

Ementa

JI / 1º CEB



Semana 1

16 a 20 de Setembro de 2024

			Hidratos de Carbono (g)	Lípidos (g)	Proteína (g)	Energia (Kcal)
2ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Creme de cenoura com ervilhas	12,9	1,3	2,7	83,8
	Prato	Hambúrguer misto no forno ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Arroz de tomate ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	24,8	10,7	18,5	271,8
	Vegetariano	Hambúrguer quinoa e legumes ⁽¹⁾⁽⁶⁾ , Arroz de tomate ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	47,2	12,4	6,0	331,0
	Hortícolas	Salada de alface e beterraba	2,2	0,0	1,0	16,6
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3
3ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Abóbora com brócolos	11,4	1,4	2,6	74,8
	Prato	Massada de salmão com pimento e salsa ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾	23,2	26,2	19,4	411,6
	Vegetariano	Massa com ervilhas, cenoura, tomate ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	36,1	6,5	12,8	282,6
	Hortícolas	Salada de pepino e cenoura	1,9	0,1	0,5	12,6
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3
4ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Alho francês com curgete ⁽⁹⁾	12,7	1,4	3,2	84,2
	Prato	Jardineira de frango (batata, frango, cenoura, ervilha e feijão verde) ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	21,8	6,6	27,2	269,3
	Vegetariano	Jardineira de soja (batata, cenoura, ervilha e feijão verde) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	31,3	6,2	30,5	334,3
	Hortícolas	Couve-flor cozida	0,6	0,0	0,6	5,9
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3
5ª Feira	Pão	Pão de mistura(1)	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Grão-de-bico com espinafres ⁽⁹⁾	13,1	1,6	3,4	88,9
	Prato	Pescada assada no forno ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz de cenoura ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	26,1	6,6	20,3	248,6
	Vegetariano	Arroz de feijão vermelho, cenoura e couve ⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾	65,9	6,4	19,2	437,8
	Hortícolas	Salada de tomate e alface	1,1	0,1	0,6	9,2
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3
6ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Alface e cenoura	13,3	1,3	2,4	83,3
	Prato	Rancho (carne de porco, frango e vaca, grão-de-bico, macarronete, cenoura e couve) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	23,1	11,1	29,8	324,0
	Vegetariano	Rancho vegetariano (grão-de-bico, macarronete, cenoura e couve) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	51,7	8,3	15,1	365,3
	Hortícolas	Feijão verde cozido	1,8	0,1	0,9	15,0
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	7,4 / 13,7	0,2 / 0,0	0,4 / 0,0	35,3 / 56,0

Alergénios: (1) Cereais com Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremçoço; (14) Moluscos

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alérgenos e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

