

# Ementa escolar vegetariana fevereiro 2023



			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Segunda- feira (30/01)	Sopa	Agrião <sup>(12)</sup>	90,0	2,0	14,0	3,0
	Prato	Massa fusili <sup>(1)</sup> de legumes com ervilhas	227,0	8,6	25,1	11,0
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	40,0	0,2	5,2	2,4
	Sobremesa	Fruta da época	74,9	0,5	16,5	1,1
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	136,0	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Terça-feira (31/01)	Sopa	Couve branca com cenoura ripada <sup>(12)</sup>	83,0	2,0	12,0	3,0
	Prato	Feijoada vegetariana com arroz branco	536,5	8,7	77,4	25,4
	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 <sup>(1)</sup>	136,0	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quarta-feira (01/02)	Sopa	Feijão vermelho com juliana <sup>(12)</sup>	130,0	2,0	18,0	7,0
	Prato	Soja de cebolada <sup>(6)</sup> com puré de batata	466,2	9,2	54,3	34,8
	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	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quinta-feira (02/02)	Sopa	Cenoura com couve-flor <sup>(12)</sup>	87,0	2,0	13,0	3,0
	Prato	Massinha com feijão preto e cenoura, alho-francês e pimento	517,2	9,7	71,0	25,5
	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	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Sexta-feira (03/02)	Sopa	Nabo com espinafres <sup>(12)</sup>	86,0	2,0	12,0	3,0
	Prato	Arroz à Valenciana vegetariano	499,0	5,0	99,0	11,0
	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	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, 13 de janeiro de 2023

Nutricionista, Lara Carrasco 1212N

# Ementa escolar vegetariana fevereiro 2023



			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Segunda-feira (06/02)	Sopa	Caldo verde <sup>(12)</sup>	160,0	3,0	26,0	4,0
	Prato	Assado de batatas com feijão manteiga e legumes	447,2	8,5	58,3	22,1
	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 <sup>(1)</sup>	136,0	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Terça-feira (07/02)	Sopa	Nabiça <sup>(12)</sup>	81,0	2,0	12,0	3,0
	Prato	Feijão branco, lombardo, cenoura e massa <sup>(1)</sup>	364,0	4,0	61,0	15,0
	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	136,0	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quarta-feira (08/02)	Sopa	Creme de brócolos com feijão branco	140,0	2,0	19,0	7,0
	Prato	Salteado de grão e legumes com arroz	462,6	10,7	68,4	16,7
	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
		Maçã assada	52,5	0,4	10,9	0,2
Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	136,0	0,7	26,9	4,5	
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quinta-feira (09/02)	Sopa	Creme de cenoura com massinhas <sup>(12)</sup>	123,0	2,0	20,0	4,0
	Prato	Soja à portuguesa com batatas fritas <sup>(6)</sup>	420,2	12,8	37,7	32,7
	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	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Sexta-feira (10/02)	Sopa	Macedónia de legumes <sup>(12)</sup>	88,0	2,0	12,0	4,0
	Prato	Almôndegas de ervilhas acompanhadas de puré de batata e cenoura	359,4	8,4	46,9	15,4
	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	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) 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, 13 de janeiro de 2023

Nutricionista, Lara Carrasco 1212N

# Ementa escolar vegetariana fevereiro 2023



			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Segunda-feira (13/02)	Sopa	Creme de abóbora e espinafres <sup>(12)</sup>	86,0	2,0	12,0	3,0
	Prato	Esparguete salteada com lentilhas, cogumelos e brócolos <sup>(1)(12)</sup>	436,2	8,5	60,6	23,8
	Salada	Alface, milho e pepino	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	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Terça-feira (14/02)	Sopa	Alho-francês <sup>(12)</sup>	85,0	2,0	13,0	3,0
	Prato	Estufado de feijão frade com legumes e batata	449,8	8,5	58,8	22,6
	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 <sup>(1)</sup>	136,0	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quarta-feira (15/02)	Sopa	Agrião com grão <sup>(12)</sup>	147,0	3,0	20,0	7,0
	Prato	Empadão de ervilhas e legumes com arroz	464,7	8,0	72,1	20,5
	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	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quinta-feira (16/02)	Sopa	Juliana <sup>(12)</sup>	87,0	2,0	12,0	3,0
	Prato	Massa fusili gratinada com couve-flor, cogumelos e espinafres <sup>(1)(6)(12)</sup>	265,0	4,0	42,0	11,0
	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	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Sexta-feira (17/02)	Sopa	Creme de cenoura com couve branca <sup>(12)</sup>	83,0	2,0	12,0	2,0
	Prato	Caril de lentilhas abóbora e alho-francês com arroz	452,6	8,1	70,0	20,0
	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 <sup>(1)</sup>	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 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), 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, 13 de janeiro de 2023

