

# Ementa escolar mediterrânica março 2024



|                           |           |   | VE<br>(Kcal) | Líp<br>(g) | H.C<br>(g) | Prot<br>(g) |
|---------------------------|-----------|---|--------------|------------|------------|-------------|
| Segunda-<br>feira (04/03) | Sopa      | Juliana <sup>(12)</sup>   | 87,0         | 2,0        | 12,0       | 3,0         |
|                           | Prato     | Esparguete à bolonhesa <sup>(1)</sup>   | 405,0        | 13,0       | 42,0       | 29,0        |
|                           | Salada    | Alface, cenoura e beterraba   | 45,1         | 0,2        | 7,6        | 3,4         |
|                           | Sobremesa | Fruta da época  | 74,9         | 0,5        | 16,5       | 1,1         |
|                           | Pão       | Pão de mistura <sup>(1)</sup>   | 136          | 0,7        | 26,9       | 4,5         |
|                           |           |   | VE<br>(Kcal) | Líp<br>(g) | H.C<br>(g) | Prot<br>(g) |
| Terça-feira<br>(05/03)    | Sopa      | Feijão frade com nabiça <sup>(12)</sup>   | 139,0        | 2,0        | 21,0       | 7,0         |
|                           | Prato     | Bacalhau com broa e batata <sup>(4)</sup>   | 190,0        | 2,0        | 26,0       | 17,0        |
|                           | Salada    | Curgete, pimento e beringela  | 30,9         | 0,6        | 4,1        | 2,5         |
|                           | Sobremesa | Fruta da época  | 74,9         | 0,5        | 16,5       | 1,1         |
|                           | Pão       | Pão de mistura  | 136          | 0,7        | 26,9       | 4,5         |
|                           |           |   | VE<br>(Kcal) | Líp<br>(g) | H.C<br>(g) | Prot<br>(g) |
| Quarta-feira<br>(06/03)   | Sopa      | Cenoura com couve-flor <sup>(12)</sup>  | 87,0         | 2,0        | 13,0       | 3,0         |
|                           | Prato     | Feijoada  | 267,0        | 11,0       | 13,0       | 25,0        |
|                           | Salada    | Alface, cenoura e tomate  | 33,7         | 0,3        | 5,1        | 2,9         |
|                           | Sobremesa | Fruta da época  | 74,9         | 0,5        | 16,5       | 1,1         |
|                           | Pão       | Pão de mistura <sup>(1)</sup>   | 136          | 0,7        | 26,9       | 4,5         |
|                           |           |   | VE<br>(Kcal) | Líp<br>(g) | H.C<br>(g) | Prot<br>(g) |
| Quinta-feira<br>(07/03)   | Sopa      | Agrião <sup>(12)</sup>  | 90,0         | 2,0        | 14,0       | 3,0         |
|                           | Prato     | Filetes de pescada <sup>(4)</sup> gratinados <sup>(7)</sup> com<br>alecrim e batata | 177,0        | 2,0        | 22,0       | 16,0        |
|                           | Salada    | Alface, tomate e cenoura  | 35,0         | 0,4        | 5,5        | 2,6         |
|                           | Sobremesa | Fruta da época  | 74,9         | 0,5        | 16,5       | 1,1         |
|                           | Pão       | Pão de mistura <sup>(1)</sup>   | 136          | 0,7        | 26,9       | 4,5         |
|                           |           |   | VE<br>(Kcal) | Líp<br>(g) | H.C<br>(g) | Prot<br>(g) |
| Sexta-feira<br>(08/03)    | Sopa      | Feijão-verde <sup>(12)</sup>  | 87,0         | 2,0        | 13,0       | 3,0         |
|                           | Prato     | Arroz de aves tostado <sup>(3)</sup>  | 367,0        | 9,0        | 36,0       | 36,0        |
|                           | Salada    | Milho, pepino e tomate  | 63,7         | 1,1        | 10,8       | 2,8         |
|                           | Sobremesa | Fruta da época  | 74,9         | 0,5        | 16,5       | 1,1         |
|                           | Pão       | Pão de mistura <sup>(1)</sup>   | 136          | 0,7        | 26,9       | 4,5         |

A refeição pode conter ou contém um dos seguintes alergénios: (1) Cereais que contêm glúten; (2) Crustáceos e produtos à base de crustáceos; (3) Ovos e produtos à base de ovos; (4) Peixe e produtos à base de peixe; (5) Amendoins e produtos à base de amendoins; (6) Soja e produtos à base de soja; (7) Leite e produtos à base de leite; (8) Frutos de casca rijas; (9) Aipo e produtos à base de aipo; (10) Mostarda e produtos à base de mostarda; (11) Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; (12) Dióxido de enxofre e sulfitos; (13) Tremoço e produtos à base de tremoço; (14) Moluscos e produtos à base de moluscos.

