

Plano de ementas rotativo (8 semanas)

| Semana I | | | Valor Nutricional | | | |
|-----------------------------------|-------------|---|-------------------|---------|---------------|-----------|
| | | | Proteína | Gordura | H. de Carbono | Kcal |
| 2. ^a Feira 10-01 | 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 cenoura Ingredientes: costeletas de porco, febras, salsichas frescas, bifanas, sal, azeite, arroz, cebola e cenoura | 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 |
|-----------------------------------|-------------|---|----------|---------|---------------|-----------|
| 3. ^a Feira 11-01 | Sopa | Sopa de courgette com couve portuguesa ripada Ingredientes: batata, cenoura, couve portuguesa ripada, <i>courgette</i> , 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, cenoura, brócolos, couve-flor 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 |
|-----------------------------------|-------------|---|----------|---------|---------------|-----------|
| 4. ^a Feira 12-01 | 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 | 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 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 |
|-----------------------------------|-------------|--|----------|---------|---------------|-----------|
| 5. ^a Feira 13-01 | 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 arroz de tomate Ingredientes: Solha, condimentos, azeite, arroz e tomate | 27,9 | 9,6 | 38,6 | 357,8 |
| | Hortícolas | Salada de Alface com pepino e cebola | 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 |
|-----------------------------------|-------------|--|----------|---------|---------------|-----------|
| 6. ^a Feira 14-01 | Sopa | Creme de cenoura Ingredientes: batata, cebola, cenoura, sal e azeite | 2/5,8 | 1,2/2,3 | 11,7/23,1 | 76/129,5 |
| | Prato | Carne de borrego no forno com batatinhas assadas Ingredientes: Carne de borrego, cebola, azeite e batatinhas | 34,1 | 13,9 | 30,1 | 358 |
| | 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 10 a 14 de janeiro 2022

A EMENTA PODERÁ SER ALTERADA POR MOTIVOS IMPREVISTOS

As ementas foram elaboradas de acordo e respeitando as orientações da 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 |
| 2. ^a Feira 17-01 | 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 |
|-----------------------------------|-------------|---|----------|---------|---------------|-----------|
| 3. ^a Feira 18-01 | 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 |
|-----------------------------------|-------------|---|----------|---------|---------------|-----------|
| 4. ^a Feira 19-01 | 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 brócolos, cenoura, ovo e batata cozida Ingredientes: Pescada, cebola, tomate, sal, azeite, condimentos, brócolos, cenoura, 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 |
|-----------------------------------|-------------|--|----------|---------|---------------|-----------|
| 5. ^a Feira 20-01 | 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 ratatouille | 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 | | |
|-----------------------------------|--------------------|--|---------|---------------|---------|-----------|-----------|
| 6. ^a Feira 21-01 | 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 17 a 21 de janeiro de 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

| Semana III | | | Valor Nutricional | | | |
|-----------------------------------|-------------|--|-------------------|---------|---------------|-----------|
| | | | Proteína | Gordura | H. De carbono | Kcal |
| 2. ^a Feira 24-01 | 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 |
|-----------------------------------|-------------|--|----------|---------|---------------|----------|
| 3. ^a Feira 25-01 | 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 | Alface, beterraba, cebola | | | | |
| | 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 |
|--------------------|-------------|---|----------|---------|---------------|-----------|
| 4.ª Feira 26-01 | 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, cebola 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 |
|--------------------|-------------|---|----------|---------|---------------|-----------|
| 5.ª Feira 27-01 | Sopa | Canja de frango do campo Ingredientes: frango, massinhas, cebola, salsa, hortelã, 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 + 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 Peixe e produtos à base de peixe Soja | | | | |

| | | | Proteína | Gordura | H. de Carbono | Kcal |
|-----------------------------------|-------------|---|----------|---------|---------------|-----------|
| 6. ^a Feira 28-01 | 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 | 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 24 a 28 de janeiro de 2022

A EMENTA PODERÁ SER ALTERADA POR MOTIVOS IMPREVISTOS

As ementas foram elaboradas de acordo e respeitando as orientações da 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 |
| 2. ^a Feira 31-01 | Sopa | Sopa de Brócolos Ingredientes: Brócolos, 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 |
|-----------------------------------|-------------|---|----------|---------|---------------|-----------|
| 3. ^a Feira 01-02 | 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 |
|-----------------|-------------|---|----------|---------|---------------|-----------|
| 4.ª Feira 02-02 | 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 tomate, couve roxa e pepino Ingredientes: tomate, couve roxa, 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 |
|-----------------|-------------|--|----------|---------|---------------|----------|
| 5.ª Feira 03-02 | 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 + 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 | | | | |

| | | Proteína | Gordura | H. de Carbono | Kcal | | |
|-----------------------------------|--------------------|---|---------|---------------|---------|-----------|-----------|
| 6. ^a Feira 04-02 | Sopa | Sopa de hortaliça 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 | | 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 31 de janeiro a 04 de fevereiro de 2022