** Fruta a definir de acordo com a sazonalidade

Ementa

JI / 1º CEB



Semana 2

23 a 27 de Setembro de 2024

			Hidratos de Carbono (g)	Lípidos (g)	Proteína (g)	Energia (Kcal)
2ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Juliana de legumes (cenoura e couve coração)	15,1	1,5	2,7	95,4
	Prato	Barrinhas de pescada no forno ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz de cenoura ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	40,3	12,2	12,2	322,9
	Vegetariano	Salteado de ervilhas e couve-flor ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Arroz de cenoura ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	45,9	6,1	12,5	315,8
	Hortícolas	Brócolos cozidos	0,3	0,2	0,7	6,6
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3
3ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Nabiças com feijão-frade ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	14,4	1,4	4,1	95,8
	Prato	Bife de porco com molho de cogumelos ⁽¹⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	30,8	10,9	27,9	336,5
	Vegetariano	Grão de bico estufado com cogumelos ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	48,6	8,3	14,2	343,3
	Hortícolas	Salada de alface e tomate	1,1	0,1	0,6	9,2
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3
4ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Couve portuguesa	12,8	1,4	2,9	83,2
	Prato	Salada de maruca (c/ ovo, batata, cenoura, feijão verde e ervilhas) ⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾	23,3	8,3	26,2	286,1
	Vegetariano	Salada de soja (batatas, ervilhas, feijão verde e cenoura) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾	33,6	6,1	30,7	343,1
	Hortícolas	Couve-flor cozida	0,6	0,0	0,6	5,9
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3
5ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Macedónia de legumes (cenoura, ervilhas e feijão verde)	15,0	1,3	3,5	97,7
	Prato	Perna de frango assada no forno ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Massa espiral ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	22,1	17,8	21,8	339,5
	Vegetariano	Favas salteadas com abóbora e massa espiral ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾	36,5	6,5	15,8	291,7
	Hortícolas	Salada de couve roxa e cenoura	3,2	3,8	1,3	25,8
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3
6ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Creme de alho francês e couve-flor ⁽⁹⁾	13,9	1,5	3,4	92,2
	Prato	Feijoada de potas com cenoura e pimentos ⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹³⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz branco ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	39,7	6,0	14,6	281,6
	Vegetariano	Feijão branco estufado com cenoura e pimentos ⁽⁶⁾⁽¹³⁾ , Arroz branco	65,3	6,4	18,4	431,8
	Hortícolas	Salada de alface e beterraba	2,2	0,0	1,0	16,6
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3

Alergénios: (1) Cereais com Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremço; (14) Moluscos

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alergénios e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

** Fruta a definir de acordo com a sazonalidade

Ementa

II / 1º CEB



Semana 3

30 de Setembro a 4 de Outubro de 2024

			Hidratos de Carbono	Lípidos	Proteína	Energia
			(g)	(g)	(g)	(Kcal)
2ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Abóbora com feijão verde	12,3	1,3	2,3	77,3
	Prato	Almôndegas mistas estufadas ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	22,9	11,8	22,2	290,7
	Vegetariano	Bolonhesa de soja ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	32,4	6,4	29,0	324,4
	Hortícolas	Salada de tomate e cenoura	2,5	0,1	0,4	14,7
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3
3ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Feijão branco com couve-lombarda ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	13,4	1,2	3,7	89,7
	Prato	Pescada estufada ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz branco ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	33,0	6,7	20,9	279,2
	Vegetariano	Lentilhas estufadas ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Arroz branco ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	56,8	5,6	15,8	356,1
	Hortícolas	Feijão verde e cenoura	3,4	0,1	1,1	23,9
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3
4ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Alho-francês com curgete ⁽⁹⁾	12,8	1,4	3,0	83,5
	Prato	Carne de porco (fatia) assada no forno ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Massa espiral ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ e ervilhas cozidas	14,2	12,9	24,8	279,7
	Vegetariano	Ervilhas salteadas com massa espiral e cogumelos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	36,1	6,9	15,7	300,7
	Hortícolas	Salada de alface e beterraba	2,2	0,0	1,0	16,6
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3
5ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Creme de cenoura com brócolos	11,9	1,5	2,6	79,0
	Prato	Atum com feijão frade, ovo e batata ⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹³⁾	17,6	19,7	29,2	371,4
	Vegetariano	Salada de feijão-frade, batata, curgete, tomate e pimentos ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	45,6	6,3	18,5	350,1
	Hortícolas	Couve-flor e cenoura cozidas	2,2	0,0	0,8	14,8
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3
6ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Caldo verde (s/ chouriço)	12,1	1,6	4,5	90,9
	Prato	Arroz de aves no forno (c/ peru e frango) ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	32,8	10,1	21,3	310,1
	Vegetariano	Arroz de grão com caril ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	58,7	7,9	12,8	374,3
	Hortícolas	Salada de couve roxa e tomate	3,1	0,1	1,3	22,6
	Sobremesa	Fruta da época / Pudim ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾	7,4 / 19,0	0,2 / 0,8	0,4 / 2,4	35,3 / 93,0

Alergénios: (1) Cereais com Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremoço; (14) Moluscos

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alergénios e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

