9	1,5	17,1	2,4
	Prato	Arroz de feijão com legumes assados	548,3	9,0	81,3	23,7
	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

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, 07 de Janeiro de 2021

Nutricionista, Lara Carrasco 1212N

Ementa escolar vegetariana

Fevereiro 2021



agrupamento de escolas de portel



			VE (Kcal)	Lip (g)	H.C (g)	Prot (g)
Segunda- feira (08/02)	Sopa	Creme de cenoura com massinhas ⁽¹²⁾	118,0	1,3	23,8	2,6
	Prato	Bolonhesa de soja ⁽⁶⁾ e esparguete ⁽¹⁾	454,2	9,2	53,5	33,0
	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 ⁽¹⁾	136	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Lip (g)	H.C (g)	Prot (g)
Terça-feira (09/02)	Sopa	Alho francês ⁽¹²⁾	93,6	1,5	17,1	3,1
	Prato	Caril de batata, ervilhas e couve-flor ⁽¹⁰⁾	447,0	9,4	65,0	20,1
	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	136	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Lip (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quarta- feira (10/02)	Sopa	Caldo verde ⁽¹²⁾	81,6	1,6	13,5	3,3
	Prato	Rancho de legumes ⁽¹⁾	462,6	10,7	68,4	16,7
	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 ⁽¹⁾	136	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Lip (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quinta- feira (11/02)	Sopa	Feijão branco com espinafres ⁽¹²⁾	113,6	2,0	18,6	5,2
	Prato	Hambúrguer de feijão ⁽¹⁾ com arroz de cenoura	527,6	8,7	79,2	22,4
	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
		Gelatina vegetal	120,0	0,0	30,0	0,0
Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	136	0,7	26,9	4,5	
			VE (Kcal)	Lip (g)	H.C (g)	Prot (g)
Sexta- feira (12/02)	Sopa	Creme de cenoura com couve branca ⁽¹²⁾	90,9	1,5	17,1	2,4
	Prato	Legumes estufados com lentilhas e cogumelos ⁽¹²⁾ acompanhados de massa ⁽¹⁾	447,4	8,8	62,0	23,4
	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 ⁽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 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, 07 de Janeiro de 2021

Nutricionista, Lara Carrasco 1212N

Ementa escolar vegetariana

Fevereiro 2021



agrupamento de escolas de portel



			VE (Kcal)	Lip (g)	H.C (g)	Prot (g)
Segunda-feira (15/02)	Sopa	Creme de abóbora com espinafres ⁽¹²⁾	76,0	2,0	11,7	2,8
	Prato	Estufado de ervilhas com legumes (cenoura, brócolos e curgete) ⁽⁹⁾ e arroz	327,7	8,4	38,3	15,7
	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
			VE (Kcal)	Lip (g)	H.C (g)	Prot (g)
Terça-feira (16/02)	Sopa	Agrião com grão ⁽¹²⁾	122,0	0,0	18,0	6,0
	Prato	Esparguete ⁽¹⁾ gratinada ⁽⁷⁾ com milho, alho-francês, cenoura e couve-flor	461,1	10,0	65,7	18,1
	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
			VE (Kcal)	Lip (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quarta-feira (17/02)	Sopa	Creme de alho-francês com couve flor ⁽¹²⁾	98,1	1,3	16,9	4,7
	Prato	Soja ⁽⁶⁾ guisada com cogumelos ⁽¹²⁾ e pimentos, acompanhada de puré de batata ⁽⁷⁾	357,8	9,6	38,6	27,9
	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 ⁽¹⁾	136	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Lip (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quinta-feira (18/02)	Sopa	Brócolos ⁽¹²⁾	90	2,5	13,8	2,2
	Prato	Empadão (arroz) de ervilhas e legumes ⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾	422,8	8,9	54,7	24,6
	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)
Sexta-feira (19/02)	Sopa	Feijão-verde ⁽¹²⁾	83,6	1,3	15,9	2,1
	Prato	Salada de batata com lentilhas, cenoura e couve	366,3	7,5	50,7	18,7
	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 ⁽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, 07 de Janeiro de 2021

Nutricionista, Lara Carrasco 1212N

Ementa escolar vegetariana

Fevereiro 2021



			VE (Kcal)	Lip (g)	H.C (g)	Prot (g)
Segunda-feira (22/02)	Sopa	Agrião ⁽¹²⁾	74,0	3,2	8,4	2,0
	Prato	Massa espiral com cogumelos e cenoura, curgete e couve lombarda ⁽¹⁾	395,2	9,2	50,2	18,5
	Salada	Couve em juliana, beterraba e milho	66,6	0,4	7,3	4,9
	Sobremesa	Fruta da época	74,9	0,5	16,5	1,1
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	136	0,7	26,9	4,5

			VE (Kcal)	Lip (g)	H.C (g)	Prot (g)
Terça-feira (23/02)	Sopa	Macedónia de legumes ⁽¹²⁾	77,2	1,4	12,9	2,0
	Prato	Guisado de soja ⁽⁶⁾ com salada russa	474,3	9,5	46,5	40,4
	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)	Lip (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quarta-feira (24/02)	Sopa	Couve branca com cenoura ripada ⁽¹²⁾	110,7	2,0	20,7	2,9
	Prato	Feijoada de legumes com arroz branco	536,5	8,7	77,4	25,7
	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)
Quinta-feira (25/02)	Sopa	Caldo verde ⁽¹²⁾	81,6	1,6	13,5	3,3
	Prato	Caril de batata, grão 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)
Sexta-feira (26/02)	Sopa	Feijão vermelho com couve lombarda ⁽¹²⁾	111,6	1,7	18,2	5,8
	Prato	Massa fusili ⁽¹⁾ com lentilhas, espinafres cenoura e azeitonas ⁽¹³⁾	447,0	9,4	65,0	20,1
	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
	Sopa	Feijão vermelho com couve lombarda ⁽¹²⁾	111,6	1,7	18,2	5,8

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) Amendoados e produtos à base de amendoados; (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, 07 de Janeiro de 2021

Nutricionista, Lara Carrasco 1212N