

Plano de ementas rotativo (8 semanas)

Semana I			Valor Nutricional			
			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Kcal
08/11 2.ª Feira	Sopa	Sopa de agrião Ingredientes: batata, cenoura, cebola, alho, nabo, agrião, sal e azeite	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	Prato	Grelhada mista com arroz de ervilhas Ingredientes: costeletas de porco, salsicha fresca, bifanas, sal, azeite, arroz, cebola e ervilhas	32,5	20,4	39,9	477,3
	Hortícolas	Salada de tomate, couve roxa, alface Ingredientes: tomate, couve roxa, alface, sal e azeite	2,4/4,7	0/1	4,8/12,9	34,1/64,7
	Vegetariano	Salada de grão, batata, cenoura e feijão-verde	16,4	3,3	60,4	314
	Sobremesa	Fruta da época	1,13	0,52	16,51	74,9
	Pão	Pão de mistura	10	3,8	46,4	251
	Alergénios	Cereais que contém glúten				

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Kcal
09/11 3.ª Feira	Sopa	Sopa de courgette com couve portuguesa ripada Ingredientes: batata, cenoura, couve portuguesa ripada, courgette, cebola, sal e azeite	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	Prato	Atum com ovo cozido, feijão frade e batata cozida Ingredientes: atum, ovo, azeite, feijão frade, batata cozida e sal.	36,3	20,5	44,6	513
	Hortícolas	Brócolos, cenoura ralada e tomate Ingredientes: Brócolos, cenoura, tomate, sal, azeite, condimentos	2,4/4,7	0/1	4,8/12,9	34,1/64,7
	Vegetariano	Massa macarronete com estufado de legumes chineses	8,5	8,2	35,2	256,1
	Sobremesa	Fruta da época	1,13	0,52	16,51	74,9
	Pão	Pão de mistura	10	3,8	46,4	251
	Alergénios	Cereais que contém glúten Peixe e produtos à base de peixe				

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Kcal
10/11 4.ª Feira	Sopa	Sopa de nabiça <i>Ingredientes: batata, cenoura, nabo, cebola, alho, nabiça, sal e azeite</i>	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	Prato	Carne de porco assada, fatiada com massa laçarote cozida Ingredientes: Carne de porco, cebola, azeite e massa laçarote	34,1	13,9	30,1	358
	Hortícolas	Salada de cenoura, beterraba e nabo Ingredientes: cenoura, beterraba, nabo, sal e azeite	2,4/4,7	0/1	4,8/12,9	34,1/64,7
	Vegetariano	Estufado de soja com legumes e arroz de feijão	27	26,5	62,3	604
	Sobremesa	Fruta da época	1,13	0,52	16,51	74,9
	Pão	Pão de mistura	10	3,8	46,4	251
	Alergénios	Cereais que contém glúten Soja				

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Kcal
11/11 5.ª Feira	Sopa	Sopa de couve-flor Ingredientes: Batata, couve-flor, cenoura, cebola, sal e azeite	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	Prato	Solha frita com batata cozida Ingredientes: Solha, condimentos, azeite, batata	27,9	9,6	38,6	357,8
	Hortícolas	Feijão-verde, cenoura e couve-flor cozidos Ingredientes: feijão-verde, cenoura, couve-flor, sal e azeite	2,4/4,7	0/1	4,8/12,9	34,1/64,7
	Vegetariano	Almôndegas de vegetais com esparguete	13,9	27,8	55,3	535
	Sobremesa	Fruta da época	1,13	0,52	16,51	74,9
	Pão	Pão de mistura	10	3,8	46,4	251
	Alergénios	Cereais que contém glúten Peixe e produtos à base de peixe Soja				

			Proteína	Gordura	H. De Carbono	Kcal
12/11 6.ª Feira	Sopa	Creme de abóbora Ingredientes: batata, cebola, abóbora, sal e azeite	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	Prato	Almôndegas de vaca em molho de tomate com massa esparguete Ingredientes: Carne de vaca, cebola, tomate, sal, azeite e massa esparguete.	22,9	24,1	36	461,3
	Hortícolas	Salada de tomate, pepino e couve roxa Ingredientes: tomate, pepino, couve roxa, sal e azeite	2,4/4,7	0/1	4,8/12,9	34,1/64,7
	Vegetariano	Crepes de legumes com arroz de couve lombarda e ervilha	8,4	9,4	56,7	353
	Sobremesa	Fruta da época + Gelatina 0%	1,13	0,52	16,51	74,9
	Pão	Pão de mistura	10	3,8	46,4	251
	Alergénios	Cereais que contém glúten Sulfitos				

A bebida a servir com as refeições deve ser água.