** Fruta a definir de acordo com a sazonalidade

Ementa

II / 1º CEB



Semana 4

7 a 11 de Outubro de 2024

			Hidratos de Carbono	Líquidos	Proteína	Energia
			(g)	(g)	(g)	(Kcal)
2ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Curgete e feijão verde	11,7	1,5	2,8	78,3
	Prato	Massinha de peixe (pescada e salmão, massa cotovelos, milho e cenoura) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾	17,7	19,8	21,9	343,0
	Vegetariano	Massinha de ervilhas, milho e cenoura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	39,6	7,1	13,6	306,4
	Hortícolas	Feijão verde cozido	1,8	0,1	0,9	15,0
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3
3ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Alface e nabo	12,5	1,4	2,8	81,6
	Prato	Feijoada à Portuguesa (feijão branco, carne de vaca e porco, couve e cenoura) ⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ , Arroz branco ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	40,6	10,1	23,0	359,1
	Vegetariano	Feijoada vegetariana (feijão branco, couve e cenoura) ⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ , Arroz branco ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	66,2	6,4	20,2	444,3
	Hortícolas	Couve e cenoura cozida	3,2	0,1	1,6	25,5
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3
4ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Couve-flor com cenoura	13,9	1,3	3,3	88,5
	Prato	Abrótea assada no forno ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ , Batata assada ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ (A batata será cozida em caso de impossibilidade de assar)	17,5	5,1	18,9	195,3
	Vegetariano	Grão assado com molho de tomate ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Batata assada ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ (A batata será cozida em caso de impossibilidade de assar)	43,9	7,6	12,1	310,0
	Hortícolas	Brócolos e cenoura cozida	1,9	0,2	0,9	15,5
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	0,0
5ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Creme de ervilhas	14,4	1,5	3,9	97,8
	Prato	Peru estufado ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	22,9	13,2	21,5	300,1
	Vegetariano	Favas estufadas ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	36,5	6,5	15,9	291,4
	Hortícolas	Salada de beterraba e cenoura	3,6	0,0	0,8	22,0
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3
6ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Grão-de-bico com espinafres ⁽⁹⁾	13,1	1,6	3,4	88,9
	Prato	Paloco à Brás (c/ batata palha, ovo e salsa) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹³⁾⁽¹⁴⁾	24,8	25,7	15,8	398,5
	Vegetariano	Soja salteada com alho-francês, batata palha e salsa ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾	35,6	19,3	29,4	458,6
	Hortícolas	Salada de alface e pepino	0,5	0,2	0,7	7,2
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3

Alergénios: (1) Cereais com Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremoço; (14) Moluscos

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alérgenos e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

