

# Ementa escolar vegetariana

## Março 2021



agrupamento de escolas de portel



			VE (Kcal)	Lip (g)	H.C (g)	Prot (g)
Segunda-feira (01/03)	Sopa	Couve lombarda <sup>(12)</sup>	86,1	1,3	15,5	3,1
	Prato	Estufado de ervilhas com cenoura e milho acompanhado de batata	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)	Lip (g)	H.C (g)	Prot (g)
Terça-feira (02/03)	Sopa	Agrião com grão <sup>(12)</sup>	122,0	0,0	18,0	6,0
	Prato	Massinha <sup>(1)</sup> com feijão preto e cenoura, milho e pimento	517,2	9,7	71,0	25,5
	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)	Lip (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quarta-feira (03/03)	Sopa	Juliana <sup>(12)</sup>	90,9	1,5	17,1	2,4
	Prato	Guisado de soja <sup>(1)(6)(8)</sup> com salada russa	474,3	9,5	46,5	40,4
	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)	Lip (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quinta-feira (04/03)	Sopa	Caldo verde <sup>(12)</sup>	81,6	1,6	13,5	3,3
	Prato	Salteado de feijão com legumes e batata corada	551,0	9,1	79,2	25,3
	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)	Lip (g)	H.C (g)	Prot (g)
Sexta-feira (05/03)	Sopa	Crepe de abóbora com espinafres <sup>(12)</sup>	76,0	2,0	11,7	2,8
	Prato	Arroz de lentilhas com legumes assados	499,1	8,3	76,0	23,9
	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 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 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) 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, 04 de Fevereiro de 2021

Nutricionista, Lara Carrasco 1212N

# Ementa escolar vegetariana

## Março 2021



agrupamento de escolas de portel município



			VE (Kcal)	Lip (g)	H.C (g)	Prot (g)
Segunda- feira (08/03)	Sopa	Agrião <sup>(12)</sup>	74,0	3,2	8,4	2,0
	Prato	Bolonhesa de soja <sup>(6)</sup> e esparguete <sup>(1)</sup>	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 <sup>(1)</sup>	136	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Lip (g)	H.C (g)	Prot (g)
Terça-feira (09/03)	Sopa	Creme de cenoura com couve branca <sup>(12)</sup>	90,9	1,5	17,1	2,4
	Prato	Empadão de lentilhas e legumes <sup>(6)(9)(12)</sup>	422,8	8,9	54,7	24,6
	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)	Lip (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quarta- feira (10/03)	Sopa	Alho francês <sup>(12)</sup>	93,6	1,5	17,1	3,1
	Prato	Arroz de cogumelos com couve lombarda e feijão <sup>(12)</sup>	511,7	8,6	74,8	22,8
	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)	Lip (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quinta-feira (11/03)	Sopa	Couve-flor com cenoura <sup>(12)</sup>	98,1	1,3	16,9	4,7
	Prato	Curgete recheada com grão e legumes e batata corada	415,7	10,6	56,2	17,3
	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
		Pudim de caramelo <sup>(1)(7)</sup>	99,1	3,55	12,1	4,9
Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	136	0,7	26,9	4,5	
			VE (Kcal)	Lip (g)	H.C (g)	Prot (g)
Sexta-feira (12/03)	Sopa	Feijão branco com espinafres <sup>(12)</sup>	113,6	2,0	18,6	5,2
	Prato	Estufado de ervilhas com legumes (alho-francês, couve-flor e curgete) <sup>(9)</sup> 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 <sup>(1)</sup>	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, 04 de Fevereiro de 2021

Nutricionista, Lara Carrasco 1212N

# Ementa escolar vegetariana

## Março 2021



agrupamento de escolas de portel



			VE (Kcal)	Lip (g)	H.C (g)	Prot (g)
Segunda-feira (15/03)	Sopa	Brócolos <sup>(12)</sup>	90,0	2,5	13,8	2,2
	Prato	Assado de batatas com feijão manteiga e legumes	442,7	8,5	58,3	22,1
	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)	Lip (g)	H.C (g)	Prot (g)
Terça-feira (16/03)	Sopa	Creme de ervilhas com coentros <sup>(12)</sup>	85,2	1,3	15,7	2,6
	Prato	Almôndegas de ervilhas com massa <sup>(1)</sup>	400,6	8,7	58,1	14,8
	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)	Lip (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quarta-feira (17/03)	Sopa	Feijão-verde <sup>(12)</sup>	83,6	1,3	15,9	2,1
	Prato	Soja de cebolada <sup>(1)(6)(8)</sup> com batata ao cubo	466,2	9,2	54,3	34,8
	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)	Lip (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quinta-feira (18/03)	Sopa	Creme de cenoura com massinhas <sup>(12)</sup>	118,0	1,3	23,8	2,6
	Prato	Empadão de arroz de lentilhas	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	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Lip (g)	H.C (g)	Prot (g)
Sexta-feira (19/03)	Sopa	Grelos <sup>(12)</sup>	91,7	1,5	16,1	3,4
	Prato	Salteado de feijão frade com legumes e batata	449,8	8,5	58,8	22,6
	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 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) 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) 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, 04 de Fevereiro de 2021