Semana: De 08 a 12 de outubro

A EMENTA PODERÁ SER ALTERADA POR MOTIVOS IMPREVISTOS

As ementas foram elaboradas de acordo e respeitando as orientações do circular nº 3097/DGE/2018 da Direção Geral de Educação, publicado em julho de 2018, intitulado de “Orientações sobre ementas e refeições escolares – 2018”.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores

Nutricionista Rúdi Remédios

Membro efetivo da Ordem dos Nutricionista

Cédula Profissional n. 92986N

Semana II			Valor Nutricional			
			Proteína	Gordura	H. De carbono	Kcal
15/11 2.ª Feira	Sopa	Sopa de abóbora com espinafres Ingredientes: abóbora, nabo, batata, espinafres, cebola, alho, sal e azeite	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	Prato	Bacalhau à Brás Ingredientes: bacalhau, batata, ovo, cebola, sal, azeite, alho, salsa e leite	14,9	8,4	29,5	296,8
	Hortícolas	Cenoura cozida, couve-de-bruxelas e milho Ingredientes: cenoura, couve-de-bruxelas, milho sal e azeite	2,4/4,7	0/1	4,8/12,9	34,1/64,7
	Vegetariano	Bolonhesa de soja com esparguete	36,6	8,3	50,1	423
	Sobremesa	Fruta da época	1,13	0,52	16,51	74,9
	Pão	Pão de mistura	10	3,8	46,4	251
	Alergénios	Cereais que contém glúten Peixe e produtos à base de peixe Ovo Soja				

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Kcal
16/11 3.ª Feira	Sopa	Sopa de grão com hortaliça Ingredientes: grão, cebola, alho, nabo, batata, cenoura, couve portuguesa, sal e azeite	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	Prato	Frango em molho de tomate com esparguete cozida Ingredientes: Frango, cebola, tomate, cenoura, tomate, azeite, condimentos, massa esparguete e sal.	41,5	4,0	28,4	318
	Hortícolas	Salada de tomate, pepino e couve roxa Ingredientes: tomate, pepino e couve roxa e azeite	2,4/4,7	0/1	4,8/12,9	34,1/64,7
	Vegetariano	Salada mexicana (milho, cebola, feijão, alho, pimentos) e arroz branco	22,9	1,8	67,5	383
	Sobremesa	Fruta da época	1,13	0,52	16,51	74,9
	Pão	Pão de mistura	10	3,8	46,4	251
	Alergénios	Cereais que contém glúten				

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Kcal
17/11 4.ª Feira	Sopa	Puré de alho francês e cogumelos Ingredientes: batata, nabo, alho francês, cebola, cenoura, cogumelos, sal, azeite	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	Prato	Pescada cozida com feijão frade, ovo e batata cozida Ingredientes: Pescada, cebola, tomate, sal, azeite, condimentos, feijão frade, ovo e batata cozida	28,6	11,2	52,4	429,9
	Hortícolas	Salada de alface, cenoura e tomate Ingredientes: feijão-verde, couve-flor, sal e azeite	2,4/4,7	0/1	4,8/12,9	34,1/64,7
	Vegetariano	Strogonoff de seitan com cogumelos	16,4	8,3	37,9	294
	Sobremesa	Fruta da época	1,13	0,52	16,51	74,9
	Pão	Pão de mistura	10	3,8	46,4	251
	Alergénios	Cereais que contém glúten Peixe e produtos à base de peixe				

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Kcal
18/11 5.ª Feira	Sopa	Sopa de caldo-verde Ingredientes: batata, cebola, couve portuguesa (caldo verde), alho, sal e azeite	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	Prato	Carne de vaca e porco guisada com feijão encarnado e couve lombarda com arroz branco (feijoad) Ingredientes: carne de vaca e de porco, couve lombarda, cebola, tomate, sal, azeite e arroz	38,9	16,2	52,7	517
	Hortícolas	Salada de beterraba, alface e pepino Ingredientes: beterraba, alface, pepino, sal e azeite	2,4/4,7	0/1	4,8/12,9	34,1/64,7
	Vegetariano	Arroz de lentilhas com <i>ratatouille</i>	18,2	7,7	61,5	394,8
	Sobremesa	Fruta da época	1,13	0,52	16,51	74,9
	Pão	Pão de mistura	10	3,8	46,4	251
	Alergénios	Cereais que contém glúten Sulfitos				

		Proteína	Gordura	H. de Carbono	Kcal		
19/11 6.ª Feira	Sopa	Sopa de cenoura com agrião Ingredientes: batata, cenoura, agrião, cebola, alho, sal e azeite		2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	Prato	Massa de atum gratinada Ingredientes: Massa laçarote, atum, cebola, alho, tomate, queijo mozarela magro, sal, azeite e condimentos		18,9	14,6	30,6	334
	Hortícolas	Salada de alface, tomate e cenoura Ingredientes: alface, tomate, cenoura, sal, azeite e condimentos		2,4/4,7	0/1	4,8/12,9	34,1/64,7
	Vegetariano	Grão estufado com legumes e arroz branco		16,5	17,5	70	509
	Sobremesa	Fruta da época + Maça assada		1,13	0,52	16,51	74,9
	Pão	Pão de mistura		10	3,8	46,4	251
	Alergénios	Cereais que contém glúten Peixe e produtos à base de peixe					

A bebida a servir com as refeições deve ser água.

