

Ementa escolar vegetariana

Novembro 2021



			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Segunda- feira (01/11)	Sopa					
	Prato					
	Salada	FERIADO				
	Sobremesa					
	Pão					
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Terça-feira (02/11)	Sopa	Juliana ⁽¹²⁾	90,9	1,5	17,1	2,4
	Prato	Cotovelinhos ⁽¹⁾ com cogumelos e cenoura, curgete e couve lombarda	395,2	9,2	50,2	18,5
	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 ⁽¹⁾	136	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quarta-feira (03/11)	Sopa	Creme de brócolos com feijão branco ⁽¹²⁾	109,3	2,0	17,3	5,4
	Prato	Empadão de lentilhas e legumes ⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾	422,8	8,9	54,7	24,6
	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
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quinta-feira (04/11)	Sopa	Nabo com espinafres ⁽¹²⁾	85,9	1,8	14,2	3,1
	Prato	Batata gratinada ⁽⁷⁾ com milho, alho-francês, cenoura e couve-flor	461,1	10,0	65,7	18,1
	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 ⁽¹⁾	136	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Sexta-feira (05/11)	Sopa	Creme de alho-francês com couve flor ⁽¹²⁾	98,1	1,3	16,9	4,7
	Prato	Massinha ⁽¹⁾ com feijão preto e cenoura, espinafres e pimento	517,2	9,7	71,0	25,5
	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
	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) 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

Novembro 2021



			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Segunda-feira (08/11)	Sopa	Creme de abóbora com espinafres ⁽¹²⁾	76,0	2,0	11,7	2,8
	Prato	Tortilha de legumes ⁽³⁾	277,2	0,2	49,6	17,9
	Salada	Ervilhas, cenoura e milho	59,9	0,6	10,1	3,5
	Sobremesa	Fruta da época	74,9	0,5	16,5	1,1
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	136	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Terça-feira (09/11)	Sopa	Creme de couve-flor com coentros ⁽¹²⁾	98,1	1,3	16,9	4,7
	Prato	Cogumelos ⁽¹²⁾ estufados com massa espiral ⁽¹⁾ e alho francês	331,7	4,8	59,7	5,0
	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	136	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quarta-feira (10/11)	Sopa	Agrião ⁽¹²⁾	74,0	3,2	8,4	2,0
	Prato	Ervilhas guisadas com cenoura e batata	335,2	6,3	58,2	9,9
	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 ⁽¹⁾	136	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quinta-feira (11/11)	Sopa	Feijão-verde ⁽¹²⁾	83,6	1,3	15,9	2,1
	Prato	Massa de legumes à lavrador (feijão vermelho, lombardo, cenoura e massa) ⁽¹⁾	341,4	4,8	60,3	12,7
	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 ⁽¹⁾	136	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Sexta-feira (12/11)	Sopa	Ervilhas com cenoura ⁽¹²⁾	84,9	1,3	15,7	2,6
	Prato	Arroz de lentilhas com pimentos e tomate	394,8	7,7	61,5	18,2
	Salada	Milho, pepino e tomate	63,7	1,1	10,8	2,8
	Sobremesa	Fruta da época Arroz doce ⁽⁷⁾	74,9 170,6	0,5 2,1	16,5 31,7	1,1 5,8
	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) 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) Tremço e produtos à base de tremço; (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, 22 de outubro de 2021

