

Plano de ementas rotativo (8 semanas) – Município de Almodôvar

| Semana I                          |             |  | Valor Nutricional |         |               |           |
|-----------------------------------|-------------|--|-------------------|---------|---------------|-----------|
|                                   |             |  | Proteína          | Gordura | H. de Carbono | Kcal      |
| 2. <sup>a</sup><br>Feira<br>24-04 | Sopa        | <b>Sopa de agrião</b><br>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       | <b>Grelhada mista com arroz de cenoura</b><br>Ingredientes: Costeletas de porco, fêveras, salsichas frescas, bifanas, sal, azeite, arroz, cenoura e cebola | 32,5              | 20,4    | 39,9          | 477,3     |
|                                   | Hortícolas  | <b>Salada de tomate, couve roxa, alface</b><br>Ingredientes: tomate, couve roxa, alface, sal e azeite  | 2,4/4,7           | 0/1     | 4,8/12,9      | 34,1/64,7 |
|                                   | Vegetariano | <b>Salada de grão, batata, canoura e feijão-verde</b>  | 16,4              | 3,3     | 60,4          | 314       |
|                                   | Sobremesa   | <b>Fruta da época</b>  | 1,13              | 0,52    | 16,51         | 74,9      |
|                                   | Pão         | <b>Pão de mistura</b>  | 10                | 3,8     | 46,4          | 251       |
|                                   | Alergénios  | <b>Cereais que contém glúten</b>   |                   |         |               |           |

|                                   |             |   | Proteína | Gordura | H. de Carbono | Kcal      |
|-----------------------------------|-------------|---|----------|---------|---------------|-----------|
| 3. <sup>a</sup><br>Feira<br>25-04 | Sopa        | <b>Sopa de courgette com couve portuguesa ripada</b><br>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       | <b>Salmão assado no forno com batata cozida e legumes</b><br>Ingredientes: salmão, sal, azeite, cebola e batata                                 | 25,9     | 8,9     | 29,7          | 310,7     |
|                                   | Hortícolas  | <b>Brócolos, cenoura, alface e tomate</b><br>Ingredientes: Brócolos, cenoura, tomate, sal, azeite, condimentos                                  | 2,4/4,7  | 0/1     | 4,8/12,9      | 34,1/64,7 |
|                                   | Vegetariano | <b>Massa macarronete com estufado de legumes chineses</b>   | 8,5      | 8,2     | 35,2          | 256,1     |
|                                   | Sobremesa   | <b>Fruta da época</b>   | 1,13     | 0,52    | 16,51         | 74,9      |
|                                   | Pão         | <b>Pão de mistura</b>   | 10       | 3,8     | 46,4          | 251       |
|                                   | Alergénios  | <b>Cereais que contém glúten   Peixe e produtos à base de peixe</b>   |          |         |               |           |

|                                   |             |  | Proteína | Gordura | H. de Carbono | Kcal      |
|-----------------------------------|-------------|--|----------|---------|---------------|-----------|
| 4. <sup>a</sup><br>Feira<br>26-04 | Sopa        | <b>Sopa de nabiça</b><br>Ingredientes: batata, cenoura, nabo, cebola, alho, nabiça, sal e azeite   | 2/5,8    | 1,2/2,3 | 11,7/23,1     | 76/129,5  |
|                                   | Prato       | <b>Almôndegas em molho de tomate com massa esparguete</b><br>Ingredientes: almôndegas de vaca e porco, tomate, cebola, azeite e massa esparguete | 34,1     | 13,9    | 30,1          | 358       |
|                                   | Hortícolas  | <b>Salada de cenoura, beterraba e alface</b><br>Ingredientes: cenoura, beterraba, alface, sal e azeite   | 2,4/4,7  | 0/1     | 4,8/12,9      | 34,1/64,7 |
|                                   | Vegetariano | <b>Estufado de soja com legumes e arroz de feijão</b>  | 27       | 26,5    | 62,3          | 604       |
|                                   | Sobremesa   | <b>Fruta da época</b>  | 1,13     | 0,52    | 16,51         | 74,9      |
|                                   | Pão         | <b>Pão de mistura</b>  | 10       | 3,8     | 46,4          | 251       |
|                                   | Alergénios  | <b>Cereais que contém glúten   Soja</b>  |          |         |               |           |

|                                   |             |  | Proteína | Gordura | H. de Carbono | Kcal      |
|-----------------------------------|-------------|--|----------|---------|---------------|-----------|
| 5. <sup>a</sup><br>Feira<br>27-04 | Sopa        | <b>Sopa de couve-flor</b><br>Ingredientes: Batata, couve-flor, cenoura, cebola, sal e azeite                       | 2/5,8    | 1,2/2,3 | 11,7/23,1     | 76/129,5  |
|                                   | Prato       | <b>Solha frita com arroz de tomate</b><br>Ingredientes: Solha, condimentos, azeite, arroz, tomate                  | 27,9     | 9,6     | 38,6          | 357,8     |
|                                   | Hortícolas  | <b>Feijão-verde, cenoura e couve-flor cozidos</b><br>Ingredientes: feijão-verde, cenoura, couve-flor, sal e azeite | 2,4/4,7  | 0/1     | 4,8/12,9      | 34,1/64,7 |
|                                   | Vegetariano | <b>Hambúrguer vegetariana com esparguete</b>   | 13,9     | 27,8    | 55,3          | 535       |
|                                   | Sobremesa   | <b>Fruta da época</b>  | 1,13     | 0,52    | 16,51         | 74,9      |
|                                   | Pão         | <b>Pão de mistura</b>  | 10       | 3,8     | 46,4          | 251       |
|                                   | Alergénios  | <b>Cereais que contém glúten   Peixe e produtos à base de peixe   Soja</b>   |          |         |               |           |

|                                   |             |  | Proteína | Gordura | H. De Carbono | Kcal      |
|-----------------------------------|-------------|--|----------|---------|---------------|-----------|
| 6. <sup>a</sup><br>Feira<br>28-04 | Sopa        | <b>Creme de cenoura</b><br>Ingredientes: batata, cebola, cenoura, sal e azeite   | 2/5,8    | 1,2/2,3 | 11,7/23,1     | 76/129,5  |
|                                   | Prato       | <b>Carne de borrego assada no forno com batata assada</b><br>Ingredientes: Carne de borrego, cebola, azeite e batatinhas | 34,1     | 13,9    | 30,1          | 358       |
|                                   | Hortícolas  | <b>Salada de tomate, pepino e couve roxa</b><br>Ingredientes: tomate, pepino, couve roxa, sal e azeite                   | 2,4/4,7  | 0/1     | 4,8/12,9      | 34,1/64,7 |
|                                   | Vegetariano | <b>Crepes de legumes com arroz de couve lombarda e ervilha</b>   | 8,4      | 9,4     | 56,7          | 353       |
|                                   | Sobremesa   | <b>Fruta da época + Gelatina 0%</b>  | 1,13     | 0,52    | 16,51         | 74,9      |
|                                   | Pão         | <b>Pão de mistura</b>  | 10       | 3,8     | 46,4          | 251       |
|                                   | Alergénios  | <b>Cereais que contém glúten   Sulfitos</b>  |          |         |               |           |

A bebida a servir com as refeições deve ser água.