Semana: De 15 a 19 de novembro

A EMENTA PODERÁ SER ALTERADA POR MOTIVOS IMPREVISTOS

As ementas foram elaboradas de acordo e respeitando as orientações do circular nº 3097/DGE/2018 da Direção Geral de Educação, publicado em julho de 2018, intitulado de “Orientações sobre ementas e refeições escolares – 2018”.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores

Nutricionista Rúdi Remédios

Membro efetivo da Ordem dos Nutricionista

Cédula Profissional n. 92986N

Semana III			Valor Nutricional			
			Proteína	Gordura	H. De carbono	Kcal
22/11 2. ^a Feira	Sopa	Creme de courgette com coentros Ingredientes: batata, cenoura, <i>courgette</i> , cebola, nabo, coentros, alho, sal e azeite	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	Prato	Esparguete à bolonhesa (carne de vaca) Ingredientes: carne de vaca, esparguete, tomate, cenoura, sal, azeite e condimentos	30,5	11,9	30,3	353,1
	Hortícolas	Salada de tomate, pepino e couve roxa Ingredientes: tomate, pepino, couve roxa, sal e azeite	2,4/4,7	0/1	4,8/12,9	34,1/64,7
	Vegetariano	Massa de ervilhas e vegetais (cenoura, feijão-verde e couve-flor)	21,3	9,3	53,9	388
	Sobremesa	Fruta da época	1,13	0,52	16,51	74,9
	Pão	Pão de mistura	10	3,8	46,4	251
	Alergénios	Cereais que contém glúten Sulfitos				

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Kcal
23/11 3. ^a Feira	Sopa	Sopa de feijão-verde Ingredientes: batata, cebola, feijão-verde, nabo, cenoura, alho, azeite e sal	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	Prato	Salmão assado no forno com batata cozida Ingredientes: salmão, sal, azeite, cebola e batata.	25,9	8,9	29,7	310,7
	Hortícolas					
	Vegetariano	Hambúguer de quinoa com arroz de milho e cenoura	9,1	19,1	65,5	480
	Sobremesa	Fruta da época	1,13	0,52	16,51	74,9
	Pão	Pão de mistura	10	3,8	46,4	251
	Alergénios	Cereais que contém glúten Peixe e produtos à base de peixe Ovo				

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Kcal
24/11 4.ª Feira	Sopa	Sopa feijão encarnado com cenoura Ingredientes: Feijão encarnado, cebola, alho, batata, cenoura, couve lombarda, sal e azeite	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	Prato	Arroz de pato com chouriço Ingredientes: Arroz, pato, chouriço, cebola, azeite, sal e condimentos	29,5	26,3	41,2	523,6
	Hortícolas	Salada de alface, beterraba e pepino Ingredientes: alface, beterraba, pepino, sal e azeite	2,4/4,7	0/1	4,8/12,9	34,1/64,7
	Vegetariano	Favas guisadas com soja, cenoura e curgete	3,7	7,9	14,36	164,6
	Sobremesa	Fruta da época	1,13	0,52	16,51	74,9
	Pão	Pão de mistura	10	3,8	46,4	251
	Alergénios	Cereais que contém glúten Sulfitos Ovo Soja				

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Kcal
25/11 5.ª Feira	Sopa	Sopa de feijão branco com nabiça Ingredientes: feijão branco, cebola, cenoura, batata, nabiças, alho, sal e azeite	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	Prato	Saladinha de atum (com ervilhas, milho, feijão-verde, batata cozida e ovo cozido) Ingredientes: atum, ervilhas, milho, feijão-verde, sal, azeite, condimentos, ovo e batata	19,5	8,3	50,3	385,4
	Hortícolas	Feijão-verde cozido Ingredientes: feijão-verde, sal e azeite	2,4/4,7	0/1	4,8/12,9	34,1/64,7
	Vegetariano	Rancho vegetariano	20,8	11,4	57,8	419
	Sobremesa	Fruta da época	1,13	0,52	16,51	74,9
	Pão	Pão de mistura	10	3,8	46,4	251
	Alergénios	Cereais que contém glúten Peixe e produtos à base de peixe Soja				

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Kcal
26/11 6.ª Feira	Sopa	Puré de legumes Ingredientes: nabo, alho francês, tomate, abóbora, cenoura, batata, cebola, cebola, milho (cereal), sal e azeite	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	Prato	Carne de vaca estufada com cogumelos e massa espiral colorida Ingredientes: Carne de vaca, cogumelos, tomate sal, azeite, condimentos e massa	37,3	7,9	24,930	387,5
	Hortícolas	Salada de cenoura, alface e rúcula Ingredientes: cenoura, alface, rúcula, sal e azeite	2,4/4,7	0/1	4,8/12,9	34,1/64,7
	Vegetariano	Arroz de cogumelos com ervilhas e cenoura	15,3	0,7	49,9	342,6
	Sobremesa	Fruta da época + iogurte com aroma	1,13	0,52	16,51	74,9
	Pão	Pão de mistura	10	3,8	46,4	251
	Alergénios	Cereais que contém glúten				

A bebida a servir com as refeições deve ser água.