Nutricionista, Lara Carrasco 1212N

# Ementa escolar vegetariana fevereiro 2023



			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Segunda- feira (20/02)	Sopa					
	Prato					
	Salada	<b>CARNAVAL</b>				
	Sobremesa					
	Pão					
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Terça-feira (21/02)	Sopa					
	Prato					
	Salada	<b>CARNAVAL</b>				
	Sobremesa					
	Pão					
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quarta-feira (22/02)	Sopa					
	Prato					
	Salada	<b>CARNAVAL</b>				
	Sobremesa					
	Pão					
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quinta-feira (23/02)	Sopa	Creme de alho-francês com couve flor <sup>(12)</sup>	83,0	2,0	12,0	3,0
	Prato	Arroz de favas com espinafres, cogumelos e cenoura <sup>(12)</sup>	401,7	8,4	58,4	15,3
	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 <sup>(1)</sup>	136,0	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Sexta-feira (24/02)	Sopa	Feijão branco com espinafres <sup>(12)</sup>	139,0	2,0	19,0	7,0
	Prato	Grão estufado com abóbora, brócolos e batata	390,5	10,3	53,5	15,3
	Salada	Couve em juliana, pepino e tomate	31,2	0,5	4,0	2,8
	Sobremesa	Fruta da época	74,9	0,5	16,5	1,1
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	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 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), 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, 13 de janeiro de 2023

Nutricionista, Lara Carrasco 1212N

# Ementa escolar vegetariana fevereiro 2023



			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Segunda-feira (27/02)	Sopa	Brócolos <sup>(12)</sup>	87,0	2,0	12,0	3,0
	Prato	Salada com massa, ervilhas, cenoura e feijão-verde <sup>(1)</sup>	325,0	4,0	55,0	12,0
	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 <sup>(1)</sup>	136,0	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Terça-feira (28/02)	Sopa	Feijão-verde <sup>(12)</sup>	87,0	2,0	13,0	3,0
	Prato	Arroz com feijão preto, cenoura, milho e pimento	493,0	5,0	89,0	18,0
	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 <sup>(1)</sup>	136,0	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quarta-feira (01/03)	Sopa	Grelós <sup>(12)</sup>	88,0	2,0	13,0	3,0
	Prato	Macarrão <sup>(1)</sup> com legumes e grão	227,0	8,6	25,1	11,0
	Salada	Milho, tomate e beterraba	57,7	0,5	10,7	2,6
	Sobremesa	Fruta da época	74,9	0,5	16,5	1,1
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	136,0	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quinta-feira (02/03)	Sopa	Ervilhas e cenoura <sup>(12)</sup>	91,0	2,0	12,0	3,0
	Prato	Curgete recheada com legumes acompanhada de batata	415,7	10,6	56,2	17,3
	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 <sup>(1)</sup>	136,0	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Sexta-feira (03/03)	Sopa	Couve coração <sup>(12)</sup>	83,0	2,0	12,0	3,0
	Prato	Arroz de três feijões com legumes	426,6	8,1	57,0	20,5
	Salada	Couve em juliana, pepino e tomate	31,2	0,5	4,0	2,8
	Sobremesa	Fruta da época	74,9	0,5	16,5	1,1
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	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) Amendoads e produtos à base de amendoads; (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) Tremeço e produtos à base de tremeço; (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, 13 de janeiro de 2023

Nutricionista, Lara Carrasco 1212N