**Semana de 24 a 28 de abril de 2023**

**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. <sup>a</sup><br>Feira<br>01-05 | Sopa        | <b>Sopa de abóbora com espinafres</b><br>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       | <b>Bacalhau à Brás</b><br>Ingredientes: bacalhau, batata, ovo pasteurizado, cebola, sal, azeite, alho, salsa e leite | 14,9              | 8,4     | 29,5          | 296,8     |
|                                   | Hortícolas  | <b>Salada de alface, milho e cenoura</b><br>Ingredientes: Alface, milho, cenoura, sal, azeite, vinagre               | 2,4/4,7           | 0/1     | 4,8/12,9      | 34,1/64,7 |
|                                   | Vegetariano | <b>Bolonhesa de soja com esparguete</b>  | 36,6              | 8,3     | 50,1          | 423       |
|                                   | Sobremesa   | <b>Fruta da época</b>  | 1,13              | 0,52    | 16,51         | 74,9      |
|                                   | Pão         | <b>Pão de mistura</b>  | 10                | 3,8     | 46,4          | 251       |
|                                   | Alergénios  | <b>Cereais que contém glúten   Peixe e produtos à base de peixe   Ovo   Soja</b>                                     |                   |         |               |           |

|                                   |             |   | Proteína | Gordura | H. de Carbono | Kcal      |
|-----------------------------------|-------------|---|----------|---------|---------------|-----------|
| 3. <sup>a</sup><br>Feira<br>02-05 | Sopa        | <b>Sopa de grão com hortaliça</b><br>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       | <b>Frango em molho de tomate com esparguete cozida</b><br>Ingredientes: Frango, cebola, tomate, cenoura, tomate, azeite, condimentos, massa esparguete e sal. | 41,5     | 4,0     | 28,4          | 318       |
|                                   | Hortícolas  | <b>Salada de tomate, pepino e couve roxa</b><br>Ingredientes: tomate, pepino e couve roxa e azeite  | 2,4/4,7  | 0/1     | 4,8/12,9      | 34,1/64,7 |
|                                   | Vegetariano | <b>Salada mexicana (milho, cebola, feijão, alho, pimentos) e arroz branco</b>   | 22,9     | 1,8     | 67,5          | 383       |
|                                   | Sobremesa   | <b>Fruta da época</b>   | 1,13     | 0,52    | 16,51         | 74,9      |
|                                   | Pão         | <b>Pão de mistura</b>   | 10       | 3,8     | 46,4          | 251       |
|                                   | Alergénios  | <b>Cereais que contém glúten</b>  |          |         |               |           |

|                                   |             |   | Proteína | Gordura | H. de Carbono | Kcal      |
|-----------------------------------|-------------|---|----------|---------|---------------|-----------|
| 4. <sup>a</sup><br>Feira<br>03-05 | Sopa        | <b>Puré de alho francês e cogumelos</b><br>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       | <b>Pescada cozida com legumes e batata cozida</b><br>Ingredientes: Pescada, cebola, tomate, sal, azeite, condimentos, cenoura, brócolos e batata cozida | 28,6     | 11,2    | 52,4          | 429,9     |
|                                   | Hortícolas  | <b>Salada de alface, cenoura e tomate</b><br>Ingredientes: feijão-verde, couve-flor, sal e azeite   | 2,4/4,7  | 0/1     | 4,8/12,9      | 34,1/64,7 |
|                                   | Vegetariano | <b>Strogonoff de seitan com cogumelos</b>   | 16,4     | 8,3     | 37,9          | 294       |
|                                   | Sobremesa   | <b>Fruta da época</b>   | 1,13     | 0,52    | 16,51         | 74,9      |
|                                   | Pão         | <b>Pão de mistura</b>   | 10       | 3,8     | 46,4          | 251       |
|                                   | Alergénios  | <b>Cereais que contém glúten   Peixe e produtos à base de peixe</b>   |          |         |               |           |

|                                   |             |  | Proteína | Gordura | H. de Carbono | Kcal      |
|-----------------------------------|-------------|--|----------|---------|---------------|-----------|
| 5. <sup>a</sup><br>Feira<br>04-05 | Sopa        | <b>Sopa de caldo-verde</b><br>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       | <b>Carne de vaca e porco guisada com feijão encarnado e couve lombarda comarroz branco (feijoada)</b><br>Ingredientes: carne de vaca e de porco, couve lombarda, cebola, tomate, sal, azeite e arroz | 38,9     | 16,2    | 52,7          | 517       |
|                                   | Hortícolas  | <b>Salada de beterraba, alface e pepino</b><br>Ingredientes: beterraba, alface, pepino, sal e azeite   | 2,4/4,7  | 0/1     | 4,8/12,9      | 34,1/64,7 |
|                                   | Vegetariano | <b>Arroz de lentilhas com ratatouille</b>  | 18,2     | 7,7     | 61,5          | 394,8     |
|                                   | Sobremesa   | <b>Fruta da época</b>  | 1,13     | 0,52    | 16,51         | 74,9      |
|                                   | Pão         | <b>Pão de mistura</b>  | 10       | 3,8     | 46,4          | 251       |
|                                   | Alergénios  | <b>Cereais que contém glúten   Sulfitos</b>  |          |         |               |           |

|                        |   | Proteína   | Gordura | H. de Carbono | Kcal    |           |           |
|------------------------|---|--|---------|---------------|---------|-----------|-----------|
| <b>6.ª Feira 05-05</b> | <b>Sopa</b>   | <b>Sopa de cenoura com agrião</b><br>Ingredientes: batata, cenoura, agrião, cebola, alho, sal e azeite   |         | 2/5,8         | 1,2/2,3 | 11,7/23,1 | 76/129,5  |
|                        | <b>Prato</b>  | <b>Massa de atum gratinada</b><br>Ingredientes: Massa laçarote, atum, cebola, alho, tomate, queijo ralado magro, sal, azeite, natas ultrapasteurizadas e condimentos |         | 18,9          | 14,6    | 30,6      | 334       |
|                        | <b>Hortícolas</b>   | <b>Salada de alface, tomate e cenoura</b><br>Ingredientes: alface, tomate, cenoura, sal, azeite e condimentos  |         | 2,4/4,7       | 0/1     | 4,8/12,9  | 34,1/64,7 |
|                        | <b>Vegetariano</b>  | <b>Grão estufado com legumes e arroz branco</b>  |         | 16,5          | 17,5    | 70        | 509       |
|                        | <b>Sobremesa</b>  | <b>Fruta da época + Maçã assada (sem adição de açúcar)</b>   |         | 1,13          | 0,52    | 16,51     | 74,9      |
|                        | <b>Pão</b>  | <b>Pão de mistura</b>  |         | 10            | 3,8     | 46,4      | 251       |
| <b>Alergénios</b>      | <b>Cereais que contém glúten   Peixe e produtos à base de peixe</b> |  |         |               |         |           |           |

A bebida a servir com as refeições deve ser água.