Semana: De 22 a 26 de novembro

A EMENTA PODERÁ SER ALTERADA POR MOTIVOS IMPREVISTOS

As ementas foram elaboradas de acordo e respeitando as orientações do circular nº 3097/DGE/2018 da Direção Geral de Educação, publicado em julho de 2018, intitulado de “Orientações sobre ementas e refeições escolares – 2018”.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores

Nutricionista Rúdi Remédios

Membro efetivo da Ordem dos Nutricionista

Cédula Profissional n. 92986N

Semana IV			Valor Nutricional			
			Proteína	Gordura	H. De carbono	Kcal
29/11 2.ª Feira	Sopa	Sopa de feijão encarnado com couve lombarda Ingredientes: feijão catarino, couve lombarda, cebola, nabo, batata, cenoura, sal e azeite	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	Prato	Filetes de pescada panados assados no forno com arroz de feijão Ingredientes: filetes de peixe panados, cebola, tomate, sal, azeite, condimentos, feijão encarnado e arroz.	34,9	20,7	39,6	490,6
	Hortícolas	Salada de alface, cenoura ralada e beterraba Ingredientes: alface, cenoura, beterraba, sal e azeite	2,4/4,7	0/1	4,8/12,9	34,1/64,7
	Vegetariano	Medalhões de tofu com sementes de chia	14	27,8	55,3	536
	Sobremesa	Fruta da época	1,13	0,52	16,51	74,9
	Pão	Pão de mistura	10	3,8	46,4	251
	Alergénios	Cereais que contém glúten Peixe e produtos à base de peixe				

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Kcal
30/11 3.ª Feira	Sopa	Creme de ervilhas com coentros Ingredientes: ervilhas, cebola, alho, cenoura, batata, coentros, sal e azeite	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	Prato	Bife de peru grelhado com molho de especiarias massa <i>fettuccine</i> cozida Ingredientes: bife de peru, sal, azeite, condimentos e massa.	41,9	9,7	40,4	422
	Hortícolas	Feijão-verde e cenoura Ingredientes: nabo, feijão-verde, cenoura, sal e azeite	2,4/4,7	0/1	4,8/12,9	34,1/64,7
	Vegetariano	Seitan guisado com batata, canoura, curgete e couve-flor	19,3	8	37,4	300
	Sobremesa	Fruta da época	1,13	0,52	16,51	74,9
	Pão	Pão de mistura	10	3,8	46,4	251
	Alergénios	Cereais que contém glúten				

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Kcal
01/12 4.ª Feira	Sopa	Sopa de alho francês Ingredientes: batata, alho francês, cenoura, cebola, sal e azeite	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	Prato	Feijoada de chocos Ingredientes: feijão branco, chocos, cebola, alho, tomate, sal, azeite e condimentos	30,1	4,1	11,20	224,1
	Hortícolas	Salada de batata cozida, roxa e pepino Ingredientes: tomate, feijão-verde, pepino, sal e azeite	2,4/4,7	0/1	4,8/12,9	34,1/64,7
	Vegetariano	Feijoada com cogumelos	24,5	15,9	73,1	540
	Sobremesa	Fruta da época	1,13	0,52	16,51	74,9
	Pão	Pão de mistura	10	3,8	46,4	251
	Alergénios	Cereais que contém glúten Peixe e produtos à base de peixe Leite e produtos à base de leite				

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Kcal
02/12 5.ª Feira	Sopa	Sopa de alface Ingredientes: Batata, cenoura, nabo, alface, cebola, alho, sal e azeite	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	Prato	Jardineira de vaca Ingredientes: carne de vaca, batata ervilhas, cenoura, feijão-verde, sal e azeite	22,7	8,9	28,7	366,2
	Hortícolas					
	Vegetariano	Grão-de-bico estufado com caril e massinhas	16,5	10,8	60,1	409,9
	Sobremesa	Fruta da época	1,13	0,52	16,51	74,9
	Pão	Pão de mistura	10	3,8	46,4	251
	Alergénios	Cereais que contém glúten				

		Proteína	Gordura	H. de Carbono	Kcal		
03/12 6.ª Feira	Sopa	Sopa de hortaliza Ingredientes: batata, couve portuguesa, couve lombarda, cenoura, cebola, alho, sal e azeite		2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	Prato	Bacalhau cozido com grão, ovo e batata cozida Ingredientes: bacalhau, sal, grão, batata, ovo, azeite e condimentos.		24,4	10,2	43,6	367
	Vegetariano	Jardineira de soja		427	8,7	43,1	427
	Hortícolas	Feijão-verde, brócolos e cenoura Ingredientes: feijão-verde, brócolos, cenoura, sal e azeite		2,4/4,7	0/1	4,8/12,9	34,1/64,7
	Sobremesa	Fruta da época + gelatina 0%		1,13	0,52	16,51	74,9
	Pão	Pão de mistura		10	3,8	46,4	251
Alergénios	Cereais que contém glúten Peixe e produtos à base de peixe Soja						

A bebida a servir com as refeições deve ser água.

