

Ementa escolar vegetariana novembro 2024



			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Segunda-feira (04/11)	Sopa	Abóbora com brócolos ⁽¹²⁾	87,0	2,0	12,0	3,0
	Prato	Arroz de favas com cogumelos, tomate e cenoura	287,0	3,0	52,0	10,0
	Salada	Alface, cenoura e beterraba	21,0	0,0	3,0	1,0
	Sobremesa	Fruta da época	65,0	0,0	13,0	1,0
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	136,0	1,0	27,0	5,0
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Terça-feira (05/11)	Sopa	Espinafres ⁽¹²⁾	90,0	2,0	14,0	2,0
	Prato	Strogonoff de soja ⁽⁶⁾ com esparguete ⁽¹⁾	588,0	15,0	73,0	28,0
	Salada	Cenoura, tomate e couve-roxa	25,0	0,0	4,0	1,0
	Sobremesa	Fruta da época	65,0	0,0	13,0	1,0
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	136,0	1,0	27,0	5,0
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quarta-feira (06/11)	Sopa	Feijão frade com nabiça ⁽¹²⁾	139,0	2,0	21,0	7,0
	Prato	Estufado de lentilhas e legumes com puré de batata ⁽⁶⁾	192,0	2,0	32,0	9,0
	Salada	Curgete, beringela e pepino	20,0	0,0	2,0	1,0
	Sobremesa	Fruta da época	65,0	0,0	13,0	1,0
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	136,0	1,0	27,0	5,0
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quinta-feira (07/11)	Sopa	Couve branca com cenoura ripada ⁽¹²⁾	83,0	2,0	12,0	3,0
	Prato	Arroz com cogumelos, feijão branco, couve lombardo e cenoura	373,0	3,0	64,0	15,0
	Salada	Alface, cenoura e tomate	21,0	0,0	3,0	1,0
	Sobremesa	Fruta da época	65,0	0,0	13,0	1,0
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	136,0	1,0	27,0	5,0
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Sexta-feira (08/11)	Sopa	Agrião ⁽¹²⁾	90,0	2,0	14,0	3,0
	Prato	Legumes com broa, batata e grão	251,0	3,0	42,0	10,0
	Salada	Alface, pepino e milho	138,0	1,1	9,5	4,2
	Sobremesa	Fruta da época	65,0	0,0	13,0	1,0
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	136,0	1,0	27,0	5,0

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 rijã; (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 novembro 2024



agrupamento de escolas de portel | município

			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Segunda-feira (11/11)	Sopa	Caldo verde ⁽¹²⁾	160,0	3,0	26,0	4,0
	Prato	Esparguete com feijão preto, cenoura, milho e pimento ⁽¹⁾	502,0	6,0	84,0	21,0
	Salada	Curgete, cenoura e alface	20,0	0,0	3,0	1,0
	Sobremesa	Fruta da época	65,0	0,0	13,0	1,0
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	136,0	1,0	27,0	5,0
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Terça-feira (12/11)	Sopa	Creme de couve-flor com coentros ⁽¹²⁾	87,0	2,0	13,0	3,0
	Prato	Feijão frade com legumes e batata	257,0	1,0	45,0	13,0
	Salada	Alface, tomate e cenoura	21,0	0,0	3,0	1,0
	Sobremesa	Fruta da época	65,0	0,0	13,0	1,0
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	136,0	1,0	27,0	5,0
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quarta-feira (13/11)	Sopa	Feijão vermelho com couve lombarda ⁽¹²⁾	130,0	2,0	18,0	7,0
	Prato	Arroz à Valenciana vegetariano	499,0	5,0	99,0	11,0
	Salada	Cenoura, tomate e couve-roxa	25,0	0,0	4,0	1,0
	Sobremesa	Fruta da época	65,0	0,0	13,0	1,0
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	136,0	1,0	27,0	5,0
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quinta-feira (14/11)	Sopa	Creme de abóbora com espinafres ⁽¹²⁾	86,0	2,0	12,0	3,0
	Prato	Estufado de grão com beringela e batata	274,0	3,0	46,0	11,0
	Salada	Alface, cenoura e beterraba	21,0	0,0	3,0	1,0
	Sobremesa	Fruta da época	65,0	0,0	13,0	1,0
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	136,0	1,0	27,0	5,0
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Sexta-feira (15/11)	Sopa	Cenoura com couve branca ⁽¹²⁾	83,0	2,0	12,0	3,0
	Prato	Jardineira de soja ⁽⁶⁾	213,0	5,0	27,0	11,0
	Salada	Milho, couve-roxa e tomate	149,0	2,0	28,0	4,0
	Sobremesa	Fruta da época	65,0	0,0	13,0	1,0
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	136,0	1,0	27,0	5,0

