

# Ementa escolar vegetariana março 2023



|                          |           |  | VE<br>(Kcal) | Líp<br>(g) | H.C<br>(g) | Prot<br>(g) |
|--------------------------|-----------|--|--------------|------------|------------|-------------|
| Segunda-feira<br>(06/03) | Sopa      | Juliana <sup>(12)</sup>  | 87,0         | 2,0        | 12,0       | 3,0         |
|                          | Prato     | Arroz de lentilhas com cenoura e milho   | 401,7        | 8,4        | 58,4       | 15,3        |
|                          | 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          | 0,7        | 26,9       | 4,5         |
|                          |           |  | VE<br>(Kcal) | Líp<br>(g) | H.C<br>(g) | Prot<br>(g) |
| Terça-feira<br>(07/03)   | Sopa      | Feijão vermelho com hortaliça <sup>(12)</sup>  | 130,0        | 2,0        | 18,0       | 7,0         |
|                          | Prato     | Esparguete <sup>(1)</sup> de ervilhas e cenoura, couve-flor e alho-francês                             | 381,2        | 9,0        | 47,6       | 17,6        |
|                          | 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         |
|                          |           |  | VE<br>(Kcal) | Líp<br>(g) | H.C<br>(g) | Prot<br>(g) |
| Quarta-feira<br>(08/03)  | Sopa      | Caldo verde <sup>(12)</sup>  | 160,0        | 3,0        | 26,0       | 4,0         |
|                          | Prato     | Caril de batata, grão e couve-flor <sup>(10)</sup>   | 447,0        | 9,4        | 65,0       | 20,1        |
|                          | 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<br>(Kcal) | Líp<br>(g) | H.C<br>(g) | Prot<br>(g) |
| Quinta-feira<br>(09/03)  | Sopa      | Couve branca com cenoura ripada <sup>(12)</sup>  | 83,0         | 2,0        | 12,0       | 3,0         |
|                          | Prato     | Soja <sup>(6)</sup> guisada com cogumelos <sup>(12)</sup> acompanhada de puré de batata <sup>(6)</sup> | 357,8        | 9,6        | 38,6       | 27,9        |
|                          | 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         |
|                          |           |  | VE<br>(Kcal) | Líp<br>(g) | H.C<br>(g) | Prot<br>(g) |
| Sexta-feira<br>(10/03)   | Sopa      | Agrião <sup>(12)</sup>   | 90,0         | 2,0        | 14,0       | 3,0         |
|                          | Prato     | Massa espiral <sup>(1)</sup> com feijão branco, couve-flor, cenoura e azeitonas <sup>(13)</sup>        | 447,0        | 9,4        | 65,0       | 20,1        |
|                          | 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 <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) 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, 09 de fevereiro de 2023

A Nutricionista,

LORA CARRASCO 1212N

# Ementa escolar vegetariana

## março 2023



|                          |           |   | VE<br>(Kcal) | Líp<br>(g) | H.C<br>(g) | Prot<br>(g) |
|--------------------------|-----------|---|--------------|------------|------------|-------------|
| Segunda-feira<br>(13/03) | Sopa      | Feijão-verde <sup>(12)</sup>  | 87,0         | 2,0        | 13,0       | 3,0         |
|                          | Prato     | Bolonhesa de soja <sup>(6)</sup> e massa fusili <sup>(1)</sup>                              | 454,2        | 9,2        | 53,5       | 33,0        |
|                          | 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         |
|                          |           |   | VE<br>(Kcal) | Líp<br>(g) | H.C<br>(g) | Prot<br>(g) |
| Terça-feira<br>(14/03)   | Sopa      | Creme de abóbora com espinafres <sup>(12)</sup>   | 86,0         | 2,0        | 12,0       | 3,0         |
|                          | Prato     | Arroz com feijão preto e cenoura, alho-francês e pimento                                    | 517,2        | 9,7        | 71,0       | 25,5        |
|                          | 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          | 0,7        | 26,9       | 4,5         |
|                          |           |   | VE<br>(Kcal) | Líp<br>(g) | H.C<br>(g) | Prot<br>(g) |
| Quarta-feira<br>(15/03)  | Sopa      | Creme de cenoura com massinhas <sup>(12)</sup>  | 123,0        | 2,0        | 20,0       | 4,0         |
|                          | Prato     | Esparguete <sup>(1)</sup> com cogumelos <sup>(12)</sup> , 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 <sup>(1)</sup>   | 136          | 0,7        | 26,9       | 4,5         |
|                          |           |   | VE<br>(Kcal) | Líp<br>(g) | H.C<br>(g) | Prot<br>(g) |
| Quinta-feira<br>(16/03)  | Sopa      | Creme de ervilhas e couve-flor <sup>(12)</sup>  | 88,0         | 2,0        | 12,0       | 4,0         |
|                          | Prato     | Assado de batatas com feijão manteiga e legumes   | 442,7        | 8,5        | 58,3       | 22,1        |
|                          | 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 <sup>(1)</sup>   | 136          | 0,7        | 26,9       | 4,5         |
|                          |           |   | VE<br>(Kcal) | Líp<br>(g) | H.C<br>(g) | Prot<br>(g) |
| Sexta-feira<br>(17/03)   | Sopa      | Brócolos <sup>(12)</sup>  | 87,0         | 2,0        | 12,0       | 3,0         |
|                          | Prato     | Massa de legumes com feijão <sup>(1)</sup>  | 395,2        | 9,2        | 50,2       | 18,5        |
|                          | 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          | 0,7        | 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