### Semana de 01 a 05 de maio 2023

#### 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 Nutricionistas

Cédula Profissional n. 92986N

| Semana III                        |             |  | Valor Nutricional |         |               |           |
|-----------------------------------|-------------|--|-------------------|---------|---------------|-----------|
|                                   |             |  | Proteína          | Gordura | H. De carbono | Kcal      |
| 2. <sup>a</sup><br>Feira<br>08-05 | Sopa        | <b>Creme de courgette com coentros</b><br>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       | <b>Esparguete à bolonhesa (carne de vaca e porco)</b><br>Ingredientes: carne de vaca e porco, esparguete, tomate, cenoura, sal, azeite e condimentos | 30,5              | 11,9    | 30,3          | 353,1     |
|                                   | Hortícolas  | <b>Salada de tomate, pepino e couve roxa</b><br>Ingredientes: tomate, pepino, couve roxa, sal e azeite   | 2,4/4,7           | 0/1     | 4,8/12,9      | 34,1/64,7 |
|                                   | Vegetariano | <b>Massa de ervilhas e vegetais (cenoura, feijão-verde e couve-flor)</b>   | 21,3              | 9,3     | 53,9          | 388       |
|                                   | Sobremesa   | <b>Fruta da época</b>  | 1,13              | 0,52    | 16,51         | 74,9      |
|                                   | Pão         | <b>Pão de mistura</b>  | 10                | 3,8     | 46,4          | 251       |
|                                   | Alergénios  | <b>Cereais que contém glúten   Sulfitos</b>  |                   |         |               |           |

|                                   |             |   | Proteína | Gordura | H. de Carbono | Kcal      |
|-----------------------------------|-------------|---|----------|---------|---------------|-----------|
| 3. <sup>a</sup><br>Feira<br>09-05 | Sopa        | <b>Sopa de feijão-verde</b><br>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       | <b>Atum com ovo cozido, feijão frade e batata cozida</b><br>Ingredientes: atum, ovo em natureza, azeite, feijão frade, batata cozida e sal. | 36,3     | 20,5    | 44,6          | 513       |
|                                   |             | <b>Brócolos, couve-flor e cenoura (cozido)</b>  | 2,4/4,7  | 0/1     | 4,8/12,9      | 34,1/64,7 |
|                                   | Vegetariano | <b>Hambúguer de quinoa com arroz de milho e cenoura</b>   | 9,1      | 19,1    | 65,5          | 480       |
|                                   | Sobremesa   | <b>Fruta da época</b>   | 1,13     | 0,52    | 16,51         | 74,9      |
|                                   | Pão         | <b>Pão de mistura</b>   | 10       | 3,8     | 46,4          | 251       |
|                                   | Alergénios  | <b>Cereais que contém glúten   Peixe e produtos à base de peixe   Ovo</b>   |          |         |               |           |

|                                   |                    | Proteína  | Gordura | H. de Carbono | Kcal      |           |
|-----------------------------------|--------------------|---|---------|---------------|-----------|-----------|
| 4. <sup>a</sup><br>Feira<br>10-05 | <b>Sopa</b>        | <b>Sopa feijão encarnado com cenoura</b><br>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  |
|                                   | <b>Prato</b>       | <b>Arroz de pato com chouriço</b><br>Ingredientes: Arroz, pato, chouriço, cebola, azeite, sal, ovo pasteurizado e condimentos           | 29,5    | 26,3          | 41,2      | 523,6     |
|                                   | <b>Hortícolas</b>  | <b>Salada de alface, beterraba e pepino</b><br>Ingredientes: alface, beterraba, pepino, sal e azeite                                    | 2,4/4,7 | 0/1           | 4,8/12,9  | 34,1/64,7 |
|                                   | <b>Vegetariano</b> | <b>Favas guisadas com soja, cenoura e curgete</b>   | 3,7     | 7,9           | 14,36     | 164,6     |
|                                   | <b>Sobremesa</b>   | <b>Fruta da época</b>   | 1,13    | 0,52          | 16,51     | 74,9      |
|                                   | <b>Pão</b>         | <b>Pão de mistura</b>   | 10      | 3,8           | 46,4      | 251       |
|                                   | <b>Alergénios</b>  | <b>Cereais que contém glúten   Sulfitos   Ovo   Soja</b>  |         |               |           |           |

|                                   |                    | Proteína  | Gordura | H. de Carbono | Kcal      |           |
|-----------------------------------|--------------------|---|---------|---------------|-----------|-----------|
| 5. <sup>a</sup><br>Feira<br>11-05 | <b>Sopa</b>        | <b>Canja de frango do campo</b><br>Ingredientes: frango, massa pevides, cebola, batata, alho, sal e azeite                                      | 2/5,8   | 1,2/2,3       | 11,7/23,1 | 76/129,5  |
|                                   | <b>Prato</b>       | <b>Pataniscas de bacalhau com batata assada no forno (aos cubos)</b><br>Ingredientes: pataniscas de bacalhau, batata, sal, azeite, condimentos. | 19,5    | 8,3           | 50,3      | 385,4     |
|                                   | <b>Hortícolas</b>  | <b>Salada de pepino, alface e tomate</b><br>Ingredientes: Alface, tomate e pepino   | 2,4/4,7 | 0/1           | 4,8/12,9  | 34,1/64,7 |
|                                   | <b>Vegetariano</b> | <b>Rancho vegetariano</b>   | 20,8    | 11,4          | 57,8      | 419       |
|                                   | <b>Sobremesa</b>   | <b>Fruta da época</b>   | 1,13    | 0,52          | 16,51     | 74,9      |
|                                   | <b>Pão</b>         | <b>Pão de mistura</b>   | 10      | 3,8           | 46,4      | 251       |
|                                   | <b>Alergénios</b>  | <b>Cereais que contém glúten   Peixe e produtos à base de peixe   Soja</b>  |         |               |           |           |



|                                   |                    | Proteína  | Gordura | H. de Carbono | Kcal    |           |           |
|-----------------------------------|--------------------|---|---------|---------------|---------|-----------|-----------|
| 6. <sup>a</sup><br>Feira<br>12-05 | <b>Sopa</b>        | <b>Puré de legumes</b><br>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  |
|                                   | <b>Prato</b>       | <b>Carne de vaca estufada com cogumelos e massa espiral colorida</b><br>Ingredientes: Carne de vaca, cogumelos, tomate sal, azeite, condimentos e massa |         | 37,3          | 7,9     | 24,930    | 387,5     |
|                                   | <b>Hortícolas</b>  | <b>Salada de cenoura, alface e rúcula</b><br>Ingredientes: cenoura, alface, rúcula, sal e azeite  |         | 2,4/4,7       | 0/1     | 4,8/12,9  | 34,1/64,7 |
|                                   | <b>Vegetariano</b> | <b>Arroz de cogumelos com ervilhas e cenoura</b>  |         | 15,3          | 0,7     | 49,9      | 342,6     |
|                                   | <b>Sobremesa</b>   | <b>Fruta da época + logurte natural com aroma</b>   |         | 1,13          | 0,52    | 16,51     | 74,9      |
|                                   | <b>Pão</b>         | <b>Pão de mistura</b>   |         | 10            | 3,8     | 46,4      | 251       |
|                                   | <b>Alergénios</b>  | <b>Cereais que contém glúten</b>  |         |               |         |           |           |

A bebida a servir com as refeições deve ser água.

