

# Ementa escolar vegetariana outubro 2023



			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Segunda-feira (02/10)	Sopa	Grelos <sup>(12)</sup>	91,7	1,5	16,1	3,4
	Prato	Massa salteada com lentilhas, cenoura e brócolos	382,0	4,0	63,0	19,0
	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	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Terça-feira (03/10)	Sopa	Feijão frade com nabiça <sup>(12)</sup>	128,8	1,9	21,9	6,1
	Prato	Arroz de favas com espinafres, cogumelos e cenoura	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	136,0	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quarta-feira (04/10)	Sopa	Juliana <sup>(12)</sup>	90,9	1,5	17,1	2,4
	Prato	Soja à portuguesa com batatas fritas <sup>(1)(6)(8)</sup>	513,0	25,0	52,0	15,0
	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	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quinta-feira (05/10)	Sopa					
	Prato					
	Salada	<b>FERIADO</b>				
	Sobremesa					
	Pão					
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Sexta-feira (06/10)	Sopa	Agrião <sup>(12)</sup>	74,0	3,2	8,4	2,0
	Prato	Esparguete <sup>(1)</sup> com feijão branco, espinafres cenoura e azeitonas <sup>(13)</sup>	447,0	9,4	65,0	20,1
	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	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 rijá; (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 outubro 2023



			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Segunda- feira (09/10)	Sopa	Caldo verde <sup>(12)</sup>	160,0	3,0	26,0	4,0
	Prato	Massa com cenoura, curgete e ervilhas <sup>(1)(4)</sup>	322,0	4,0	56,0	11,0
	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	136	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Terça-feira (10/10)	Sopa	Creme de brócolos com feijão branco <sup>(12)</sup>	140,0	2,0	19,0	7,0
	Prato	Grão estufado com abóbora, batata e brócolos	232,0	3,0	38,0	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	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quarta-feira (11/10)	Sopa	Couve branca com cenoura ripada <sup>(12)</sup>	110,7	2,0	20,7	2,9
	Prato	Legumes gratinados <sup>(6)</sup> (milho, alho-francês, cenoura e brócolos) com arroz de cenoura	461,1	10,0	65,7	18,1
	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	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quinta-feira (12/10)	Sopa	Alho-francês <sup>(12)</sup>	85,0	2,0	13,0	3,0
	Prato	Macarrão <sup>(1)</sup> com macedónia de legumes	315,0	4,0	55,0	11,0
	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	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Sexta-feira (13/10)	Sopa	Nabo com espinafres <sup>(12)</sup>	86,0	2,0	12,0	3,0
	Prato	Assado de batata com feijão manteiga e legumes	190,0	2,0	30,0	8,0
	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	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.

Portel, 21 de setembro de 2023

A Nutricionista,

Lora Carrasco 1212 N

# Ementa escolar vegetariana outubro 2023



			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Segunda-feira (16/10)	Sopa	Brócolos <sup>(12)</sup>	87,0	2,0	12,0	3,0
	Prato	Bolonhesa de ervilhas com esparguete <sup>(1)</sup>	429,0	6,0	74,0	16,0
	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	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Terça-feira (17/10)	Sopa	Feijão-verde	83,6	1,3	15,9	2,1
	Prato	Arroz com feijão preto e cenoura, alho-francês e pimento	394,0	3,0	70,0	16,0
	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	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quarta-feira (18/10)	Sopa	Nabiça <sup>(12)</sup>	81,0	2,0	12,0	3,0
		Soja de cebolada com esparguete <sup>(1)(6)</sup>	489,0	12,0	66,0	23,0
	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	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quinta-feira (19/10)	Sopa	Feijão vermelho com juliana <sup>(12)</sup>	130,0	2,0	18,0	7,0
	Prato	Almôndegas de lentilhas <sup>(1)</sup> com puré de batata <sup>(6)</sup>	359,4	8,4	46,9	15,4
	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 <sup>(1)</sup>	136,0	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Sexta-feira (20/10)	Sopa	Creme de cenoura com couve branca <sup>(12)</sup>	83,0	2,0	12,0	2,0
	Prato	Arroz com feijão branco, couve lombardo e cenoura	387,0	3,0	68,0	15,0
	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	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.

# Ementa escolar vegetariana outubro 2023



			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Segunda-feira (23/10)	Sopa	Abóbora com massinhas <sup>(1)(12)</sup>	117,0	2,0	19,0	4,0
	Prato	Arroz de feijão e tomate com legumes assados	234,0	3,0	45,0	7,0
	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	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Terça-feira (24/10)	Sopa	Alho-francês com cenoura <sup>(12)</sup>	93,6	1,5	17,1	3,1
	Prato	Esparguete <sup>(1)</sup> de cogumelos com mistura de legumes <sup>(12)</sup>	395,2	9,2	50,2	18,5
	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	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quarta-feira (25/10)	Sopa	Agrião com grão <sup>(12)</sup>	122,0	0,0	18,0	6,0
	Prato	Favas estufadas com cenoura, brócolos e couve lombarda e batata	380,6	9,0	48,8	17,4
	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 <sup>(1)</sup>	136,0	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quinta-feira (26/10)	Sopa	Macedónia de legumes <sup>(12)</sup>	77,2	1,4	12,9	2,0
	Prato	Empadão de lentilhas e legumes com arroz <sup>(9)</sup>	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
		Gelatina vegetal com frutas	123,1	0,0	30,6	0,1
Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	136,0	0,7	26,9	4,5	
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Sexta-feira (27/10)	Sopa	Crema de couve-flor <sup>(12)</sup>	98,1	1,3	16,9	4,7
	Prato	Massa de legumes com tomate <sup>(1)</sup>	273,0	4,0	47,0	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	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.

Portel, 21 de setembro de 2023

A Nutricionista,

Lora Carrasco 1212N

# Ementa escolar vegetariana outubro 2023



			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Segunda-feira (30/10)	Sopa	Juliana <sup>(12)</sup>	87,0	2,0	12,0	3,0
	Prato	Salteado de legumes com feijão frade e batata cozida	489,9	10,6	62,7	23,6
	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	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Terça-feira (31/10)	Sopa	Ervilhas com cenoura <sup>(12)</sup>	84,0	2,0	12,0	2,0
	Prato	Legumes gratinados <sup>(6)</sup> (cenoura, espinafres e couve-flor) com arroz	461,1	10,0	65,7	18,1
	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	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quarta-feira (01/11)	Sopa					
	Prato					
	Salada	<b>FERIADO</b>				
	Sobremesa					
	Pão					
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quinta-feira (02/11)	Sopa	Creme de alho-francês com couve flor <sup>(12)</sup>	83,0	2,0	12,0	3,0
	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	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	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Sexta-feira (03/11)	Sopa	Agrião <sup>(12)</sup>	90,0	2,0	14,0	3,0
	Prato	Rancho vegetariano	373,0	6,0	57,0	17,0
	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	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.