

# Ementa escolar vegetariana janeiro 2024



			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Segunda- feira (01/01)	Sopa					
	Prato					
	Salada	<b>FÉRIAS</b>				
	Sobremesa					
	Pão					
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Terça-feira (02/01)	Sopa					
	Prato					
	Salada	<b>FÉRIAS</b>				
	Sobremesa					
	Pão					
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quarta-feira (03/01)	Sopa	Abóbora com massinhas <sup>(1)(12)</sup>	117,0	2,0	19,0	4,0
	Prato	Empadão de ervilhas e legumes (arroz)	244,0	3,0	38,3	15,7
	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 <sup>(1)</sup>	136	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quinta-feira (04/01)	Sopa	Creme de ervilhas e cenoura <sup>(12)</sup>	91,0	2,0	12,0	3,0
	Prato	Salada de feijão-frade com batata, cenoura e couve de Bruxelas	237,0	2,0	41,0	10,0
	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	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Sexta-feira (05/01)	Sopa	Creme de alho-francês com couve flor <sup>(12)</sup>	83,0	2,0	12,0	3,0
	Prato	Massa meada de legumes com tomate <sup>(1)</sup>	273,0	4,0	47,0	10,0
	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

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.

# Ementa escolar vegetariana janeiro 2024



			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Segunda-feira (08/01)	Sopa	Alho-francês <sup>(12)</sup>	85,0	2,0	13,0	3,0
	Prato	Assado de batatas com feijão manteiga e legumes	190,0	2,0	30,0	8,0
	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	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Terça-feira (09/01)	Sopa	Feijão-verde <sup>(12)</sup>	87,0	2,0	13,0	3,0
	Prato	Arroz de legumes com feijão branco	373,0	3,0	64,0	15,0
	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	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quarta-feira (10/01)	Sopa	Macedónia de legumes <sup>(12)</sup>	88,0	2,0	12,0	4,0
	Prato	Soja <sup>(6)</sup> de cogumelos <sup>(12)</sup> com puré de batata <sup>(6)</sup>	220,0	6,0	29,0	11,0
	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)
Quinta-feira (11/01)	Sopa	Creme de couve-flor com coentros <sup>(12)</sup>	87,0	2,0	13,0	3,0
	Prato	Feijoada de legumes	210,0	3,0	26,0	12,0
	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 (12/01)	Sopa	Grão com nabiças <sup>(12)</sup>	142,0	3,0	20,0	6,0
	Prato	Esparguete de cogumelos, lentilhas, cenoura, curgete e couve lombarda <sup>(1)(12)</sup>	271,0	3,0	45,0	12,0
	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

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.

# Ementa escolar vegetariana janeiro 2024



			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Segunda- feira (15/01)	Sopa	Creme de cenoura com massinhas <sup>(12)</sup>	118,0	1,3	23,8	2,6
	Prato	Arroz de favas com legumes	265,0	3,0	47,0	10,0
	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	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Terça-feira (16/01)	Sopa	Caldo verde <sup>(12)</sup>	160,0	3,0	26,0	4,0
	Prato	Bolonhesa de ervilhas com esparguete <sup>(1)</sup>	429,0	6,0	74,0	16,0
	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)
Quarta-feira (17/01)	Sopa	Alho francês com feijão branco <sup>(12)</sup>	136,0	2,0	19,0	7,0
	Prato	Caril de lentilhas, abóbora e espinafres	215,0	4,0	26,0	15,0
	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 (18/01)	Sopa	Creme de abóbora e espinafres <sup>(12)</sup>	86,0	2,0	12,0	3,0
	Prato	Hambúrguer de feijão com esparguete <sup>(1)</sup>	494,0	5,0	80,0	25,0
	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 <sup>(1)</sup>	136	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Sexta-feira (19/01)	Sopa	Juliana <sup>(12)</sup>	87,0	2,0	12,0	3,0
	Prato	Legumes gratinados <sup>(6)</sup> com arroz de cenoura	273,0	5,0	48,0	7,0
	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	0,7	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.

# Ementa escolar vegetariana janeiro 2024



			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Segunda-feira (22/01)	Sopa	Couve lombarda <sup>(12)</sup>	85,0	2,0	13,0	3,0
	Prato	Macedónia de legumes com massa <sup>(1)</sup>	315,0	4,0	55,0	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	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Terça-feira (23/01)	Sopa	Feijão frade com nabiça <sup>(12)</sup>	139,0	2,0	21,0	7,0
	Prato	Soja <sup>(6)</sup> de cebolada com arroz	601,0	14,0	90,0	24,0
	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	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quarta-feira (24/01)	Sopa	Agrião <sup>(12)</sup>	90,0	2,0	14,0	3,0
	Prato	Empadão de batata de lentilhas e legumes	192,0	2,0	32,0	9,0
	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 (25/01)	Sopa	Feijão-verde <sup>(12)</sup>	87,0	2,0	13,0	3,0
	Prato	Massa de ervilhas com cenoura, feijão-verde e couve-flor	265,0	3,0	45,0	10,0
	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 (26/01)	Sopa	Couve-flor com cenoura <sup>(12)</sup>	87,0	2,0	13,0	3,0
	Prato	Arroz com feijão branco, couve lombarda e cenoura	387,0	3,0	68,0	15,0
	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	0,7	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.

# Ementa escolar vegetariana janeiro 2024



			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Segunda- feira (29/01)	Sopa	Couve-branca com cenoura ripada <sup>(12)</sup>	83,0	2,0	12,0	3,0
	Prato	Massa <sup>(1)</sup> com cenoura, curgete e ervilhas	322,0	4,0	56,0	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	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Terça-feira (30/01)	Sopa	Feijão vermelho com hortaliça <sup>(12)</sup>	130,0	2,0	18,0	7,0
	Prato	Arroz de feijão com legumes assados	243,0	3,0	45,0	7,0
	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 <sup>(1)</sup>	136	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quarta-feira (31/01)	Sopa	Brócolos <sup>(12)</sup>	87,0	2,0	12,0	3,0
	Prato	Grão estufado com abóbora, brócolos e batata cozida	232,0	3,0	38,0	10,0
	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	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quinta-feira (01/02)	Sopa	Grelos <sup>(12)</sup>	88,0	2,0	13,0	3,0
	Prato	Esparguete <sup>(1)</sup> salteada com lentilhas, cenoura e brócolos	392,0	5,0	66,0	17,0
	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 (02/02)	Sopa	Creme de cenoura com massinhas <sup>(1)(12)</sup>	123,0	2,0	20,0	4,0
	Prato	Salada de três feijões com batata e cenoura	265,0	2,0	44,0	12,0
	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	0,7	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.