**Semana de 08 a 12 de maio de 2023**

**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. <sup>a</sup><br>Feira<br>15-05 | Sopa        | <b>Sopa de brócolos</b><br>Ingredientes: brócolos, cebola, nabo, batata, cenoura, sal e azeite  | 2/5,8             | 1,2/2,3 | 11,7/23,1     | 76/129,5  |
|                                   | Prato       | <b>Filetes de pescada panados assados no forno com arroz de feijão</b><br>Ingredientes: filetes de peixe panados, cebola, tomate, sal, azeite, condimentos, feijão encarnado e arroz. | 34,9              | 20,7    | 39,6          | 490,6     |
|                                   | Hortícolas  | <b>Salada de alface, cenoura ralada e beterraba</b><br>Ingredientes: alface, cenoura, beterraba, sal e azeite   | 2,4/4,7           | 0/1     | 4,8/12,9      | 34,1/64,7 |
|                                   | Vegetariano | <b>Medalhões de tofu com sementes de chia</b>   | 14                | 27,8    | 55,3          | 536       |
|                                   | Sobremesa   | <b>Fruta da época</b>   | 1,13              | 0,52    | 16,51         | 74,9      |
|                                   | Pão         | <b>Pão de mistura</b>   | 10                | 3,8     | 46,4          | 251       |
|                                   | Alergénios  | <b>Cereais que contém glúten   Peixe e produtos à base de peixe</b>   |                   |         |               |           |

|                                   |             |   | Proteína | Gordura | H. de Carbono | Kcal      |
|-----------------------------------|-------------|---|----------|---------|---------------|-----------|
| 3. <sup>a</sup><br>Feira<br>16-05 | Sopa        | <b>Creme de cenoura com coentros</b><br>Ingredientes: cenoura, cebola, alho, batata, coentros, sal e azeite   | 2/5,8    | 1,2/2,3 | 11,7/23,1     | 76/129,5  |
|                                   | Prato       | <b>Bochechas de porco estufadas com cebola, alho-francês, cogumelos e puré de batata com cenoura</b><br>Ingredientes: bochechas de porco, azeite, cebola, alho-francês, cogumelos, condimentos, sal, cebola e puré de batata e cenoura. | 30,9     | 16,3    | 29,2          | 390       |
|                                   | Hortícolas  | <b>Alface, cebola e pepino</b><br>Ingredientes: alface, cebola, e pepino  | 2,4/4,7  | 0/1     | 4,8/12,9      | 34,1/64,7 |
|                                   | Vegetariano | <b>Seitan guisado com batata, cenoura, curgete e couve-flor</b>   | 19,3     | 8       | 37,4          | 300       |
|                                   | Sobremesa   | <b>Fruta da época</b>   | 1,13     | 0,52    | 16,51         | 74,9      |
|                                   | Pão         | <b>Pão de mistura</b>   | 10       | 3,8     | 46,4          | 251       |
|                                   | Alergénios  | <b>Cereais que contém glúten</b>  |          |         |               |           |

|                                   |             |   | Proteína | Gordura | H. de Carbono | Kcal      |
|-----------------------------------|-------------|---|----------|---------|---------------|-----------|
| 4. <sup>a</sup><br>Feira<br>17-05 | Sopa        | <b>Sopa de alho francês</b><br>Ingredientes: batata, alho francês, cenoura, cebola, sal e azeite                  | 2/5,8    | 1,2/2,3 | 11,7/23,1     | 76/129,5  |
|                                   | Prato       | <b>Feijoada de chocos</b><br>Ingredientes: feijão branco, chocos, cebola, alho, tomate, sal, azeite e condimentos | 30,1     | 4,1     | 11,20         | 224,1     |
|                                   | Hortícolas  | <b>Salada de tomate, couve roxa e pepino</b><br>Ingredientes: tomate, couve roxa, pepino, sal e azeite            | 2,4/4,7  | 0/1     | 4,8/12,9      | 34,1/64,7 |
|                                   | Vegetariano | <b>Feijoada com cogumelos</b>   | 24,5     | 15,9    | 73,1          | 540       |
|                                   | Sobremesa   | <b>Fruta da época</b>   | 1,13     | 0,52    | 16,51         | 74,9      |
|                                   | Pão         | <b>Pão de mistura</b>   | 10       | 3,8     | 46,4          | 251       |
|                                   | Alergénios  | <b>Cereais que contém glúten   Peixe e produtos à base de peixe   Leite e produtos à base de leite</b>            |          |         |               |           |

|                                   |             |  | Proteína | Gordura | H. de Carbono | Kcal      |
|-----------------------------------|-------------|--|----------|---------|---------------|-----------|
| 5. <sup>a</sup><br>Feira<br>18-05 | Sopa        | <b>Sopa de alface</b><br>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       | <b>Cordon blue com arroz de brócolos</b><br>Ingredientes: <i>cordon blue</i> , arroz, brócolos.  | 22,7     | 8,9     | 28,7          | 366,2     |
|                                   | Hortícolas  | <b>Tomate, alface e cebola</b><br>Ingredientes: alface, tomate e cebola                          | 2,4/4,7  | 0/1     | 4,8/12,9      | 34,1/64,7 |
|                                   | Vegetariano | <b>Grão-de-bico estufado com caril e massinhas</b>   | 16,5     | 10,8    | 60,1          | 409,9     |
|                                   | Sobremesa   | <b>Fruta da época</b>  | 1,13     | 0,52    | 16,51         | 74,9      |
|                                   | Pão         | <b>Pão de mistura</b>  | 10       | 3,8     | 46,4          | 251       |
|                                   | Alergénios  | <b>Cereais que contém glúten</b>   |          |         |               |           |

|                                   |                    | Proteína  | Gordura | H. de Carbono | Kcal      |           |
|-----------------------------------|--------------------|---|---------|---------------|-----------|-----------|
| 6. <sup>a</sup><br>Feira<br>19-05 | <b>Sopa</b>        | <b>Sopa de hortaliça</b><br>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  |
|                                   | <b>Prato</b>       | <b>Bacalhau cozido com grão, ovo e batata cozida</b><br>Ingredientes: bacalhau, sal, grão, batata, ovo em Natureza, azeite e condimentos. | 24,4    | 10,2          | 43,6      | 367       |
|                                   | <b>Vegetariano</b> | <b>Jardineira de soja</b>   | 427     | 8,7           | 43,1      | 427       |
|                                   | <b>Hortícolas</b>  | <b>Feijão-verde, brócolos e cenoura</b><br>Ingredientes: feijão-verde, brócolos, cenoura, sal e azeite                                    | 2,4/4,7 | 0/1           | 4,8/12,9  | 34,1/64,7 |
|                                   | <b>Sobremesa</b>   | <b>Fruta da época</b>   | 1,13    | 0,52          | 16,51     | 74,9      |
|                                   | <b>Pão</b>         | <b>Pão de mistura</b>   | 10      | 3,8           | 46,4      | 251       |
|                                   | <b>Alergénios</b>  | <b>Cereais que contém glúten   Peixe e produtos à base de peixe   Soja</b>  |         |               |           |           |

A bebida a servir com as refeições deve ser água.