Nutricionista, Lara Carrasco 1212N

# Ementa escolar vegetariana

## Março 2021



agrupamento de escolas de portel



			VE (Kcal)	Lip (g)	H.C (g)	Prot (g)
Segunda-feira (22/03)	Sopa	Couve coração <sup>(12)</sup>	56,0	2,0	8,0	1,0
	Prato	Esparguete <sup>(1)</sup> de cogumelos <sup>(12)</sup> com cenoura, curgete e couve lombarda	395,2	9,2	50,2	18,5
	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)	Lip (g)	H.C (g)	Prot (g)
Terça-feira (23/03)	Sopa	Creme de alho-francês com couve flor <sup>(12)</sup>	98,1	1,3	16,9	4,7
	Prato	Caril de lentilhas abóbora e espinafres <sup>(12)</sup> com arroz	452,6	8,1	70,0	20,0
	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)	Lip (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quarta-feira (24/03)	Sopa	Creme de abóbora com espinafres <sup>(12)</sup>	76,0	2,0	11,7	2,8
	Prato	Rancho de legumes <sup>(1)</sup>	515,8	17,3	42,1	47,3
	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 <sup>(1)</sup>	136	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Lip (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quinta-feira (25/03)	Sopa	Feijão vermelho com hortalíça <sup>(12)</sup>	107,1	1,4	13,6	6,2
	Prato	Massa de ervilhas e cenoura, couve-flor e alho-francês	381,2	9,0	47,6	17,6
	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)	Lip (g)	H.C (g)	Prot (g)
Sexta-feira (26/03)	Sopa	Couve branca com cenoura ripada <sup>(12)</sup>	110,7	2,0	20,7	2,9
	Prato	Arroz de feijão com legumes assados	548,3	9,0	81,3	23,7
	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

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 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) 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, 04 de Fevereiro de 2021

Nutricionista, Lara Carrasco 1212N

# Ementa escolar vegetariana

## Março 2021



agrupamento de escolas de portel



			VE (Kcal)	Lip (g)	H.C (g)	Prot (g)
Segunda-feira (29/03)	Sopa	Macedónia de legumes <sup>(12)</sup>	77,2	1,4	12,9	2,0
	Prato	Arroz de favas com cogumelos e cenoura <sup>(12)</sup>	401,7	8,4	58,4	15,3
	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)	Lip (g)	H.C (g)	Prot (g)
Terça-feira (30/03)	Sopa	Alho-francês com cenoura <sup>(12)</sup>	93,6	1,5	17,1	3,1
	Prato	Massa fusili no forno com ervilhas, legumes e molho branco <sup>(1)</sup>	461,1	10,0	65,7	18,1
	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	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Lip (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quarta-feira (31/03)	Sopa	Feijão-verde <sup>(12)</sup>	83,6	1,3	15,9	2,1
	Prato	Tomates recheados com legumes, batata e couve-flor	232,8	7,7	27,9	8,4
	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 <sup>(1)</sup>	136	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Lip (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quinta-feira (01/04)	Sopa	Creme de ervilhas com couve-flor <sup>(12)</sup>	113,2	18,0	44,9	31,9
	Prato	Estufado de soja com cenoura e alho francês <sup>(1)(6)(8)(9)</sup> com arroz	501,0	9,5	60,8	35,8
	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)	Lip (g)	H.C (g)	Prot (g)
Sexta-feira (02/04)	Sopa	Nabo com espinafres <sup>(12)</sup>	85,9	1,8	14,2	3,1
	Prato	Salada de três feijões com batata e cenoura	426,6	8,1	57,0	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	0,7	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) 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 rijos; (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, 04 de Fevereiro de 2021

Nutricionista, Lara Carrasco 1212N