O VE (valor energético), Líp (lípidos), H.C (hidratos de carbono) e Prot (proteínas) foram calculados a partir de valores médios dos ingredientes utilizados tendo em conta a Tabela da Composição de Alimentos (2007) do Instituto Ricardo Jorge.

# Ementa escolar mediterrânica março 2024



|                          |           |   | VE<br>(Kcal) | Líp<br>(g) | H.C<br>(g) | Prot<br>(g) |
|--------------------------|-----------|---|--------------|------------|------------|-------------|
| Segunda-feira<br>(11/03) | Sopa      | Brócolos <sup>(12)</sup>  | 87,0         | 2,0        | 12,0       | 3,0         |
|                          | Prato     | Salada de pescada cozida e ovo <sup>(3)(4)</sup> com batata, ervilha, milho e cenoura | 279,0        | 18,0       | 5,0        | 24,0        |
|                          | Salada    | Couve em juliana, beterraba e milho   | 66,6         | 0,4        | 7,3        | 4,9         |
|                          | Sobremesa | Fruta da época  | 74,9         | 0,5        | 16,5       | 1,1         |
|                          | Pão       | Pão de mistura <sup>(1)</sup>   | 136          | 0,7        | 26,9       | 4,5         |
|                          |           |   | VE<br>(Kcal) | Líp<br>(g) | H.C<br>(g) | Prot<br>(g) |
| Terça-feira<br>(12/03)   | Sopa      | Alho-francês com feijão branco <sup>(12)</sup>  | 136,0        | 2,0        | 19,0       | 7,0         |
|                          | Prato     | Vitela guisada com arroz de milho e cenoura   | 407,0        | 14,0       | 45,0       | 25,0        |
|                          | Salada    | Tomate, couve-roxa e cenoura  | 43,5         | 0,2        | 8,3        | 2,6         |
|                          | Sobremesa | Fruta da época  | 74,9         | 0,5        | 16,5       | 1,1         |
|                          | Pão       | Pão de mistura <sup>(1)</sup>   | 136          | 0,7        | 26,9       | 4,5         |
|                          |           |   | VE<br>(Kcal) | Líp<br>(g) | H.C<br>(g) | Prot<br>(g) |
| Quarta-feira<br>(13/03)  | Sopa      | Grelos <sup>(12)</sup>  | 88,0         | 2,0        | 13,0       | 3,0         |
|                          | Prato     | Açorda de cação <sup>(1)(3)(4)</sup>  | 294,0        | 4,0        | 31,0       | 33,0        |
|                          | Salada    | Curgete, pimento e beringela  | 30,9         | 0,6        | 4,1        | 2,5         |
|                          | Sobremesa | Fruta da época  | 74,9         | 0,5        | 16,5       | 1,1         |
|                          | Pão       | Pão de mistura <sup>(1)</sup>   | 136          | 0,7        | 26,9       | 4,5         |
|                          |           |   | VE<br>(Kcal) | Líp<br>(g) | H.C<br>(g) | Prot<br>(g) |
| Quinta-feira<br>(14/03)  | Sopa      | Creme de abóbora com espinafres <sup>(12)</sup>                                       | 86,0         | 2,0        | 12,0       | 3,0         |
|                          | Prato     | Perna de peru assada com laranja e puré de batata <sup>(1)(7)</sup>                   | 199,0        | 4,0        | 20,0       | 21,0        |
|                          | Salada    | Alface, cenoura e beterraba   | 45,1         | 0,2        | 7,6        | 3,4         |
|                          | Sobremesa | Fruta da época  | 74,9         | 0,5        | 16,5       | 1,1         |
|                          | Pão       | Pão de mistura <sup>(1)</sup>   | 136          | 0,7        | 26,9       | 4,5         |
|                          |           |   | VE<br>(Kcal) | Líp<br>(g) | H.C<br>(g) | Prot<br>(g) |
| Sexta-feira<br>(15/03)   | Sopa      | Caldo verde <sup>(12)</sup>   | 160,0        | 3,0        | 26,0       | 4,0         |
|                          | Prato     | Massa de peixe <sup>(1)(4)</sup> com tomate   | 335,0        | 6,0        | 40,0       | 28,0        |
|                          | Salada    | Alface, tomate e cenoura  | 35,0         | 0,4        | 5,5        | 2,6         |
|                          | Sobremesa | Fruta da época  | 74,9         | 0,5        | 16,5       | 1,1         |
|                          | Pão       | Pão de mistura <sup>(1)</sup>   | 136          | 0,7        | 26,9       | 4,5         |

A refeição pode conter ou contém um dos seguintes alergénios: (1) Cereais que contêm glúten; (2) Crustáceos e produtos à base de crustáceos; (3) Ovos e produtos à base de ovos; (4) Peixe e produtos à base de peixe; (5) Amendoins e produtos à base de amendoins; (6) Soja e produtos à base de soja; (7) Leite e produtos à base de leite; (8) Frutos de casca rijá; (9) Aipo e produtos à base de aipo; (10) Mostarda e produtos à base de mostarda; (11) Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; (12) Dióxido de enxofre e sulfitos; (13) Tremoço e produtos à base de tremoço; (14) Moluscos e produtos à base de moluscos.