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 novembro 2024



			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Segunda-feira (25/11)	Sopa	Creme de cenoura com massinhas ⁽¹⁾⁽¹²⁾	123,0	2,0	20,0	4,0
	Prato	Salada de batata, cenoura, brócolos, ervilhas e milho	214,0	2,0	39,0	6,0
	Salada	Curgete, pimento e beringela	23,0	0,0	2,0	1,0
	Sobremesa	Fruta da época	65,0	0,0	13,0	1,0
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	136,0	1,0	27,0	5,0
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Terça-feira (26/11)	Sopa	Alho francês com feijão branco ⁽¹²⁾	136,0	2,0	19,0	7,0
	Prato	Lentilhas e legumes gratinados ⁽⁶⁾ com arroz de cenoura	316,0	4,0	54,0	12,0
	Salada	Alface, tomate e cenoura	21,0	0,0	3,0	1,0
	Sobremesa	Fruta da época	65,0	0,0	13,0	1,0
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	136,0	1,0	27,0	5,0
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quarta-feira (27/11)	Sopa	Grelos ⁽¹²⁾	88,0	2,0	13,0	3,0
	Prato	Estufado de feijão vermelho com abóbora e batata	226,0	2,0	38,0	10,0
	Salada	Milho, pepino e tomate	141,0	2,0	26,0	4,0
	Sobremesa	Fruta da época	65,0	0,0	13,0	1,0
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	136,0	1,0	27,0	5,0
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quinta-feira (28/11)	Sopa	Alho-francês com cenoura ⁽¹²⁾	85,0	2,0	13,0	3,0
	Prato	Rancho vegetariano	373,0	6,0	57,0	17,0
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	21,0	0,0	3,0	1,0
	Sobremesa	Fruta da época	65,0	0,0	13,0	1,0
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	136,0	1,0	27,0	5,0
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Sexta-feira (29/11)	Sopa	Creme de cenoura com couve branca ⁽¹²⁾	83,0	2,0	12,0	2,0
	Prato	Empadão de arroz de ervilhas e legumes	244,0	3,0	44,0	7,0
	Salada	Curgete, cenoura e alface	20,0	0,0	3,0	1,0
	Sobremesa	Fruta da época	65,0	0,0	13,0	1,0
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	136,0	1,0	27,0	5,0

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 novembro 2024



			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Segunda- feira (18/11)	Sopa	Juliana ⁽¹²⁾	87,0	2,0	12,0	3,0
	Prato	Caril de batata, grão e couve-flor	290,0	13,0	46,0	13,0
	Salada	Alface, couve em juliana e couve-roxa	24,0	0,0	3,0	2,0
	Sobremesa	Fruta da época	65,0	0,0	13,0	1,0
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	136,0	1,0	27,0	5,0
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Terça-feira (19/11)	Sopa	Feijão-verde ⁽¹²⁾	87,0	2,0	13,0	3,0
	Prato	Arroz de três feijões com legumes	391,0	3,0	69,0	15,0
	Salada	Couve lombarda, cenoura e feijão-verde	27,0	0,0	2,0	3,0
	Sobremesa	Fruta da época	65,0	0,0	13,0	1,0
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	136,0	1,0	27,0	5,0
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quarta-feira (20/11)	Sopa	Macedónia de legumes ⁽¹²⁾	88,0	2,0	12,0	4,0
	Prato	Massa à carbonara de lentilhas com espinafres ⁽⁶⁾	461,0	6,0	74,0	23,0
	Salada	Curgete, beringela e pepino	20,0	0,0	2,0	1,0
	Sobremesa	Fruta da época	65,0	0,0	13,0	1,0
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	136,0	1,0	27,0	5,0
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quinta-feira (21/11)	Sopa	Couve lombarda ⁽¹²⁾	85,0	2,0	13,0	3,0
	Prato	Curgete recheada de legumes e ervilhas acompanhada de batata	205,0	2,0	36,0	7,0
	Salada	Milho, pepino e tomate	141,0	2,0	26,0	4,0
	Sobremesa	Fruta da época	65,0	0,0	13,0	1,0
		Gelatina vegetal	120,0	0,0	30,0	0,0
Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	136	0,7	26,9	4,5	
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Sexta-feira (22/11)	Sopa	Grão com nabiça ⁽¹²⁾	142,0	3,0	20,0	6,0
	Prato	Guisado de massa fusili com soja, cogumelos e curgete ⁽¹⁾⁽⁶⁾	371,0	9,0	49,0	18,0
	Salada	Alface, cenoura e beterraba	21,0	0,0	3,0	1,0
	Sobremesa	Fruta da época	65,0	0,0	13,0	1,0
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	136,0	1,0	27,0	5,0

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.