**Semana de 15 a 19 maio de 2023**

**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. <sup>a</sup><br>Feira<br>22-05 | Sopa        | <b>Sopa de grão com espinafres</b><br>Ingredientes: batata, grão, espinafres, cebola, sal e azeite   | 2/5,8             | 1,2/2,3 | 11,7/23,1     | 76/129,5  |
|                                   | Prato       | <b>Massa gratinada com queijo, fiambre e cogumelos</b><br>Ingredientes: massa do tipo "fettuccine" ou similar, fiambre de aves, cogumelos, queijo e natas ultrapasteurizadas | 23,63             | 24,01   | 28,61         | 440       |
|                                   | Vegetariano | <b>Salada de feijão-frade com batata, cenoura, ervilha e azeitonas</b>   | 21,6              | 9,3     | 69,1          | 452       |
|                                   | Hortícolas  | <b>Salada de couve roxa, alface e cenoura</b><br>Ingredientes: couve roxa, alface, cenoura, sal e azeite   | 2,4/4,7           | 0/1     | 4,8/12,9      | 34,1/64,7 |
|                                   | Sobremesa   | <b>Fruta da época</b>  | 1,13              | 0,52    | 16,51         | 74,9      |
|                                   | Pão         | <b>Pão de mistura</b>  | 10                | 3,8     | 46,4          | 251       |
|                                   | Alergénios  | <b>Cereais que contém glúten   Frutos de casca rija</b>  |                   |         |               |           |

|                                   |             |   | Proteína | Gordura | H. de Carbono | Kcal      |
|-----------------------------------|-------------|---|----------|---------|---------------|-----------|
| 3. <sup>a</sup><br>Feira<br>23-05 | Sopa        | <b>Canja de massinha e frango desfiado</b><br>Ingredientes: frango, massinhas, cebola, alho e sal   | 2/5,8    | 1,2/2,3 | 11,7/23,1     | 76/129,5  |
|                                   | Prato       | <b>Lulas recheadas em molho de tomate com puré de batata</b><br>Ingredientes: lulas recheadas, tomate, puré de batata, cebola, condimentos. | 29,6     | 9,2     | 29,6          | 321       |
|                                   | Vegetariano | <b>Arroz de açafraão com ervilhas, milho e cenoura</b>  | 15,2     | 8,6     | 55,3          | 364       |
|                                   | Hortícolas  | <b>Ervilhas, cenoura e milho cozidos</b>  | 2,4/4,7  | 0/1     | 4,8/12,9      | 34,1/64,7 |
|                                   | Sobremesa   | <b>Fruta da época</b>   | 1,13     | 0,52    | 16,51         | 74,9      |
|                                   | Pão         | <b>Pão de mistura</b>   | 10       | 3,8     | 46,4          | 251       |
|                                   | Alergénios  | <b>Cereais que contém glúten   Peixe e produtos à base de peixe   Leite e produtos à base de leite</b>                                      |          |         |               |           |

|                                   |             |  | Proteína | Gordura | H. de Carbono | Kcal      |
|-----------------------------------|-------------|--|----------|---------|---------------|-----------|
| 4. <sup>a</sup><br>Feira<br>24-05 | Sopa        | <b>Creme de brócolos com cogumelos</b><br>Ingredientes: brócolos, batata, cogumelos, cebola, sal e azeite            | 2/5,8    | 1,2/2,3 | 11,7/23,1     | 76/129,5  |
|                                   | Prato       | <b>Pizza variada</b><br>Ingredientes: massa para pizza trigo, tomate, queijo, fiambre, cogumelos, azeitonas, cebola. | 23,63    | 24,01   | 28,61         | 440       |
|                                   | Vegetariano | <b>Tagliatelli com soja e molho de tomate</b>  | 37,2     | 20      | 35,6          | 471       |
|                                   | Hortícolas  | <b>Salada de alface, tomate e cenoura</b><br>Ingredientes: alface, tomate, cenoura, azeite e condimentos             | 2,4/4,7  | 0/1     | 4,8/12,9      | 34,1/64,7 |
|                                   | Sobremesa   | <b>Fruta da época</b>  | 1,13     | 0,52    | 16,51         | 74,9      |
|                                   | Pão         | <b>Pão de mistura</b>  | 10       | 3,8     | 46,4          | 251       |
|                                   | Alergénios  | <b>Cereais que contém glúten</b>   |          |         |               |           |

|                                   |             |  | Proteína | Gordura | H. de Carbono | Kcal      |
|-----------------------------------|-------------|--|----------|---------|---------------|-----------|
| 5. <sup>a</sup><br>Feira<br>25-05 | Sopa        | <b>Creme de cenoura com grelos</b><br>Ingredientes: cenoura, grelos, batata, cebola, sal e azeite  | 2/5,8    | 1,2/2,3 | 11,7/23,1     | 76/129,5  |
|                                   | Prato       | <b>Massada de peixe</b><br>Ingredientes: tamboril, pescada e cação, massa cotovelinho, cebola, alho, delícias do mar, pimentos, azeite e condimentos | 27,9     | 4,9     | 31,7          | 314,6     |
|                                   | Vegetariano | <b>Massa espiral estufada com cenoura, cogumelos e ervilhas</b>  | 17,5     | 9,2     | 47,1          | 344,7     |
|                                   | Hortícolas  | <b>Salada de alface, cenoura e couve-roxa</b><br>Ingredientes: alface, cenoura, couve-roxa, sal e azeite   | 2,4/4,7  | 0/1     | 4,8/12,9      | 34,1/64,7 |
|                                   | Sobremesa   | <b>Fruta da época</b>  | 1,13     | 0,52    | 16,51         | 74,9      |
|                                   | Pão         | <b>Pão de mistura</b>  | 10       | 3,8     | 46,4          | 251       |
|                                   | Alergénios  | <b>Cereais que contém glúten   Peixe e produtos à base de peixe   Leite e produtos à base de leite   Mostarda</b>                                    |          |         |               |           |

|                                   |                    |  | Proteína | Gordura | H. de Carbono | Kcal      |
|-----------------------------------|--------------------|--|----------|---------|---------------|-----------|
| 6. <sup>a</sup><br>Feira<br>26-05 | <b>Sopa</b>        | <b>Sopa Juliana</b><br>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  |
|                                   | <b>Prato</b>       | <b>Cozido de grão (porco e vaca)</b><br>Ingredientes: Carne de vaca, porco, grão de bico, tomate, condimentos. | 40,7     | 12,3    | 41            | 439,7     |
|                                   | <b>Vegetariano</b> | <b>Tortilhas de tofu e legumes no forno com arroz branco</b>   | 16,7     | 7,9     | 33,6          | 278,9     |
|                                   | <b>Hortícolas</b>  | <b>Salada de tomate, beterraba e rabanete</b><br>Ingredientes: tomate, beterraba, rabanete, sal e azeite       | 2,4/4,7  | 0/1     | 4,8/12,9      | 34,1/64,7 |
|                                   | <b>Sobremesa</b>   | <b>Fruta da época + Gelatina 0%</b>  | 1,13     | 0,52    | 16,51         | 74,9      |
|                                   | <b>Pão</b>         | <b>Pão de mistura</b>  | 10       | 3,8     | 46,4          | 251       |
|                                   | <b>Alergénios</b>  | <b>Cereais que contém glúten</b>   |          |         |               |           |

A bebida a servir com as refeições deve ser água.