** Fruta a definir de acordo com a sazonalidade

Ementa

II / 1º CEB



Semana 5

14 a 18 de Outubro de 2024

			Hidratos de Carbono (g)	Líquidos (g)	Proteína (g)	Energia (Kcal)
2ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Feijão verde	12,1	1,2	2,3	75,8
	Prato	Esparguete à Bolonhesa (carne de vaca picada) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	22,9	14,5	23,6	320,4
	Vegetariano	Bolonhesa de soja ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	32,4	6,4	29,0	324,4
	Hortícolas	Salada de alface e couve roxa	2,4	0,0	1,5	20,4
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3
3ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Feijão branco com nabijas ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	13,8	1,4	4,0	94,5
	Prato	Filetes de pescada assados no forno ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz de couve ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	33,3	6,7	21,1	281,6
	Vegetariano	Arroz de lentilhas e couve ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	56,8	5,6	16,0	357,3
	Hortícolas	Brócolos e milho cozidos	3,8	0,8	1,5	30,6
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	7,4 / 13,7	0,2 / 0,0	0,4 / 0,0	35,3 / 56,0
4ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Curgete com cenoura	14,3	1,4	2,8	90,0
	Prato	Carne de porco estufada aos cubos c/ ervilhas e cenoura ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Macarronete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	17,0	9,7	24,2	262,8
	Vegetariano	Feijão vermelho estufado com cenoura ⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ , Macarronete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	54,7	6,7	19,5	395,3
	Hortícolas	Salada de pepino e beterraba	2,3	0,1	0,8	16,8
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3
5ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Crema de alho francês ⁽⁹⁾	13,3	1,4	2,6	84,9
	Prato	Meia desfeita de bacalhau (grão-de-bico, batata e ovo) ⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾	21,9	8,9	25,6	277,0
	Vegetariano	Assado de grão com batata e espinafres ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	43,7	8,1	13,5	321,5
	Hortícolas	Couve e cenoura salteadas	2,8	1,1	1,5	32,3
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3
6ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Abóbora com ervilhas	13,6	1,4	2,9	88,1
	Prato	Frango assado com cebola e pimento vermelho ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Arroz branco ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	32,7	17,5	21,1	375,8
	Vegetariano	Ervilhas estufadas com cenoura e pimento vermelho ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Arroz branco ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	45,9	6,1	12,0	314,0
	Hortícolas	Salada de alface e tomate	1,1	0,1	0,6	9,2
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3

Alergénios: (1) Cereais com Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremçoço; (14) Moluscos

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alergénios e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

** Fruta a definir de acordo com a sazonalidade

Ementa

II / 1º CE3



Semana 6

21 a 25 de Outubro de 2024

			Hidratos de Carbono	Lípidos	Proteína	Energia
			(g)	(g)	(g)	(Kcal)
2ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Abóbora com espinafres ⁽⁹⁾	12,5	1,6	2,7	84,3
	Prato	Empadão de cavala com ervilhas (com arroz) ⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	27,3	11,1	22,7	306,7
	Vegetariano	Empadão de ervilhas (com arroz) ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	44,2	6,1	11,6	303,8
	Hortícolas	Salada de alface e pepino	0,5	0,2	0,7	7,2
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3
3ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Juliana de legumes (alho francês e cenoura) ⁽⁹⁾	14,4	1,4	2,7	90,9
	Prato	Tirinhas de peru estufadas com cogumelos ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	22,9	6,8	23,4	250,8
	Vegetariano	Soja estufada com cogumelos ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	32,4	6,5	29,7	328,0
	Hortícolas	Salada de cenoura e tomate	2,5	0,1	0,4	14,7
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3
4ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Grão-de-bico com agrião	13,0	1,6	3,5	88,2
	Prato	Solha assada no forno com citrinos ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz de tomate ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	24,8	6,7	20,4	243,9
	Vegetariano	Lentilhas salteadas com cenoura e pimentos ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Arroz de tomate ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	59,5	5,7	16,3	327,9
	Hortícolas	Feijão verde e couve-flor cozidos	2,4	0,2	1,6	20,9
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3
5ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Crema de couve-flor e cenoura	13,9	1,3	3,3	88,5
	Prato	Pá de porco assada no forno ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Massa espiral ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	11,4	12,7	22,6	252,6
	Vegetariano	Caril de feijão branco ⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ , Massa espiral ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	51,9	6,6	19,1	379,3
	Hortícolas	Salada de alface e beterraba	2,2	0,0	1,0	16,6
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3
6ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Couve portuguesa	12,8	1,4	2,9	83,2
	Prato	Salada de pescada cozida com feijão frade e batata ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹³⁾⁽¹⁴⁾	21,0	6,5	22,1	238,5
	Vegetariano	Salada de feijão-frade, batata, curgete, tomate e pimentos ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	45,6	6,3	18,5	350,1
	Hortícolas	Brócolos e cenoura cozidos	1,9	0,2	0,9	15,5
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3

Alergénios: (1) Cereais com Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremço; (14) Moluscos

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alergénios e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

