

Ementa escolar vegetariana setembro 2023



			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Segunda-feira (18/09)	Sopa	Juliana ⁽¹²⁾	87,0	2,0	12,0	3,0
	Prato	Massa fusili ⁽¹⁾ de cogumelos com mistura de legumes ⁽¹²⁾	395,2	9,2	50,2	18,5
	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 ⁽¹⁾	136	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Terça-feira (19/09)	Sopa	Juliana ⁽¹²⁾	87,0	2,0	12,0	3,0
	Prato	Empadão de arroz com ervilhas e legumes	262,3	3,4	51,3	5,4
	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 ⁽¹⁾	136	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quarta-feira (20/09)	Sopa	Feijão-verde ⁽¹²⁾	87,0	2,0	13,0	3,0
	Prato	Esparguete ⁽¹⁾ salteada com lentilhas, cenoura e brócolos	436,2	8,5	60,6	23,8
	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 ⁽¹⁾	136	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quinta-feira (21/09)	Sopa	Feijão vermelho com hortaliça ⁽¹²⁾	130,0	2,0	18,0	7,0
	Prato	Salteado de legumes com feijão frade e batata cozida	489,9	10,6	62,7	23,6
	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 ⁽¹⁾	136	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Sexta-feira (22/09)	Sopa	Creme de abóbora e espinafres ⁽¹²⁾	86,0	2,0	12,0	3,0
	Prato	Empadão de arroz de legumes	262,3	3,4	51,3	5,4
	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 ⁽¹⁾	136	0,7	26,9	4,5

A refeição pode conter ou contém um dos seguintes alérgenos: (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 setembro 2023



			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Segunda-feira (25/09)	Sopa	Caldo verde ⁽¹²⁾	160,0	3,0	26,0	4,0
	Prato	Assado de batata com feijão manteiga e legumes	442,7	8,5	58,3	22,1
	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)
Terça-feira (26/09)	Sopa	Agrião ⁽¹²⁾	90,0	2,0	14,0	3,0
	Prato	Arroz de favas com cogumelos e cenoura ⁽¹²⁾	401,7	8,4	58,4	15,3
	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	136	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quarta-feira (27/09)	Sopa	Ervilhas com cenoura ⁽¹²⁾	91,0	2,0	12,0	3,0
	Prato	Batata com feijão-preto e cenoura, alho-francês e pimento	517,2	9,7	71,0	25,5
	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
		Maçã assada	52,5	0,35	10,99	0,21
Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	136	0,7	26,9	4,5	
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quinta-feira (28/09)	Sopa	Creme de cenoura com massinhas ⁽¹⁾⁽¹²⁾	123,0	2,0	20,0	4,0
	Prato	Feijão com lombardo, cenoura e massa ⁽¹⁾	227,0	8,6	25,1	11,0
	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 (29/09)	Sopa	Brócolos ⁽¹²⁾	87,0	2,0	12,0	3,0
	Prato	Arroz salteado com lentilhas, espinafres, cenoura e azeitonas ⁽¹³⁾	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) 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), 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.