## março 2023



|                          |           |   | VE<br>(Kcal) | Líp<br>(g) | H.C<br>(g) | Prot<br>(g) |
|--------------------------|-----------|---|--------------|------------|------------|-------------|
| Segunda-feira<br>(20/03) | Sopa      | Nabo com espinafres <sup>(12)</sup>                                     | 86,0         | 2,0        | 12,0       | 3,0         |
|                          | Prato     | Salada russa (batata, cenoura, feijão-verde e ervilhas)                 | 401,7        | 8,4        | 58,4       | 15,3        |
|                          | 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<br>(Kcal) | Líp<br>(g) | H.C<br>(g) | Prot<br>(g) |
| Terça-feira<br>(21/03)   | Sopa      | Alho francês <sup>(12)</sup>  | 85,0         | 2,0        | 13,0       | 3,0         |
|                          | Prato     | Empadão de lentilhas e legumes com arroz <sup>(9)</sup>                 | 464,7        | 8,0        | 72,1       | 20,5        |
|                          | 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<br>(Kcal) | Líp<br>(g) | H.C<br>(g) | Prot<br>(g) |
| Quarta-feira<br>(22/03)  | Sopa      | Grão com couve lombarda <sup>(12)</sup>                                 | 154,0        | 3,0        | 22,0       | 7,0         |
|                          | Prato     | Favas estufadas com cenoura, brócolos e couve lombarda com batata       | 380,6        | 9,0        | 48,8       | 17,4        |
|                          | 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 <sup>(1)</sup>   | 136          | 0,7        | 26,9       | 4,5         |
|                          |           |   | VE<br>(Kcal) | Líp<br>(g) | H.C<br>(g) | Prot<br>(g) |
| Quinta-feira<br>(23/03)  | Sopa      | Grelos <sup>(12)</sup>  | 88,0         | 2,0        | 13,0       | 3,0         |
|                          | Prato     | Massa fusili <sup>(1)</sup> salteada com milho, couve-flor e espinafres | 436,2        | 8,5        | 60,6       | 23,8        |
|                          | 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<br>(Kcal) | Líp<br>(g) | H.C<br>(g) | Prot<br>(g) |
| Sexta-feira<br>(24/03)   | Sopa      | Couve-flor com cenoura <sup>(12)</sup>                                  | 87,0         | 2,0        | 13,0       | 3,0         |
|                          | Prato     | Soja de cebolada <sup>(1)(6)(8)</sup> com arroz e cenoura cozida        | 466,2        | 9,2        | 54,3       | 34,8        |
|                          | 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         |

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 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, 09 de fevereiro de 2023

A Nutricionista,

Lora Carrasco 1212N

# Ementa escolar vegetariana

## março 2023



|                          |           |  | VE<br>(Kcal) | Líp<br>(g) | H.C<br>(g) | Prot<br>(g) |
|--------------------------|-----------|--|--------------|------------|------------|-------------|
| Segunda-feira<br>(27/03) | Sopa      | Macedónia de legumes <sup>(12)</sup>   | 88,0         | 2,0        | 12,0       | 4,0         |
|                          | Prato     | Salteado de grão e legumes com arroz de cenoura                                      | 462,6        | 10,7       | 68,4       | 16,7        |
|                          | 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 <sup>(1)</sup>  | 136          | 0,7        | 26,9       | 4,5         |
|                          |           |  | VE<br>(Kcal) | Líp<br>(g) | H.C<br>(g) | Prot<br>(g) |
| Terça-feira<br>(28/03)   | Sopa      | Nabiça <sup>(12)</sup>   | 81,0         | 2,0        | 12,0       | 3,0         |
|                          | Prato     | Batata gratinada <sup>(6)</sup> com feijão-verde, alho-francês, cenoura e couve-flor | 461,1        | 10,0       | 65,7       | 18,1        |
|                          | 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          | 0,7        | 26,9       | 4,5         |
|                          |           |  | VE<br>(Kcal) | Líp<br>(g) | H.C<br>(g) | Prot<br>(g) |
| Quarta-feira<br>(29/03)  | Sopa      | Juliana <sup>(12)</sup>  | 87,0         | 2,0        | 12,0       | 3,0         |
|                          | Prato     | Rancho de legumes <sup>(1)</sup>   | 462,6        | 10,7       | 68,4       | 16,7        |
|                          | 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          | 0,7        | 26,9       | 4,5         |
|                          |           |  | VE<br>(Kcal) | Líp<br>(g) | H.C<br>(g) | Prot<br>(g) |
| Quinta-feira<br>(30/03)  | Sopa      | Creme de alho-francês com couve flor <sup>(12)</sup>                                 | 83,0         | 2,0        | 12,0       | 3,0         |
|                          | Prato     | Arroz de feijão com legumes assados  | 548,3        | 9,0        | 81,3       | 23,7        |
|                          | 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         |
|                          |           |  | VE<br>(Kcal) | Líp<br>(g) | H.C<br>(g) | Prot<br>(g) |
| Sexta-feira<br>(31/03)   | Sopa      | Feijão frade com nabiça <sup>(12)</sup>  | 139,0        | 2,0        | 21,0       | 7,0         |
|                          | Prato     | Almôndegas de ervilhas com massa espiral <sup>(1)</sup>                              | 400,6        | 8,7        | 58,1       | 14,8        |
|                          | 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          | 0,7        | 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.