** Fruta a definir de acordo com a sazonalidade

Ementa

II / 1º CEB



Semana 7

28 de Outubro a 1 de Novembro de 2024

			Hidratos de Carbono	Lípidos	Proteína	Energia
			(g)	(g)	(g)	(Kcal)
2ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Alho-francês com couve coração ⁽⁹⁾	13,5	1,4	3,1	89,6
	Prato	Almôndegas de aves estufadas com ervilhas e cenoura ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Massa farfalle ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	27,7	12,0	24,6	329,0
	Vegetariano	Massa com ervilhas, cenoura, tomate ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	36,1	6,5	12,8	282,6
	Hortícolas	Salada de alface e beterraba	2,2	0,0	1,0	16,6
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3
3ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Creme de cenoura com ervilhas	12,9	1,3	2,7	83,8
	Prato	Cubos de pescada assados em cama de couve e pimento ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz branco ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	35,0	7,0	21,6	295,6
	Vegetariano	Feijão branco assado em cama de couve e pimento ⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ , Arroz branco ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	64,4	6,5	20,0	434,9
	Hortícolas	Brócolos e couve-flor cozidos	0,9	0,2	1,4	12,5
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3
4ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Creme de abóbora com brócolos	12,6	1,5	2,7	83,4
	Prato	Bife de porco estufado ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Massa espiral ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	22,1	10,2	25,6	286,6
	Vegetariano	Favas estufadas ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Massa espiral ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	36,5	6,5	15,9	291,4
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura	1,8	0,0	0,6	12,4
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3
5ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Feijão-frade com nabiças ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	14,4	1,4	4,1	95,8
	Prato	Paloco à Gomes de Sá (bacalhau, batata cozida, ovo e salsa) ⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾	17,4	8,2	15,7	209,9
	Vegetariano	Soja estufada com couve-flor e salsa ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Batata cozida	28,5	5,9	28,5	302,7
	Hortícolas	Feijão-verde e cenoura cozidos	3,4	0,1	1,1	23,9
	Sobremesa	Fruta da época / Pudim ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾	7,4 / 19,0	0,2 / 0,8	0,4 / 2,4	35,3 / 93,0
6ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Curgete com alface	12,7	1,4	2,8	82,6
	Prato	Arroz de aves no forno (c/ peru e frango) ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	32,8	10,1	21,3	310,1
	Vegetariano	Arroz de grão com caril ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	58,7	7,9	12,8	374,3
	Hortícolas	Salada de tomate e pepino	1,2	0,2	0,5	9,4
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3

Alergénios: (1) Cereais com Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremoço; (14) Moluscos

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alérgenos e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

** Fruta a definir de acordo com a sazonalidade

Ementa

91 / 1º CEB



Semana 8

4 a 8 de Novembro de 2024

			Hidratos de Carbono	Líquidos	Proteína	Energia
			(g)	(g)	(g)	(Kcal)
2ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Brócolos	11,9	1,5	2,6	79,0
	Prato	Barrinhas de pescada no forno ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz de cenoura ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	40,3	12,2	12,2	322,9
	Vegetariano	Hambúrguer quinoa e legumes ⁽¹⁾⁽⁶⁾ , Arroz de cenoura ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	47,7	12,3	6,0	333,3
	Hortícolas	Salada de alface e pepino	0,5	0,2	0,7	7,2
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3
3ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Creme de couve-flor	10,3	1,3	2,3	67,6
	Prato	Frango estufado com cenoura e couve ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Massa macarronete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	24,7	17,9	22,4	356,2
	Vegetariano	Massada de lentilhas (macarronete, cenoura e couve) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	48,5	6,1	17,1	335,5
	Hortícolas	Salada de alface e milho	5,1	0,9	1,5	37,1
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3
4ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Feijão branco com couve lombarda ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	15,5	1,3	4,8	105,5
	Prato	Abrótea assada com tomate e pimento ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ , Batata assada ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ (A batata será cozida em caso de impossibilidade de assar)	18,6	5,3	19,3	203,9
	Vegetariano	Assado de grão-de-bico, batata, curgete, tomate e pimentos ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	45,6	7,9	13,4	326,5
	Hortícolas	Brócolos e couve-flor cozidos	0,9	0,2	1,4	12,5
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3
5ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Creme de cenoura com nabo	13,1	1,2	1,9	79,1
	Prato	Chilli (carne de vaca picada com feijão vermelho) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ , Arroz branco ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	37,3	14,2	24,9	384,6
	Vegetariano	Chilli vegetariano (soja com feijão vermelho) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ , Arroz branco ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	46,8	6,1	30,3	388,6
	Hortícolas	Salada de tomate e cenoura	2,5	0,1	0,4	14,7
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3
6ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Cenoura com curgete	14,3	1,4	2,8	90,0
	Prato	Salada de salmão com massa cotovelos, ervilhas e milho ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾	17,0	24,5	22,0	384,8
	Vegetariano	Salada de ervilhas com massa cotovelos, abóbora, milho e salsa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	36,8	2,1	13,0	245,4
	Hortícolas	Couve e cenoura salteadas	2,8	1,1	1,5	32,3
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3