Semana: de 29 de novembro a 3 de dezembro

A EMENTA PODERÁ SER ALTERADA POR MOTIVOS IMPREVISTOS

As ementas foram elaboradas de acordo e respeitando as orientações do circular nº 3097/DGE/2018 da Direção Geral de Educação, publicado em julho de 2018, intitulado de “Orientações sobre ementas e refeições escolares – 2018”.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores

Nutricionista Rúdi Remédios

Membro efetivo da Ordem dos Nutricionista

Cédula Profissional n. 92986N

Semana V			Valor Nutricional			
			Proteína	Gordura	H. De carbono	Kcal
06/12 2.ª Feira	Sopa	Sopa de grão com espinafres Ingredientes: batata, grão, espinafres, cebola, sal e azeite	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	Prato	Ervilhas com ovos Ingredientes: ervilhas, ovo, cebola, alho, tomate e condimentos	23,63	24,01	28,61	440
	Vegetariano	Salada de feijão-frade com batata, cenoura, ervilha e azeitonas	21,6	9,3	69,1	452
	Hortícolas	Salada de couve roxa, alface e cenoura Ingredientes: couve roxa, alface, cenoura, sal e azeite	2,4/4,7	0/1	4,8/12,9	34,1/64,7
	Sobremesa	Fruta da época	1,13	0,52	16,51	74,9
	Pão	Pão de mistura	10	3,8	46,4	251
	Alergénios	Cereais que contém glúten Frutos de casca rija				

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Kcal
07/12 3.ª Feira	Sopa	Canja de massinha e frango desfiado Ingredientes: frango, massinhas, cebola, alho e sal	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	Prato	Bife de atum de cebolada com puré de batata Ingredientes: atum, tomate, azeite, sal, puré de batata, cebola e condimentos.	29,6	9,2	29,6	321
	Vegetariano	Arroz de açafrao com ervilhas, milho e cenoura	15,2	8,6	55,3	364
	Hortícolas	Ervilhas, cenoura e milho cozidos	2,4/4,7	0/1	4,8/12,9	34,1/64,7
	Sobremesa	Fruta da época	1,13	0,52	16,51	74,9
	Pão	Pão de mistura	10	3,8	46,4	251
	Alergénios	Cereais que contém glúten Peixe e produtos à base de peixe Leite e produtos à base de leite				

FERIADO

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Kcal
08/12 4.ª Feira	Sopa	Creme de brócolos com cogumelos Ingredientes: brócolos, batata, cogumelos, cebola, sal e azeite	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	Prato	Arroz à Valenciana Ingredientes: Carne de frango, porco, ervilhas, tomate, cenoura, arroz, pimentos, condimentos	40,7	12,3	41	439,7
	Vegetariano	Tagliatelli com soja e molho de tomate	37,2	20	35,6	471
	Hortícolas	Salada de alface, tomate e cenoura Ingredientes: alface, tomate, cenoura, azeite e condimentos	2,4/4,7	0/1	4,8/12,9	34,1/64,7
	Sobremesa	Fruta da época	1,13	0,52	16,51	74,9
	Pão	Pão de mistura	10	3,8	46,4	251
	Alergénios	Cereais que contém glúten				

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Kcal
09/12 5.ª Feira	Sopa	Creme de cenoura com grelos Ingredientes: cenoura, grelos, batata, cebola, sal e azeite	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	Prato	Massada de peixe Ingredientes: tamboril, massa cotovelinho, cebola, alho, pimentos, azeite e condimentos	27,9	4,9	31,7	314,6
	Vegetariano	Massa espiral estufada com cenoura, cogumelos e ervilhas	17,5	9,2	47,1	344,7
	Hortícolas	Salada de alface, cenoura e couve-roxa Ingredientes: alface, cenoura, couve-roxa, sal e azeite	2,4/4,7	0/1	4,8/12,9	34,1/64,7
	Sobremesa	Fruta da época	1,13	0,52	16,51	74,9
	Pão	Pão de mistura	10	3,8	46,4	251
	Alergénios	Cereais que contém glúten Peixe e produtos à base de peixe Leite e produtos à base de leite Mostarda				

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Kcal
10/12 6.ª Feira	Sopa	Sopa Juliana Ingredientes: batata, cebola, nabo, couve lombarda, cenoura, alho, sal e azeite	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	Prato	Pizza de fiambre, azeitonas e cogumelos Ingredientes: massa de trigo, cogumelos, azeitonas, queijo, fiambre, tomate, condimentos	12,49	29,0	29,15	447
	Vegetariano	Tortilhas de tofu e legumes no forno com arroz branco	16,7	7,9	33,6	278,9
	Hortícolas	Salada de tomate, beterraba e rabanete Ingredientes: tomate, beterraba, rabanete, sal e azeite	2,4/4,7	0/1	4,8/12,9	34,1/64,7
	Sobremesa	Fruta da época + Gelatina 0%	1,13	0,52	16,51	74,9
	Pão	Pão de mistura	10	3,8	46,4	251
	Alergénios	Cereais que contém glúten				

A bebida a servir com as refeições deve ser água.

