

# Ementa escolar vegetariana setembro 2024



agrupamento de escolas de portel município

			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Segunda-feira (16/09)	Sopa	Couve-coração <sup>(12)</sup>	83,0	2,0	12,0	3,0
	Prato	Esparguete <sup>(1)</sup> de ervilhas com espinafres, cenoura e azeitonas	423,0	5,0	72,0	17,0
	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 <sup>(1)</sup>	136,0	1,0	27,0	5,0
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Terça-feira (17/09)	Sopa	Feijão frade com nabiça <sup>(12)</sup>	139,0	2,0	21,0	7,0
	Prato	Legumes gratinados <sup>(6)</sup> (alho-francês e couve-flor) com milho e arroz de cenoura	273,0	5,0	48,0	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
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	136,0	1,0	27,0	5,0
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quarta-feira (18/09)	Sopa	Juliana <sup>(12)</sup>	87,0	2,0	12,0	3,0
	Prato	Rancho de legumes	373,0	6,0	57,0	17,0
	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 <sup>(1)</sup>	136,0	1,0	27,0	5,0
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quinta-feira (19/09)	Sopa	Alho-francês com cenoura <sup>(12)</sup>	85,0	2,0	13,0	3,0
	Prato	Arroz com feijão preto e cenoura, alho-francês e pimento	394,0	3,0	70,0	16,0
	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 <sup>(1)</sup>	136,0	1,0	27,0	5,0
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Sexta-feira (20/09)	Sopa	Feijão-verde <sup>(12)</sup>	87,0	2,0	13,0	3,0
	Prato	Massa fusili de legumes com tomate e lentilhas <sup>(1)</sup>	331,0	3,0	55,0	16,0
	Salada	Alface, pepino e milho	138,0	2,0	25,0	4,0
	Sobremesa	Fruta da época	65,0	0,0	13,0	1,0
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	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.

Portel, 05 de setembro de 2024

A Nutricionista,

Lara Carrasco 1212 N

# Ementa escolar vegetariana setembro 2024



			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Segunda- feira (23/09)	Sopa	Agrião <sup>(12)</sup>	90,0	2,0	14,0	3,0
	Prato	Arroz de favas com cogumelos e pimentos	305,0	3,0	55,0	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 <sup>(1)</sup>	136,0	1,0	27,0	5,0
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Terça-feira (24/09)	Sopa	Juliana com feijão vermelho <sup>(12)</sup>	130,0	2,0	18,0	7,0
	Prato	Macedónia de legumes com macarrão <sup>(1)</sup>	315,0	4,0	55,0	11,0
	Salada	Couve-roxa, cenoura e tomate	25,0	0,0	4,0	1,0
	Sobremesa	Fruta da época	65,0	0,0	13,0	1,0
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	136,0	1,0	27,0	5,0
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quarta-feira (25/09)	Sopa	Caldo verde <sup>(12)</sup>	160,0	3,0	26,0	4,0
	Prato	Salteado de grão e legumes com arroz de cenoura e milho	485,0	6,0	85,0	17,0
	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 <sup>(1)</sup>	136,0	1,0	27,0	5,0
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quinta-feira (26/09)	Sopa	Creme de alho-francês com couve flor <sup>(12)</sup>	83,0	2,0	12,0	3,0
	Prato	Massa espiral <sup>(1)</sup> com feijão branco, espinafres, cenoura e azeitonas <sup>(13)</sup>	451,0	5,0	73,0	20,0
	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 <sup>(1)</sup>	136,0	1,0	27,0	5,0
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Sexta-feira (27/09)	Sopa	Nabiça <sup>(12)</sup>	81,0	2,0	12,0	3,0
	Prato	Batata com feijão-preto e cenoura, alho-francês e pimento	227,0	2,0	40,0	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 <sup>(1)</sup>	136,0	1,0	27,0	5,0

2A 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, 05 de setembro de 2024

A Nutricionista,

Lara Carrasco 1212 N

# Ementa escolar vegetariana setembro 2024



			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Segunda-feira (30/09)	Sopa	Creme de couve-flor com coentros <sup>(12)</sup>	87,0	2,0	13,0	3,0
	Prato	Massa salteada com cogumelos, lentilhas, cenoura, curgete e couve lombarda <sup>(1)(12)</sup>	298,0	3,0	49,0	15,0
	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 <sup>(1)</sup>	136,0	1,0	27,0	5,0
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Terça-feira (01/10)	Sopa	Macedónia de legumes <sup>(12)</sup>	88,0	2,0	12,0	4,0
	Prato	Espiritual de grão e legumes <sup>(1)(6)</sup>	222,0	3,0	35,0	9,0
	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 <sup>(1)</sup>	136,0	1,0	27,0	5,0
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quarta-feira (02/10)	Sopa	Creme de abóbora com espinafres <sup>(12)</sup>	86,0	2,0	12,0	3,0
	Prato	Massa <sup>(1)</sup> de legumes com feijão	395,0	4,0	64,0	18,0
	Salada	Couve-roxa, cenoura e tomate	25,0	0,0	4,0	1,0
	Sobremesa	Fruta da época	65,0	0,0	13,0	1,0
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	136,0	1,0	27,0	5,0
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quinta-feira (03/10)	Sopa	Alho francês com feijão branco <sup>(12)</sup>	136,0	2,0	19,0	7,0
	Prato	Empadão de batata de legumes e lentilhas <sup>(6)</sup>	240,0	2,0	40,0	11,0
	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 <sup>(1)</sup>	136,0	1,0	27,0	5,0
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Sexta-feira (04/10)	Sopa	Brócolos <sup>(12)</sup>	87,0	2,0	12,0	3,0
	Prato	Soja de cebolada <sup>(1)(6)(8)</sup> com arroz de cenoura	490,0	11,0	74,0	19,0
	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 <sup>(1)</sup>	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) 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.