Alergénios: (1) Cereais com Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremçoço; (14) Moluscos

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alérgenos e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

** Fruta a definir de acordo com a sazonalidade

Ementa

JI / 1º CEB



Semana 9

11 a 15 de Novembro de 2024

			Hidratos de Carbono	Líquidos	Proteína	Energia
			(g)	(g)	(g)	(Kcal)
2ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Creme de legumes (cenoura, nabo e alho-francês) ⁽⁹⁾	14,8	1,4	2,7	93,2
	Prato	Ovos mexidos com fiambre e cogumelos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Arroz branco ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	31,6	13,8	12,9	304,4
	Vegetariano	Salteado de lentilhas e cogumelos ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Arroz branco ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	56,0	5,7	16,2	354,3
	Hortícolas	Salada de alface e couve roxa	2,4	0,0	1,5	20,4
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3
3ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Abóbora com brócolos	11,4	1,4	2,6	74,8
	Prato	Jardineira de potas (batatas, ervilhas, cenoura e feijão verde) ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾	21,8	6,0	14,3	212,1
	Vegetariano	Jardineira vegetariana (ervilhas, batatas, cenoura e feijão verde) ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	30,2	6,1	11,9	254,0
	Hortícolas	Feijão-verde e cenoura cozidos	3,4	0,1	1,1	23,9
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	7,4 / 13,7	0,2 / 0,0	0,4 / 0,0	35,3 / 56,0
4ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Feijão verde com cenoura	13,7	1,2	2,5	84,7
	Prato	Cubos de frango estufados com grão-de-bico, macarronete, cenoura e couve ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	32,4	7,5	29,1	324,5
	Vegetariano	Grão-de-bico estufado com macarronete, cenoura e couve ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	50,4	8,2	14,0	351,7
	Hortícolas	Couve lombarda e cenoura cozidos	2,8	0,1	1,5	23,3
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3
5ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Feijão branco com espinafres ⁽⁹⁾	12,7	1,5	3,5	87,0
	Prato	Filetes de pescada assados com m.º de tomate e orégãos ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz branco ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	33,0	6,7	20,8	278,5
	Vegetariano	Assado de feijão branco e curgete com m.º de tomate e orégãos ⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ , Arroz branco ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	62,9	6,3	18,4	416,7
	Hortícolas	Salada de alface e tomate	1,1	0,1	0,6	9,2
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3
6ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Couve branca com cenoura ripada	14,2	1,4	2,3	88,4
	Prato	Pá de porco assada no forno ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	11,4	12,7	22,6	252,6
	Vegetariano	Favas estufadas ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Massa espiral ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	36,5	6,5	15,9	291,4
	Hortícolas	Salada de pepino e beterraba	2,3	0,1	0,8	16,8
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3

Alergénios: (1) Cereais com Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremoço; (14) Moluscos

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alérgenos e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