Semana: De 6 a 10 de dezembro

A EMENTA PODERÁ SER ALTERADA POR MOTIVOS IMPREVISTOS

As ementas foram elaboradas de acordo e respeitando as orientações do circular nº 3097/DGE/2018 da Direção Geral de Educação, publicado em julho de 2018, intitulado de “Orientações sobre ementas e refeições escolares – 2018”.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores

Nutricionista Rúdi Remédios

Membro efetivo da Ordem dos Nutricionista

Cédula Profissional n. 92986N

Semana VI			Valor Nutricional			
			Proteína	Gordura	H. De carbono	Kcal
20/12 2.ª Feira	Sopa	Sopa de cenoura com nabijas Ingredientes: batata, cenoura, cebola, alho, sal e azeite	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	Prato	Empadão de atum com arroz Ingredientes: atum, arroz, condimentos	32,64	24,88	39,76	436
	Hortícolas	Salada de alface, pepino e milho Ingredientes: alface, pepino, milho, azeite e condimentos	2,4/4,7	0/1	4,8/12,9	34,1/64,7
	Vegetariano	Estufado de cogumelos com tomate e arroz de milho e cenoura	8,3	15,3	47,1	363
	Sobremesa	Fruta da época	1,13	0,52	16,51	74,9
	Pão	Pão de mistura	10	3,8	46,4	251
	Alergénios	Cereais que contém glúten Peixe e produtos à base de peixe				

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Kcal
21/12 3.ª Feira	Sopa	Sopa de espinafres Ingredientes: batata, cebola, cenoura, nabo, espinafres, alho, sal e azeite	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	Prato	Carne de porco estufada com feijão-verde, cenoura e batata Ingredientes: carne de porco aos cubos, cenoura, cebola, tomate, azeite, sal e batata comum	41,3	21,5	77,7	676
	Hortícolas	Salada de tomate, pepino e beterraba Ingredientes: tomate, pepino, beterraba, sal e azeite	2,4/4,7	0/1	4,8/12,9	34,1/64,7
	Vegetariano	Empadão de legumes (feijão-verde e cenoura) com grão-de-bico	14,4	3,2	12,6	270,3
	Sobremesa	Fruta da época	1,13	0,52	16,51	74,9
	Pão	Pão de mistura	10	3,8	46,4	251
	Alergénios	Cereais que contém glúten Frutos de casca rija				

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Kcal
22/12 4.ª Feira	Sopa	Purê de grão com cubinhos de cenoura e nabo Ingredientes: grão, cebola, alho, batata, nabo, cenoura, sal e azeite	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	Prato	Abrótea no forno em cama de legumes (ervilhas, cenoura, feijão-verde) com arroz de cogumelos Ingredientes: lombinhos de pescada, ervilhas, cenoura, feijão-verde, azeite, condimentos sal, arroz e cogumelos	29,2	9,2	26,4	309,7
	Hortícolas					
	Vegetariano	Seitan guisado com cenoura	18,1	8,6	40,1	312
	Sobremesa	Fruta da época	1,13	0,52	16,51	74,9
	Pão	Pão de mistura	10	3,8	46,4	251
	Alergénios	Cereais que contém glúten Peixe e produtos à base de peixe Soja				

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Kcal
23/12 5.ª Feira	Sopa	Creme de lentilhas Ingredientes: lentilhas, batata, cebola, alho, sal e azeite	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	Prato	Pernas e coxas de frango assadas com massa laçarote Ingredientes: Coxas de frango, limão, sal, limão, condimentos, massa e azeite	41,5	4,0	28,4	318,6
	Hortícolas	Salada de alface, cenoura e couve-roxa Ingredientes: alface, cenoura, couve-roxa, sal e azeite	2,4/4,7	0/1	4,8/12,9	34,1/64,7
	Vegetariano	Lentilhas estufadas com salada russa (batata, ervilha, cenoura e feijão-verde))	23,2	8,7	60,1	410
	Sobremesa	Fruta da época	1,13	0,52	16,51	74,9
	Pão	Pão de mistura	10	3,8	46,4	251
	Alergénios	Cereais que contém glúten				

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Kcal
24/12 6.ª Feira	Sopa	Sopa de nabo e cenoura ralada Ingredientes: batata, nabo, cenoura, cebola, sal e azeite	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	Prato	Bacalhau gratinado com molho branco Ingredientes: bacalhau, batata pré-frita, cebola, salsa, farinha, alho, azeite e condimentos	24,8	5,9	29,6	312
	Hortícolas	Salada de alface, cenoura e pepino Ingredientes: cenoura, alface, pepino, sal e azeite	2,4/4,7	0/1	4,8/12,9	34,1/64,7
	Vegetariano	Chili vegetariano com soja e arroz branco	57,5	16,4	95,5	771
	Sobremesa	Fruta da época + arroz doce	1,13	0,52	16,51	74,9
	Pão	Pão de mistura	10	3,8	46,4	251
	Alergénios	Cereais que contém glúten Peixe e produtos à base de peixe				

A bebida a servir com as refeições deve ser água.