**Semana de 22 a 26 de maio de 2023**

#### **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. <sup>a</sup><br>Feira<br>29-05 | Sopa        | <b>Sopa de cenoura com nabiças</b><br>Ingredientes: batata, cenoura, cebola, alho, sal e azeite                                       | 2/5,8             | 1,2/2,3 | 11,7/23,1     | 76/129,5  |
|                                   | Prato       | <b>Lasanha de atum e legumes</b><br>Ingredientes: placas para lasanha, atum, curgete, cenoura, alho francês, cogumelos e condimentos. | 32,64             | 24,88   | 39,76         | 436       |
|                                   | Hortícolas  | <b>Salada de alface, pepino e milho</b><br>Ingredientes: alface, pepino, milho, azeite e condimentos                                  | 2,4/4,7           | 0/1     | 4,8/12,9      | 34,1/64,7 |
|                                   | Vegetariano | <b>Estufado de cogumelos com tomate e arroz de milho e cenoura</b>  | 8,3               | 15,3    | 47,1          | 363       |
|                                   | Sobremesa   | <b>Fruta da época</b>   | 1,13              | 0,52    | 16,51         | 74,9      |
|                                   | Pão         | <b>Pão de mistura</b>   | 10                | 3,8     | 46,4          | 251       |
|                                   | Alergénios  | <b>Cereais que contém glúten   Peixe e produtos à base de peixe</b>   |                   |         |               |           |

|                                   |             |  | Proteína | Gordura | H. de Carbono | Kcal      |
|-----------------------------------|-------------|--|----------|---------|---------------|-----------|
| 3. <sup>a</sup><br>Feira<br>30-05 | Sopa        | <b>Sopa de espinafres</b><br>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       | <b>Ervilhas com ovos</b><br>Ingredientes: ervilhas, ovo pasteurizado, sal, azeite, condimentos           | 41,9     | 9,7     | 40,4          | 422       |
|                                   | Hortícolas  | <b>Salada de tomate, pepino e beterraba</b><br>Ingredientes: tomate, pepino, beterraba, sal e azeite     | 2,4/4,7  | 0/1     | 4,8/12,9      | 34,1/64,7 |
|                                   | Vegetariano | <b>Empadão de legumes (feijão-verde e cenoura) com grão-de-bico</b>                                      | 14,4     | 3,2     | 12,6          | 270,3     |
|                                   | Sobremesa   | <b>Fruta da época</b>  | 1,13     | 0,52    | 16,51         | 74,9      |
|                                   | Pão         | <b>Pão de mistura</b>  | 10       | 3,8     | 46,4          | 251       |
|                                   | Alergénios  | <b>Cereais que contém glúten   Frutos de casca rija</b>  |          |         |               |           |



|                                   |             |   | Proteína | Gordura | H. de Carbono | Kcal     |
|-----------------------------------|-------------|---|----------|---------|---------------|----------|
| 4. <sup>a</sup><br>Feira<br>31-05 | Sopa        | <b>Sopa de caldo-verde</b><br>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       | <b>Maruca no forno em cama de legumes (ervilhas, cenoura, feijão-verde) com arroz de cogumelos</b><br>Ingredientes: postas de maruca, ervilhas, cenoura, feijão-verde, azeite, condimentos sal, arroz e cogumelos | 29,2     | 9,2     | 26,4          | 309,7    |
|                                   | Hortícolas  |   |          |         |               |          |
|                                   | Vegetariano | <b>Seitan guisado com cenoura</b>   | 18,1     | 8,6     | 40,1          | 312      |
|                                   | Sobremesa   | <b>Fruta da época</b>   | 1,13     | 0,52    | 16,51         | 74,9     |
|                                   | Pão         | <b>Pão de mistura</b>   | 10       | 3,8     | 46,4          | 251      |
|                                   | Alergénios  | <b>Cereais que contém glúten   Peixe e produtos à base de peixe   Soja</b>  |          |         |               |          |

|                                   |             |  | Proteína | Gordura | H. de Carbono | Kcal      |
|-----------------------------------|-------------|--|----------|---------|---------------|-----------|
| 5. <sup>a</sup><br>Feira<br>01-06 | Sopa        | <b>Creme de lentilhas</b><br>Ingredientes: lentilhas, batata, cebola, alho, sal e azeite   | 2/5,8    | 1,2/2,3 | 11,7/23,1     | 76/129,5  |
|                                   | Prato       | <b>Galinha do campo estufado com macarronete</b><br>Ingredientes: Galinha do campo, cebola, azeite, condimentos, sal e massa macarronete | 41,9     | 9,7     | 40,4          | 422       |
|                                   | Hortícolas  | <b>Salada de alface, cenoura e couve-roxa</b><br>Ingredientes: alface, cenoura, couve-roxa, sal e azeite                                 | 2,4/4,7  | 0/1     | 4,8/12,9      | 34,1/64,7 |
|                                   | Vegetariano | <b>Lentilhas estufadas com salada russa (batata, ervilha, cenoura e feijão-verde)</b>  | 23,2     | 8,7     | 60,1          | 410       |
|                                   | Sobremesa   | <b>Fruta da época</b>  | 1,13     | 0,52    | 16,51         | 74,9      |
|                                   | Pão         | <b>Pão de mistura</b>  | 10       | 3,8     | 46,4          | 251       |
|                                   | Alergénios  | <b>Cereais que contém glúten</b>   |          |         |               |           |

|                                   |                    |  | Proteína | Gordura | H. de Carbono | Kcal      |
|-----------------------------------|--------------------|--|----------|---------|---------------|-----------|
| 6. <sup>a</sup><br>Feira<br>02-06 | <b>Sopa</b>        | <b>Sopa de nabo e cenoura ralada</b><br>Ingredientes: batata, nabo, cenoura, cebola, sal e azeite  | 2/5,8    | 1,2/2,3 | 11,7/23,1     | 76/129,5  |
|                                   | <b>Prato</b>       | <b>Bacalhau gratinado com molho branco</b><br>Ingredientes: bacalhau, batata pré-frita, cebola, salsa, farinha, alho, azeite, natas ultrapasteurizadas e condimentos | 24,8     | 5,9     | 29,6          | 312       |
|                                   | <b>Hortícolas</b>  | <b>Salada de alface, cenoura e pepino</b><br>Ingredientes: cenoura, alface, pepino, sal e azeite   | 2,4/4,7  | 0/1     | 4,8/12,9      | 34,1/64,7 |
|                                   | <b>Vegetariano</b> | <b>Chili vegetariano com soja e arroz branco</b>   | 57,5     | 16,4    | 95,5          | 771       |
|                                   | <b>Sobremesa</b>   | <b>Fruta da época + arroz doce</b>   | 1,13     | 0,52    | 16,51         | 74,9      |
|                                   | <b>Pão</b>         | <b>Pão de mistura</b>  | 10       | 3,8     | 46,4          | 251       |
|                                   | <b>Alergénios</b>  | <b>Cereais que contém glúten   Peixe e produtos à base de peixe</b>  |          |         |               |           |

A bebida a servir com as refeições deve ser água.