** Fruta a definir de acordo com a sazonalidade

Ementa

JI / 1º CEB

Semana 10

18 a 22 de Novembro de 2024



			Hidratos de Carbono	Lip.	Prot.	Energia
			(g)	(g)	(g)	(Kcal)
2ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Creme de tomate com ervilhas	11,9	1,5	3,3	80,9
	Prato	Massinha de atum com milho e brócolos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	26,8	18,2	27,6	388,5
	Vegetariano	Massinha de ervilhas com milho e brócolos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	38,0	7,3	14,3	304,1
	Hortícolas	Salada de alface e tomate	1,1	0,1	0,6	9,2
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3
3ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Alho-francês com alface ⁽⁹⁾	12,9	1,4	3,0	85,6
	Prato	Feijoada à Transmontana (carne de porco, feijão vermelho, cenoura e couve) ⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ , Arroz branco ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	33,2	10,1	25,7	335,5
	Vegetariano	Feijoada vegetariana (feijão vermelho, couve e cenoura) ⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ , Arroz branco ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	66,2	6,4	20,2	444,3
	Hortícolas	Cenoura e couve cozidas	2,8	0,1	1,5	23,3
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3
4ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Feijão vermelho e couve lombarda	15,0	1,3	4,3	99,3
	Prato	Paloco à Brás (c/ batata palha, ovo e salsa) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹³⁾⁽¹⁴⁾	24,8	25,7	15,8	398,5
	Vegetariano	Soja salteada com alho-francês, batata palha e salsa ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾	35,6	19,3	29,4	458,6
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura	1,8	0,0	0,6	12,4
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3
5ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Nabo e brócolos	11,9	1,5	2,6	79,0
	Prato	Tirinhas de frango salteadas com alho e orégãos ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Massa espiral ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	21,4	6,7	25,4	250,1
	Vegetariano	Favas salteadas com alho e orégãos ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Massa espiral ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	35,0	6,4	15,5	282,3
	Hortícolas	Salada de beterraba e cenoura	3,6	0,0	0,8	22,0
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3
6ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Grão-de-bico com nabiças	14,2	1,6	3,9	96,3
	Prato	Maruca assada ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz de brócolos ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	32,6	5,5	21,0	266,9
	Vegetariano	Grão-de-bico assado em molho de abóbora ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Arroz de brócolos ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	59,1	8,0	13,3	378,5
	Hortícolas	Feijão-verde e couve-flor cozidos	2,4	0,2	1,6	20,9
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3

Alergénios: (1) Cereais com Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremço; (14) Moluscos

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alérgenos e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