Semana: De 20 a 24 de dezembro

A EMENTA PODERÁ SER ALTERADA POR MOTIVOS IMPREVISTOS

As ementas foram elaboradas de acordo e respeitando as orientações do circular nº 3097/DGE/2018 da Direção Geral de Educação, publicado em julho de 2018, intitulado de “Orientações sobre ementas e refeições escolares – 2018”.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores

Nutricionista Rúdi Remédios

Membro efetivo da Ordem dos Nutricionista

Cédula Profissional n. 92986N

Semana VII			Valor Nutricional			
			Proteína	Gordura	H. De carbono	Kcal
27/12 2.ª Feira	Sopa	Sopa de peixe com coentros Ingredientes: Peixe (maruca, pescada, abrótea), massinha, cenoura, cebola, coentros, sal e azeite	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	Prato	Hambúrguer de vaca no forno com molho de cogumelos e massa esparguete Ingredientes: hambúrguer de vaca, azeite, cogumelos, condimentos, sal, cebola e massa.	30,9	16,3	29,2	390
	Hortícolas	Salada de alface, tomate e cenoura Ingredientes: alface, tomate, sal e azeite	2,4/4,7	0/1	4,8/12,9	34,1/64,7
	Vegetariano	Massa Siciliana (esparguete, grão, tomate cereja e alho francês)	17,7	16,9	55,6	502
	Sobremesa	Fruta da época	1,13	0,52	16,51	74,9
	Pão	Pão de mistura	10	3,8	46,4	251
	Alergénios	Cereais que contém glúten Sulfitos				

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Kcal
28/12 3.ª Feira	Sopa	Creme de ervilhas Ingredientes: batata, ervilhas, cebola, sal e azeite	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	Prato	Pescada estufada com batata e ovo cozido. Ingredientes: Pescada, azeite, sal, condimentos, batata e ovo.	29,6	9,2	29,6	321
	Hortícolas	Cenoura, feijão-verde e couve-de-bruxelas Ingredientes: Cenoura, feijão-verde e couve-de-bruxelas	2,4/4,7	0/1	4,8/12,9	34,1/64,7
	Vegetariano	Lasanha de legumes	22,5	18,1	82,6	583
	Sobremesa	Fruta da época	1,13	0,52	16,51	74,9
	Pão	Pão de mistura	10	3,8	46,4	251
	Alergénios	Cereais que contém glúten Peixe e produtos à base de peixe Soja Ovo				

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Kcal
29/12 4.ª Feira	Sopa	Sopa de cenoura com alho francês Ingredientes: batata, cenoura, alho francês, cebola, sal e azeite	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	Prato	Bifes de frango panados no forno com arroz de legumes salteados Ingredientes: bifes de frango panados, azeite, sal, condimentos, arroz e mistura de legumes	33,3	11,8	44,1	420
	Hortícolas	Salada de alface, cenoura e couve-roxa Ingredientes: alface, cenoura e couve-roxa, sal e azeite	2,4/4,7	0/1	4,8/12,9	34,1/64,7
	Vegetariano	Seitan de cebolada com batata corada e brócolos	20,7	8,4	43,3	333
	Sobremesa	Fruta da época	1,13	0,52	16,51	74,9
	Pão	Pão de mistura	10	3,8	46,4	251
	Alergénios	Cereais que contém glúten				

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Kcal
30/12 5.ª Feira	Sopa	Puré de feijão branco com couve penca ripada Ingredientes: feijão branco, batata, couve penca ripada, cenoura, cebola, sal e azeite	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	Prato	Bacalhau assado com batata a murro, pimentos e ovo cozido Ingredientes: bacalhau, azeite, sal, condimentos, batata e ovo	29,9	15,3	42,6	431
	Hortícolas	Salada de alface, milho e cenoura ralada Ingredientes: alface, milho e cenoura ralada, sal e azeite	2,4/4,7	0/1	4,8/12,9	34,1/64,7
	Sobremesa	Fruta da época	1,13	0,52	16,51	74,9
	Vegetariano	Cogumelos grelhados com arroz de feijão	19,6	8,9	97	546
	Pão	Pão de mistura	10	3,8	46,4	251
	Alergénios	Cereais que contém glúten Peixe e produtos à base de peixe				

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Kcal
31/12 6.ª Feira	Sopa	Sopa de brócolos com cenoura Ingredientes: batata, brócolos, cenoura, cebola, nabo, sal e azeite	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	Prato	Peru estufado com laranja e massa espiral cozida Ingredientes: peito de peru, cebola, azeite, laranja, condimentos, sal e massa espiral	41,9	9,7	40,4	422
	Hortícolas	Salada de couve roxa, tomate e pepino Ingredientes: couve roxa, tomate, pepino, sal e azeite	2,4/4,7	0/1	4,8/12,9	34,1/64,7
	Vegetariano	Jardineira de legumes	22,6	11,7	77,7	506
	Sobremesa	Fruta da época	1,13	0,52	16,51	74,9
	Pão	Pão de mistura	10	3,8	46,4	251
	Alergénios	Cereais que contém glúten				

A bebida a servir com as refeições deve ser água engarrafada.