Nutricionista, Lara Carrasco 1212N

Ementa escolar vegetariana

Novembro 2021



agrupamento de escolas de portel | município



			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Segunda-feira (15/11)	Sopa	Abóbora com massinhas ⁽¹⁾⁽¹²⁾	94,6	1,4	18,2	1,9
	Prato	Guisado de cogumelos ⁽¹²⁾ com arroz de cenoura	281,2	6,5	49,1	5,3
	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 ⁽¹⁾	136	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Terça-feira (16/11)	Sopa	Caldo verde ⁽¹²⁾	81,6	1,6	13,5	3,3
	Prato	Salteado de legumes com feijão frade e batata cozida	489,9	10,6	62,7	23,6
	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 ⁽¹⁾	136	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quarta-feira (17/11)	Sopa	Feijão vermelho com couve lombarda ⁽¹²⁾	111,6	1,7	18,2	5,8
	Prato	Soja à portuguesa com batatas fritas ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾	420,2	12,8	37,7	32,7
	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)
Quinta-feira (18/11)	Sopa	Feijão vermelho com couve lombarda ⁽¹²⁾	111,6	1,7	18,2	5,8
	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
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Sexta-feira (19/11)	Sopa	Brócolos ⁽¹²⁾	90,0	2,5	13,8	2,2
	Prato	Esparguete ⁽¹⁾ de ervilhas e legumes (cenoura, feijão verde, couve flor)	459,6	11,4	57,3	20,7
	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 ⁽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.

Portel, 22 de outubro de 2021

Nutricionista, Lara Carrasco 1212N

Ementa escolar vegetariana

Novembro 2021



			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Segunda-feira (22/11)	Sopa	Couve coração ⁽¹²⁾	56,0	2,0	8,0	1,0
	Prato	Salada russa com legumes e lentilhas	338,5	0,3	67,8	14,3
	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)
Terça-feira (23/11)	Sopa	Grelos ⁽¹²⁾	91,7	1,5	16,1	3,4
	Prato	Arroz de feijão branco, cenoura aos cubos e brócolos	393,8	4,1	75,0	12,1
	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 ⁽¹⁾	136	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quarta-feira (24/11)	Sopa	Macedónia de legumes ⁽¹²⁾	77,2	1,4	12,9	2,0
	Prato	Salada de grão com batata, cenoura e couves de bruxelas	486,3	11,0	61,8	23,1
	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)
Quinta-feira (25/11)	Sopa	Couve-flor com cenoura ⁽¹²⁾	98,1	1,3	16,9	4,7
	Prato	Arroz de açafrão com ervilhas, milho e cenoura	473,3	10,5	66,7	17,9
	Salada	Ervilhas, cenoura e milho	59,9	0,6	10,1	3,5
	Sobremesa	Fruta da época	74,9	0,5	16,5	1,1
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	136	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Sexta-feira (26/11)	Sopa	Grão com feijão verde ⁽¹²⁾	172,2	9,5	17,9	3,6
	Prato	Massa ⁽¹⁾ com legumes salteados	263,6	8,2	36,8	10,0
	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 ⁽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) 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.

Portel, 22 de outubro de 2021

Nutricionista, Lara Carrasco 1212N

Ementa escolar vegetariana

Novembro 2021



			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Segunda-feira (29/11)	Sopa	Couve lombarda ⁽¹²⁾	86,1	1,3	15,5	3,1
	Prato	Cogumelos ⁽¹²⁾ e curgete no forno com esparguete ⁽¹⁾	338,3	4,9	60,5	11,6
	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
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Terça-feira (30/11)	Sopa	Creme de cenoura com massinhas ⁽¹²⁾	118,0	1,3	23,8	2,6
	Prato	Batata com lentilhas, espinafres, cenoura e azeitonas ⁽¹²⁾	567,1	11,6	82,7	25,9
	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 ⁽¹⁾	136	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quarta-feira (01/12)	Sopa					
	Prato					
	Salada	FERIADO				
	Sobremesa					
	Pão					
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quinta-feira (02/12)	Sopa	Feijão frade com nabiça ⁽¹²⁾	128,8	1,9	21,9	6,1
	Prato	Batata gratinada ⁽⁷⁾ com salsa e legumes salteados	362,7	6,8	62,5	11,6
	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 ⁽¹⁾	136	0,7	26,9	4,5
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Sexta-feira (03/12)	Sopa	Alho francês ⁽¹²⁾	93,6	1,5	17,1	3,1
	Prato	Arroz com feijão branco, couve lombardo e cenoura	439,0	12,3	41,0	40,7
	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

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.

Portel, 22 de outubro de 2021

Nutricionista, Lara Carrasco 1212N