A EMENTA PODERÁ SER ALTERADA POR MOTIVOS IMPREVISTOS

As ementas foram elaboradas de acordo e respeitando as orientações da 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 |
| 2. ^a Feira 07-02 | 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 | Massa gratinada com bacon e fiambre Ingredientes: macarrão, bacon, fiambre, queijo mozzarella magro | 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 |
|-----------------------------------|-------------|---|----------|---------|---------------|-----------|
| 3. ^a Feira 08-02 | 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 | Lulas em molho de tomate com puré de batata Ingredientes: Lulas, tomate, azeite, sal, puré de batata, cebola e condimentos. | 29,6 | 9,2 | 29,6 | 321 |
| | Vegetariano | Arroz de açafrão com ervilhas, milho e cenoura | 15,2 | 8,6 | 55,3 | 364 |
| | Hortícolas | Salada de alface, milho e cebola | 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 | | | | |

| | | | Proteína | Gordura | H. de Carbono | Kcal |
|-----------------------------------|-------------|---|----------|---------|---------------|-----------|
| 4. ^a Feira 09-02 | 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 | Cozido de grão com carnes (frango, vaca e proco) Ingredientes: Carnes de vaca, porco, frango e enchidos, grãos, batata, cenoura, 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 |
|-----------------------------------|-------------|--|----------|---------|---------------|-----------|
| 5. ^a Feira 10-02 | 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 + 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 Peixe e produtos à base de peixe Leite e produtos à base de leite Mostarda | | | | |

| | | | Proteína | Gordura | H. de Carbono | Kcal |
|-----------------------------------|-------------|--|----------|---------|---------------|-----------|
| 6. ^a Feira 11-02 | 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 | 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 07 a 11 de fevereiro de 2022

A EMENTA PODERÁ SER ALTERADA POR MOTIVOS IMPREVISTOS

As ementas foram elaboradas de acordo e respeitando as orientações da 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 |
| 2. ^a Feira 14-02 | 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 |
|-----------------------------------|-------------|--|----------|---------|---------------|-----------|
| 3. ^a Feira 15-02 | 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 |
|-----------------------------------|-------------|---|----------|---------|---------------|----------|
| 4. ^a Feira 16-02 | Sopa | Sopa de caldo verde Ingredientes: caldo verde, cebola, alho, batata, 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 coentros Ingredientes: abrótea, ervilhas, cenoura, feijão-verde, azeite, condimentos sal, arroz e coentros | 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 |
|-----------------------------------|-------------|---|----------|---------|---------------|-----------|
| 5. ^a Feira 17-02 | 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 + 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 | | | | |

| | | Proteína | Gordura | H. de Carbono | Kcal | | |
|-----------------------------------|--------------------|--|---------|---------------|---------|-----------|-----------|
| 6. ^a Feira 18-02 | 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 | | 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 14 a 18 de fevereiro de 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

| Semana VII | | | Valor Nutricional | | | |
|-----------------------------------|-------------|--|-------------------|---------|---------------|-----------|
| | | | Proteína | Gordura | H. De carbono | Kcal |
| 2. ^a Feira 21-02 | 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 arroz de legumes Ingredientes: hambúrguer de vaca, azeite, cogumelos, condimentos, sal, cebola, arroz e legumes | 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 (espaguete, 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 |
|-----------------------------------|-------------|---|----------|---------|---------------|-----------|
| 3. ^a Feira 22-02 | 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 | Bife de atum de cebolada com puré de batata Ingredientes: bife de atum, cebola, tomate, azeite, puré de batata. | 29,6 | 9,2 | 29,6 | 321 |
| | Hortícolas | Salada de alface com beterraba e pepino Ingredientes: alface, beterraba | 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 |
|-----------------------------------|-------------|---|----------|---------|---------------|-----------|
| 4. ^a Feira 23-02 | 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 | Bifes de frango panados no forno com esparguete Ingredientes: bifes de frango panados, azeite, sal, condimentos, esparguete | 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 |
|-----------------------------------|-------------|---|----------|---------|---------------|-----------|
| 5. ^a Feira 24-02 | 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 | Arroz de bacalhau com feijão e coentros Ingredientes: bacalhau, arroz, feijão, coentros, azeite, sal, condimentos | 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 + fatia de bolo de bolacha | 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 |
|-----------------------------------|-------------|--|----------|---------|---------------|-----------|
| 6. ^a Feira 25-02 | 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 | Galinha do campo estufada com macarronete Ingredientes: galinha do campo, cebola, azeite, condimentos, sal e massa macarronete | 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 21 a 25 de fevereiro de 2022

A EMENTA PODERÁ SER ALTERADA POR MOTIVOS IMPREVISTOS

As ementas foram elaboradas de acordo e respeitando as orientações da 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 |
| 2. ^a Feira 28-02 | 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 | Pescada estufada com pimentos e molho branco e massa espiral Ingredientes: pescada, massa espiral, cebola, sal, azeite, leite, farinha, pimento verde/vermelho e condimentos | 33 | 12 | 37,4 | 396 |
| | Hortícolas | Salada de Alface com couve milho e cenoura Ingredientes: alface, milho, cenoura, 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 |
|-----------------------------------|-------------|--|----------|---------|---------------|-----------|
| 3. ^a Feira 01-03 | Sopa | Sopa 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 fatiado com ananás e arroz de brócolos Ingredientes: peru, ananás, cebola, azeite, sal, condimentos, arroz e brócolos | 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 |
|-----------------------------------|-------------|---|----------|---------|---------------|-----------|
| 4. ^a Feira 02-03 | 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 alface, cenoura, couve roxa e rabanete Ingredientes: alface, 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 |
|-----------------------------------|-------------|---|----------|---------|---------------|-----------|
| 5. ^a Feira 03-03 | Sopa | Sopa de couve-flor com cenoura Ingredientes: batata, couve-flor, nabo, cenoura, 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 + pudim | 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 | |
|-----------------------------------|--------------------|---|---------|---------------|-----------|-----------|
| 6. ^a Feira 04-03 | Sopa | Creme de hortaliças e aipo (batata, cenoura, feijão-verde, aipo, azeite, cebola) | 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 | 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 28 de fevereiro a 04 de março de 2022

A EMENTA PODERÁ SER ALTERADA POR MOTIVOS IMPREVISTOS

As ementas foram elaboradas de acordo e respeitando as orientações da 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