Semana: De 27 a 31 de dezembro

A EMENTA PODERÁ SER ALTERADA POR MOTIVOS IMPREVISTOS

As ementas foram elaboradas de acordo e respeitando as orientações do circular nº 3097/DGE/2018 da Direção Geral de Educação, publicado em julho de 2018, intitulado de “Orientações sobre ementas e refeições escolares – 2018”.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores

Nutricionista Rúdi Remédios

Membro efetivo da Ordem dos Nutricionista

Cédula Profissional n. 92986N

Semana VIII			Valor Nutricional			
			Proteína	Gordura	H. De carbono	Kcal
03/01 2. ^a Feira	Sopa	Sopa de feijão encarnado com espinafres Ingredientes: batata, feijão encarnado, espinafres, cebola, sal e azeite	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	Prato	Abrótea estufada com arroz de tomate Ingredientes: Abrótea, tomate, arroz, cebola, sal, azeite e condimentos	33	12	37,4	396
	Hortícolas	Cenoura, grelos e brócolos, cozidos Ingredientes: cenoura, grelos e brócolos cozidos sal e azeite	2,4/4,7	0/1	4,8/12,9	34,1/64,7
	Vegetariano	Bifes de tofu com arroz de legumes	20,2	16,3	81	495
	Sobremesa	Fruta da época	1,13	0,52	16,51	74,9
	Pão	Pão de mistura	10	3,8	46,4	251
	Alergénios	Cereais que contém glúten Peixe e produtos à base de peixe				

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Kcal
04/01 3. ^a Feira	Sopa	Creme de lentilhas com abóbora Ingredientes: lentilhas, cebola, alho, abóbora, batata, sal e azeite	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	Prato	Peru assado no forno fatiada com ananás e massa macarrão cozida Ingredientes: peru, ananás, cebola, azeite, sal, condimentos, massa	41,9	9,7	40,4	422
	Hortícolas	Salada de alface, pepino e couve roxa Ingredientes: alface, pepino e couve roxa, sal e azeite	2,4/4,7	0/1	4,8/12,9	34,1/64,7
	Vegetariano	Salada de três feijões (verde, vermelho e soja)	27,8	20,3	74,6	593
	Sobremesa	Fruta da época	1,13	0,52	16,51	74,9
	Pão	Pão de mistura	10	3,8	46,4	251
	Alergénios	Cereais que contém glúten Molusco				

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Kcal
05/01 4.ª Feira	Sopa	Sopa de tomate com feijão-verde Ingredientes: batata, cebola, feijão-verde, nabo, tomate, alho sal e azeite	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	Prato	Grãos de azeite e vinagre com atum e ovo cozido Ingredientes: grão de bico, atum, cebola, azeite, ovo e condimentos	22,1	9,2	43,6	350
	Hortícolas	Salada de cenoura, couve roxa e rabanete Ingredientes: cenoura, couve roxa e rabanete, sal e azeite	2,4/4,7	0/1	4,8/12,9	34,1/64,7
	Vegetariano	Lasanha de quinoa	15,2	26	66,4	560
	Sobremesa	Fruta da época	1,13	0,52	16,51	74,9
	Pão	Pão de mistura	10	3,8	46,4	251
	Alergénios	Cereais que contém glúten Peixe e produtos à base de peixe				

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Kcal
06/11 5.ª Feira	Sopa	Sopa de couve portuguesa com nabo Ingredientes: batata, couve portuguesa, nabo, cebola, sal e azeite	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	Prato	Carne estufada fatiada aos cubos com batata aos cubos (à portuguesa) Ingredientes: carne de porco, batata, azeite e condimentos	33,7	18,9	29,6	401
	Hortícolas	Salada de nabo, alface e tomate Ingredientes: nabo, alface, tomate e azeite	2,4/4,7	0/1	4,8/12,9	34,1/64,7
	Vegetariano	Legumes à Brás	18,7	14	59,1	437
	Sobremesa	Fruta da época	1,13	0,52	16,51	74,9
	Pão	Pão de mistura	10	3,8	46,4	251
	Alergénios	Cereais que contém glúten				

			Proteína	Gordura	H. De carbono	Kcal
07/01 6.ª Feira	Sopa	Sopa de repolho Ingredientes: batata, couve-galega, cenoura, alho, sal e azeite	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	Prato	Tesourinhos de pescada no forno com arroz de ervilhas Ingredientes: pescada, condimentos, sal, azeite, cebola, ervilhas e arroz	21,4	30	71	648,8
	Hortícolas	Salada de alface, cenoura e couve-roxa Ingredientes: alface, cenoura, couve-roxa, sal e azeite	2,4/4,7	0/1	4,8/12,9	34,1/64,7
	Vegetariano	Hambúrguer de grão	15,3	9,6	80,8	471
	Sobremesa	Fruta da época + fatia de bolo	1,13	0,52	16,51	74,9
	Pão	Pão de mistura	10	3,8	46,4	251
	Alergénios	Cereais que contém glúten Peixe e produtos à base de peixe				

A bebida a servir com as refeições deve ser água engarrafada.

Semana: De 03 a 7 de janeiro 2022

A EMENTA PODERÁ SER ALTERADA POR MOTIVOS IMPREVISTOS

As ementas foram elaboradas de acordo e respeitando as orientações do circular nº 3097/DGE/2018 da Direção Geral de Educação, publicado em julho de 2018, intitulado de “Orientações sobre ementas e refeições escolares – 2018”.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores

Nutricionista Rúdi Remédios

Membro efetivo da Ordem dos Nutricionista

Cédula Profissional n. 92986N