

Ementa escolar vegetariana

março 2022



			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Segunda- feira (07/03)	Sopa	Creme de couve-flor ⁽¹²⁾	98,1	1,3	16,9	4,7
	Prato	Arroz de favas com cogumelos e cenoura ⁽¹²⁾	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 ⁽¹⁾	136	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Terça-feira (08/03)	Sopa	Juliana com feijão vermelho ⁽¹²⁾	105,7	1,6	19,7	3,3
	Prato	Assado de batata e feijão manteiga com legumes	442,7	8,5	58,3	22,1
	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 ⁽¹⁾	136	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quarta-feira (09/03)	Sopa	Creme de cenoura com couve branca ⁽¹²⁾	90,9	1,5	17,1	2,4
	Prato	Rancho de legumes	483,5	11,3	67,2	20,4
	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)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quinta-feira (10/03)	Sopa	Caldo verde ⁽¹²⁾	81,6	1,6	13,5	3,3
	Prato	Batata gratinada ⁽⁷⁾ com alho-francês, cenoura e couve-flor	461,1	10,0	65,7	18,1
	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)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Sexta-feira (11/03)	Sopa	Brócolos ⁽¹²⁾	90	2,5	13,8	2,2
	Prato	Massa fusili ⁽¹⁾ de lentilhas com brócolos, cenoura e azeitonas	447,0	9,4	65,0	20,1
	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 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) 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, 27 de janeiro de 2022

Nutricionista, Lara Carrasco 1212N

Ementa escolar vegetariana

março 2022



			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Segunda-feira (14/02)	Sopa	Agrião ⁽¹²⁾	74,0	3,2	8,4	2,0
	Prato	Salteado de feijão frade com legumes e batata cozida	449,8	8,5	58,8	22,6
	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 ⁽¹⁾	136	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Terça-feira (15/03)	Sopa	Juliana ⁽¹²⁾	90,9	1,5	17,1	2,4
	Prato	Jardineira de legumes e macarrão ⁽¹⁾	478,1	9,6	46,8	40,7
	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	136	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quarta-feira (16/03)	Sopa	Grão com lombardo ⁽¹²⁾	142,0	9,0	13,0	2,1
	Prato	Soja de cebolada ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾ com batata aos cubos e cenoura cozida	466,2	9,2	54,3	34,8
	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)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quinta-feira (17/03)	Sopa	Creme de alho-francês com couve flor ⁽¹²⁾	98,1	1,3	16,9	4,7
	Prato	Massa espiral ⁽¹⁾ salteada com lentilhas, cenoura e brócolos	436,2	8,5	60,6	23,8
	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)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Sexta-feira (18/03)	Sopa	Nabiça ⁽¹²⁾	80,0	2,4	11,6	2,0
	Prato	Arroz com feijão preto e cenoura, alho-francês e pimento	517,2	9,7	71,0	25,5
	Salada	Alface, milho e tomate	66,9	1,0	10,8	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

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, 27 de janeiro de 2022

Nutricionista, Lara Carrasco 1212N

Ementa escolar vegetariana

março 2022



agrupamento de escolas de portel município

			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Segunda- feira (21/03)	Sopa	Feijão-verde ⁽¹²⁾	83,6	1,3	15,9	2,1
	Prato	Bolonhesa de lentilhas com esparguete ⁽¹⁾	429,6	8,3	60,3	23,1
	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 ⁽¹⁾	136	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Terça-feira (22/03)	Sopa	Couve branca com cenoura ripada ⁽¹²⁾	110,7	2,0	20,7	2,9
	Prato	Salada de feijão-frade com batata, cenoura e couve de Bruxelas	445,1	8,8	57,8	22,1
	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)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quarta-feira (23/03)	Sopa	Grelós ⁽¹²⁾	91,7	1,5	16,1	3,4
	Prato	Ovos ⁽³⁾ mexidos com cogumelos ⁽¹²⁾ e arroz de cenoura e milho	250,2	12,0	22,4	12,7
	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
		Pudim de caramelo ⁽¹⁾⁽⁷⁾	99,1	3,55	12,1	4,9
Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	136	0,7	26,9	4,5	
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quinta-feira (24/03)	Sopa	Alho-francês ⁽¹²⁾	93,6	1,5	17,1	3,1
	Prato	Massinha ⁽¹⁾ com feijão branco, cenoura, alho-francês e pimento	517,2	9,7	71,0	25,5
	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 ⁽¹⁾	136	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Sexta-feira (25/03)	Sopa	Feijão branco com espinafres ⁽¹²⁾	113,6	2,0	18,6	5,2
	Prato	Estufado de ervilhas com legumes (cenoura, brócolos e curgete) e arroz	327,7	8,4	38,3	15,7
	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 ⁽¹⁾	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) Tremçoço e produtos à base de tremçoço; (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, 27 de janeiro de 2022

Nutricionista, Lara Carrasco 1212N

Ementa escolar vegetariana

março 2022



			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Segunda-feira (28/03)	Sopa	Creme de cenoura com massinhas ⁽¹²⁾	118,0	1,3	23,8	2,6
	Prato	Grão estufado com abóbora, brócolos e batata cozida	390,5	10,3	53,5	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 ⁽¹⁾	136	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Terça-feira (29/03)	Sopa	Creme de ervilhas com coentros ⁽¹²⁾	85,2	1,3	15,7	2,6
	Prato	Esparguete ⁽¹⁾ de cogumelos ⁽¹²⁾ e lentilhas com cenoura, curgete e couve lombarda	395,2	9,2	50,2	18,5
	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 ⁽¹⁾	136	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quarta-feira (30/03)	Sopa	Couve-flor com cenoura ⁽¹²⁾	98,1	1,3	16,9	4,7
	Prato	Guisado de soja ⁽⁶⁾ com salada russa	474,3	9,5	46,5	40,4
	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 ⁽¹⁾	136	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quinta-feira (31/03)	Sopa	Couve coração ⁽¹²⁾	56,0	2,0	8,0	1,0
	Prato	Estufado de ervilhas com legumes (alho-francês, couve-flor e curgete) ⁽⁹⁾ e arroz	327,7	8,4	38,3	15,7
	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)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Sexta-feira (01/04)	Sopa	Macedónia de legumes ⁽¹²⁾	77,2	1,4	12,9	2,0
	Prato	Massa com cenoura, couve-flor e milho ⁽¹⁾	468,7	17,4	43,5	34,6
	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

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) 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) 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, 27 de janeiro de 2022

Nutricionista, Lara Carrasco 1212N