**Semana de 29 de maio a 2 de junho de 2023**

**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 VII                        |             |  | Valor Nutricional |         |               |           |
|-----------------------------------|-------------|--|-------------------|---------|---------------|-----------|
|                                   |             |  | Proteína          | Gordura | H. De carbono | Kcal      |
| 2. <sup>a</sup><br>Feira<br>05-06 | Sopa        | <b>Sopa de peixe com coentros</b><br>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       | <b>Bifes de frango panados com esparguete</b><br>Ingredientes: Panados de frango, cebola, azeite, sal, condimentos, esparguete         | 33,3              | 11,8    | 44,1          | 420       |
|                                   | Hortícolas  | <b>Salada de alface, tomate e cenoura</b><br>Ingredientes: alface, tomate, sal e azeite  | 2,4/4,7           | 0/1     | 4,8/12,9      | 34,1/64,7 |
|                                   | Vegetariano | <b>Massa Siciliana (esparguete, grão, tomate cereja e alho francês)</b>  | 17,7              | 16,9    | 55,6          | 502       |
|                                   | Sobremesa   | <b>Fruta da época</b>  | 1,13              | 0,52    | 16,51         | 74,9      |
|                                   | Pão         | <b>Pão de mistura</b>  | 10                | 3,8     | 46,4          | 251       |
|                                   | Alergénios  | <b>Cereais que contém glúten   Sulfitos</b>  |                   |         |               |           |

|                                   |             |   | Proteína | Gordura | H. de Carbono | Kcal      |
|-----------------------------------|-------------|---|----------|---------|---------------|-----------|
| 3. <sup>a</sup><br>Feira<br>06-06 | Sopa        | <b>Creme de ervilhas</b><br>Ingredientes: batata, ervilhas, cebola, sal e azeite  | 2/5,8    | 1,2/2,3 | 11,7/23,1     | 76/129,5  |
|                                   | Prato       | <b>Peixe espada com arroz de legumes</b><br>Ingredientes: Peixe espada, azeite, sal, condimentos, arroz, legumes variados | 29,6     | 9,2     | 29,6          | 321       |
|                                   | Hortícolas  | <b>Cenoura, feijão-verde e couve-de-bruxelas</b><br>Ingredientes: Cenoura, feijão-verde e couve-de-bruxelas               | 2,4/4,7  | 0/1     | 4,8/12,9      | 34,1/64,7 |
|                                   | Vegetariano | <b>Lasanha de legumes</b>   | 22,5     | 18,1    | 82,6          | 583       |
|                                   | Sobremesa   | <b>Fruta da época</b>   | 1,13     | 0,52    | 16,51         | 74,9      |
|                                   | Pão         | <b>Pão de mistura</b>   | 10       | 3,8     | 46,4          | 251       |
|                                   | Alergénios  | <b>Cereais que contém glúten   Peixe e produtos à base de peixe   Soja   Ovo</b>  |          |         |               |           |

|                                   |             |  | Proteína | Gordura | H. de Carbono | Kcal      |
|-----------------------------------|-------------|--|----------|---------|---------------|-----------|
| 4. <sup>a</sup><br>Feira<br>07-06 | Sopa        | <b>Puré de feijão branco com couve penca ripada</b><br>Ingredientes: batata, feijão-branco, cenoura, alho francês, cebola, sal e azeite                          | 2/5,8    | 1,2/2,3 | 11,7/23,1     | 76/129,5  |
|                                   |             | <b>Carne de porco estufada com feijão-verde, cenoura e batata</b><br>Ingredientes: carne de porco aos cubos, cenoura, cebola, tomate, azeite, sal e batata comum | 41,3     | 21,5    | 77,7          | 676       |
|                                   | Hortícolas  | <b>Salada de alface, cenoura e couve-roxa</b><br>Ingredientes: alface, cenoura e couve-roxa, sal e azeite  | 2,4/4,7  | 0/1     | 4,8/12,9      | 34,1/64,7 |
|                                   | Vegetariano | <b>Seitan de cebolada com batata corada e brócolos</b>   | 20,7     | 8,4     | 43,3          | 333       |
|                                   | Sobremesa   | <b>Fruta da época</b>  | 1,13     | 0,52    | 16,51         | 74,9      |
|                                   | Pão         | <b>Pão de mistura</b>  | 10       | 3,8     | 46,4          | 251       |
|                                   | Alergénios  | <b>Cereais que contém glúten</b>   |          |         |               |           |

|                                   |             |   | Proteína | Gordura | H. de Carbono | Kcal      |
|-----------------------------------|-------------|---|----------|---------|---------------|-----------|
| 5. <sup>a</sup><br>Feira<br>08-06 | Sopa        | <b>Sopa de cenoura com alho francês</b><br>Ingredientes: alho-francês, batata, cenoura, cebola, sal e azeite  | 2/5,8    | 1,2/2,3 | 11,7/23,1     | 76/129,5  |
|                                   | Prato       | <b>Arroz de Bacalhau com feijão e coentros</b><br>Ingredientes: bacalhau, arroz, coentros, sal, condimentos.  | 29,9     | 15,3    | 42,6          | 431       |
|                                   | Hortícolas  | <b>Salada de alface, milho e cenoura ripada</b><br>Ingredientes: alface, milho, cenoura, batata, sal e azeite | 2,4/4,7  | 0/1     | 4,8/12,9      | 34,1/64,7 |
|                                   | Sobremesa   | <b>Fruta da época</b>   | 1,13     | 0,52    | 16,51         | 74,9      |
|                                   | Vegetariano | <b>Cogumelos grelhados com arroz de feijão</b>  | 19,6     | 8,9     | 97            | 546       |
|                                   | Pão         | <b>Pão de mistura</b>   | 10       | 3,8     | 46,4          | 251       |
|                                   | Alergénios  | <b>Cereais que contém glúten   Peixe e produtos à base de peixe</b>   |          |         |               |           |

|                                   |                    |   | Proteína | Gordura | H. de Carbono | Kcal      |
|-----------------------------------|--------------------|---|----------|---------|---------------|-----------|
| 6. <sup>a</sup><br>Feira<br>09-06 | <b>Sopa</b>        | <b>Sopa de brócolos com cenoura</b><br>Ingredientes: batata, brócolos, cenoura, cebola, nabo, sal e azeite                    | 2/5,8    | 1,2/2,3 | 11,7/23,1     | 76/129,5  |
|                                   | <b>Prato</b>       | <b>Frango assado no forno c/limão e batata corada</b><br>Ingredientes: Frango, limão, sal, limão, condimentos, massa e azeite | 41,5     | 4,0     | 28,4          | 318,6     |
|                                   | <b>Hortícolas</b>  | <b>Salada de couve roxa, tomate e pepino</b><br>Ingredientes: couve roxa, tomate, pepino, sal e azeite                        | 2,4/4,7  | 0/1     | 4,8/12,9      | 34,1/64,7 |
|                                   | <b>Vegetariano</b> | <b>Jardineira de legumes</b>  | 22,6     | 11,7    | 77,7          | 506       |
|                                   | <b>Sobremesa</b>   | <b>Fruta da época + leite creme</b>   | 1,13     | 0,52    | 16,51         | 74,9      |
|                                   | <b>Pão</b>         | <b>Pão de mistura</b>   | 10       | 3,8     | 46,4          | 251       |
|                                   | <b>Alergénios</b>  | <b>Cereais que contém glúten</b>  |          |         |               |           |