** Fruta a definir de acordo com a sazonalidade

Ementa

JI / 1º CEB



Semana 11

25 a 29 de Novembro de 2024

			Hidratos de Carbono	Lip.	Prot.	Energia
			(g)	(g)	(g)	(Kcal)
2ª Feia	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Nabo com espinafres ⁽⁹⁾	11,8	1,6	2,6	79,9
	Prato	Nuggets de frango no forno ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾ , Arroz de ervilhas ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	36,6	14,9	11,8	335,3
	Vegetariano	Hambúrguer de quinoa e legumes no forno ⁽¹⁾⁽⁶⁾ , Arroz de ervilhas ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	40,5	12,4	6,7	310,6
	Hortícolas	Salada de alface, milho e tomate	6,0	1,0	1,7	42,8
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3
3ª Feia	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Macedónia de legumes (cenoura, ervilhas e feijão verde)	15,0	1,3	3,5	97,7
	Prato	Solha assada no forno ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ , Feijão frade cozido ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	13,6	7,0	24,8	230,6
	Vegetariano	Salada de feijão-frade, batata, curgete, tomate e pimentos ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	45,6	6,3	18,5	350,1
	Hortícolas	Feijão verde e couve-flor cozidos	2,4	0,2	1,6	20,9
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3
4ª Feia	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Caldo verde (s/ chouriço)	12,1	1,6	4,5	90,9
	Prato	Carnes mistas (porco e vaca) estufadas ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	22,9	13,9	24,3	317,7
	Vegetariano	Lentilhas estufadas ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	46,7	6,0	16,6	323,5
	Hortícolas	Brócolos e cenoura cozidos	1,9	0,2	0,9	15,5
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3
5ª Feia	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Alho-francês, cenoura e nabo ⁽⁹⁾	14,8	1,4	2,7	93,2
	Prato	Arroz de peixe (pescada, salmão, pimentos e cenoura) ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾	26,9	17,7	20,4	353,4
	Vegetariano	Arroz de favas, pimentos e cenoura ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	40,5	6,1	14,7	300,2
	Hortícolas	Salada de couve roxa e pepino	2,5	0,1	1,4	20,6
	Sobremesa	Fruta da época / Pudim ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾	7,4 / 19,0	0,2 / 0,8	0,4 / 2,4	35,3 / 93,0
6ª Feia	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Feijão branco com couve portuguesa ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	16,7	1,5	5,0	111,9
	Prato	Coxa de frango assada no forno ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Massa espiral ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	22,1	17,8	21,8	339,5
	Vegetariano	Estufado de soja, milho e couve flor ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Massa espiral ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	36,6	7,0	30,7	356,3
	Hortícolas	Salada de beterraba e cenoura	3,6	0,0	0,8	22,0
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3

Alérgenos: (1) Cereais com Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremçoço; (14) Moluscos

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alérgenos e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

** Fruta a definir de acordo com a sazonalidade

			Hidratos de Carbono	Líp.	Prot.	Energia
			(g)	(g)	(g)	(Kcal)
2ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Creme de abóbora com ervilhas	10,7	1,4	3,0	73,3
	Prato	Bolonhesa de cavala ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	22,9	10,9	22,0	281,9
	Vegetariano	Bolonhesa de soja ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	32,4	6,4	29,0	324,4
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura	1,8	0,0	0,6	12,4
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3
3ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Curgete e brócolos	13,1	1,6	3,5	89,9
	Prato	Tirinhas de porco salteadas com cogumelos e ervas aromáticas ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Arroz branco ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	31,6	12,6	24,0	338,3
	Vegetariano	Salteado de lentilhas e cogumelos ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Arroz branco ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	56,0	5,7	16,2	354,3
	Hortícolas	Feijão verde e couve-flor cozidos	2,4	0,2	1,6	20,9
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3
4ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Grão-de-bico com couve lombarda	13,9	1,4	3,6	91,6
	Prato	Cubinhos de pescada assados com pimento ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ , Puré de batata ⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	19,1	6,9	21,1	227,1
	Vegetariano	Grão assado com molho de tomate e pimento ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Esmagada de batata ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	44,3	7,7	12,3	313,8
	Hortícolas	Salada de alface e couve roxa	2,4	0,0	1,5	20,4
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3
5ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Creme de feijão verde	12,4	1,3	2,8	80,2
	Prato	Massada de frango (macarronete, feijão vermelho, cenoura e couve) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾	20,1	17,9	23,2	346,9
	Vegetariano	Massada de feijão vermelho com cenoura e couve (macarronete) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾	56,3	6,8	20,2	409,2
	Hortícolas	Couve lombarda e cenoura cozidas	2,8	0,1	1,5	23,3
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3
6ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Nabo, cenoura e couve branca	14,6	1,4	2,4	90,7
	Prato	Potas estufadas com ervilhas ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz branco ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	35,8	6,0	14,0	262,0
	Vegetariano	Ervilhas estufadas com molho de abóbora ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Arroz branco ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	47,1	6,3	13,7	331,2
	Hortícolas	Salada de tomate e pepino	1,2	0,2	0,5	9,4
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3

Notas:

* A fruta será definida de acordo com a sazonalidade;

* A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.

Alergénios: (1) Cereais com Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremço; (14) Moluscos

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alérgenos e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.