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

**Semana de 05 a 09 de junho de 2023**

**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. <sup>a</sup><br>Feira<br>12-06 | Sopa        | <b>Sopa de feijão encarnado com espinafres</b><br>Ingredientes: batata, feijão encarnado, espinafres, cebola, sal e azeite                         | 2/5,8             | 1,2/2,3 | 11,7/23,1     | 76/129,5  |
|                                   | Prato       | <b>Arroz de polvo/pota com coentros</b><br>Ingredientes: polvo, arroz, tomate, coentros, cebola, sal, azeite, pimento verde/vermelho e condimentos | 33                | 12      | 37,4          | 396       |
|                                   | Hortícolas  | <b>Cenoura, grelos e brócolos, cozidos</b><br>Ingredientes: cenoura, grelos e brócolos cozidos sal e azeite  | 2,4/4,7           | 0/1     | 4,8/12,9      | 34,1/64,7 |
|                                   | Vegetariano | <b>Bifes de tofu com arroz de legumes</b>  | 20,2              | 16,3    | 81            | 495       |
|                                   | Sobremesa   | <b>Fruta da época</b>  | 1,13              | 0,52    | 16,51         | 74,9      |
|                                   | Pão         | <b>Pão de mistura</b>  | 10                | 3,8     | 46,4          | 251       |
|                                   | Alergénios  | <b>Cereais que contém glúten   Peixe e produtos à base de peixe</b>  |                   |         |               |           |

|                                   |             |  | Proteína | Gordura | H. de Carbono | Kcal      |
|-----------------------------------|-------------|--|----------|---------|---------------|-----------|
| 3. <sup>a</sup><br>Feira<br>13-06 | Sopa        | <b>Sopa de lentilhas com abóbora</b><br>Ingredientes: lentilhas, cebola, alho, abóbora, batata, sal e azeite                           | 2/5,8    | 1,2/2,3 | 11,7/23,1     | 76/129,5  |
|                                   | Prato       | <b>Peru assado no forno fatiado com ananás e massa</b><br>Ingredientes: peru, ananás, cebola, azeite, sal, condimentos, massa laçarote | 41,9     | 9,7     | 40,4          | 422       |
|                                   | Hortícolas  | <b>Salada de alface, pepino e couve roxa</b><br>Ingredientes: alface, pepino e couve roxa, sal e azeite                                | 2,4/4,7  | 0/1     | 4,8/12,9      | 34,1/64,7 |
|                                   | Vegetariano | <b>Salada de três feijões (verde, vermelho e soja)</b>   | 27,8     | 20,3    | 74,6          | 593       |
|                                   | Sobremesa   | <b>Fruta da época</b>  | 1,13     | 0,52    | 16,51         | 74,9      |
|                                   | Pão         | <b>Pão de mistura</b>  | 10       | 3,8     | 46,4          | 251       |
|                                   | Alergénios  | <b>Cereais que contém glúten   Molusco</b>   |          |         |               |           |

|                                   |             |   | Proteína | Gordura | H. de Carbono | Kcal      |
|-----------------------------------|-------------|---|----------|---------|---------------|-----------|
| 4. <sup>a</sup><br>Feira<br>14-06 | Sopa        | <b>Sopa de tomate com feijão-verde</b><br>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       | <b>Grãos de azeite e vinagre com atum e ovo cozido</b><br>Ingredientes: grão de bico, atum, cebola, azeite, ovo em natureza e condimentos | 22,1     | 9,2     | 43,6          | 350       |
|                                   | Hortícolas  | <b>Salada de cenoura, couve roxa e rabanete</b><br>Ingredientes: cenoura, couve roxa e rabanete, sal e azeite                             | 2,4/4,7  | 0/1     | 4,8/12,9      | 34,1/64,7 |
|                                   | Vegetariano | <b>Lasanha de quinoa</b>  | 15,2     | 26      | 66,4          | 560       |
|                                   | Sobremesa   | <b>Fruta da época</b>   | 1,13     | 0,52    | 16,51         | 74,9      |
|                                   | Pão         | <b>Pão de mistura</b>   | 10       | 3,8     | 46,4          | 251       |
|                                   | Alergénios  | <b>Cereais que contém glúten   Peixe e produtos à base de peixe</b>   |          |         |               |           |

|                                   |             |  | Proteína | Gordura | H. de Carbono | Kcal      |
|-----------------------------------|-------------|--|----------|---------|---------------|-----------|
| 5. <sup>a</sup><br>Feira<br>15-06 | Sopa        | <b>Sopa de couve-flor com cenoura</b><br>Ingredientes: batata, couve flor, nabo, cenoura, cebola, sal e azeite                                   | 2/5,8    | 1,2/2,3 | 11,7/23,1     | 76/129,5  |
|                                   | Prato       | <b>Carne à Portuguesa com batatas</b><br>Ingredientes: carne de porco, batatas, azeite, cebola, alho, pickles, coentros, azeitonas e condimentos | 38,7     | 15,6    | 40,4          | 509       |
|                                   | Hortícolas  | <b>Salada de nabo, alface e tomate</b><br>Ingredientes: nabo, alface, tomate e azeite  | 2,4/4,7  | 0/1     | 4,8/12,9      | 34,1/64,7 |
|                                   | Vegetariano | <b>Legumes à Brás</b>  | 18,7     | 14      | 59,1          | 437       |
|                                   | Sobremesa   | <b>Fruta da época</b>  | 1,13     | 0,52    | 16,51         | 74,9      |
|                                   | Pão         | <b>Pão de mistura</b>  | 10       | 3,8     | 46,4          | 251       |
|                                   | Alergénios  | <b>Cereais que contém glúten</b>   |          |         |               |           |

|                                   |   | Proteína  | Gordura | H. De carbono | Kcal      |           |
|-----------------------------------|---|---|---------|---------------|-----------|-----------|
| 6. <sup>a</sup><br>Feira<br>16-06 | <b>Sopa</b>   | <b>Creme de hortaliças e aipo</b><br>Ingredientes: batata, cenoura, aipo, feijão-verde, ervilhas, alho, sal e azeite                      | 2/5,8   | 1,2/2,3       | 11,7/23,1 | 76/129,5  |
|                                   | <b>Prato</b>  | <b>Tesourinhos de pescada no forno com arroz de ervilhas</b><br>Ingredientes: pescada, condimentos, sal, azeite, cebola, ervilhas e arroz | 21,4    | 30            | 71        | 648,8     |
|                                   | <b>Hortícolas</b>   | <b>Salada de alface, cenoura e couve-roxa</b><br>Ingredientes: alface, cenoura, couve-roxa, sal e azeite                                  | 2,4/4,7 | 0/1           | 4,8/12,9  | 34,1/64,7 |
|                                   | <b>Vegetariano</b>  | <b>Hambúrguer de grão</b>   | 15,3    | 9,6           | 80,8      | 471       |
|                                   | <b>Sobremesa</b>  | <b>Fruta da época + gelatina 0%</b>   | 1,13    | 0,52          | 16,51     | 74,9      |
|                                   | <b>Pão</b>  | <b>Pão de mistura</b>   | 10      | 3,8           | 46,4      | 251       |
| <b>Alergénios</b>                 | <b>Cereais que contém glúten   Peixe e produtos à base de peixe</b> |   |         |               |           |           |

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

### Semana de 12 a 16 de junho de 2023

#### 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