O VE (valor energético), Líp (lípidos), H.C (hidratos de carbono) e Prot (proteínas) foram calculados a partir de valores médios dos ingredientes utilizados tendo em conta a Tabela da Composição de Alimentos (2007) do Instituto Ricardo Jorge.

# Ementa escolar mediterrânica março 2024



|                          |                               |  | VE<br>(Kcal) | Líp<br>(g) | H.C<br>(g) | Prot<br>(g) |
|--------------------------|-------------------------------|--|--------------|------------|------------|-------------|
| Segunda-feira<br>(18/03) | Sopa                          | Alho-francês <sup>(12)</sup>                                       | 85,0         | 2,0        | 13,0       | 3,0         |
|                          | Prato                         | Rolo de carne com cenoura acompanhado de esparguete <sup>(1)</sup> | 394,0        | 10,0       | 46,0       | 28,0        |
|                          | Salada                        | Alface, couve em juliana e couve-roxa                              | 35,4         | 0,2        | 4,6        | 4,0         |
|                          | Sobremesa                     | Fruta da época   | 74,9         | 0,5        | 16,5       | 1,1         |
|                          | Pão                           | Pão de mistura <sup>(1)</sup>                                      | 136          | 0,7        | 26,9       | 4,5         |
|                          |                               |  | VE<br>(Kcal) | Líp<br>(g) | H.C<br>(g) | Prot<br>(g) |
| Terça-feira<br>(19/03)   | Sopa                          | Creme de abóbora com massinhas <sup>(12)</sup>                     | 117,0        | 2,0        | 19,0       | 4,0         |
|                          | Prato                         | Salmão <sup>(4)</sup> em cama de espinafres com arroz              | 519,0        | 28,0       | 43,0       | 23,0        |
|                          | Salada                        | Couve lombarda, cenoura e feijão-verde                             | 33,7         | 0,3        | 5,1        | 2,9         |
|                          | Sobremesa                     | Fruta da época   | 74,9         | 0,5        | 16,5       | 1,1         |
|                          | Pão                           | Pão de mistura <sup>(1)</sup>                                      | 136          | 0,7        | 26,9       | 4,5         |
|                          |                               |  | VE<br>(Kcal) | Líp<br>(g) | H.C<br>(g) | Prot<br>(g) |
| Quarta-feira<br>(20/03)  | Sopa                          | Macedónia de legumes <sup>(12)</sup>                               | 88,0         | 2,0        | 12,0       | 4,0         |
|                          | Prato                         | Jardineira de frango   | 180,0        | 3,0        | 19,0       | 19,0        |
|                          | Salada                        | Curgete, beringela e pepino  | 44,9         | 0,4        | 7,1        | 3,5         |
|                          | Sobremesa                     | Fruta da época   | 74,9         | 0,5        | 16,5       | 1,1         |
|                          | Pão                           | Pão de mistura <sup>(1)</sup>                                      | 136          | 0,7        | 26,9       | 4,5         |
|                          |                               |  | VE<br>(Kcal) | Líp<br>(g) | H.C<br>(g) | Prot<br>(g) |
| Quinta-feira<br>(21/03)  | Sopa                          | Creme de couve-flor com coentros <sup>(12)</sup>                   | 87,0         | 2,0        | 13,0       | 3,0         |
|                          | Prato                         | Red-fish <sup>(4)</sup> estufado com arroz de legumes              | 346,0        | 6,0        | 48,0       | 25,0        |
|                          | Salada                        | Alface, tomate e cenoura   | 35,0         | 0,4        | 5,5        | 2,6         |
|                          | Sobremesa                     | Fruta da época   | 74,9         | 0,5        | 16,5       | 1,1         |
|                          |                               | Gelatina vegetal   | 120,0        | 0,0        | 30,0       | 0,0         |
| Pão                      | Pão de mistura <sup>(1)</sup> | 136  | 0,7          | 26,9       | 4,5        |             |
|                          |                               |  | VE<br>(Kcal) | Líp<br>(g) | H.C<br>(g) | Prot<br>(g) |
| Sexta-feira<br>(22/03)   | Sopa                          | Grão com nabiças <sup>(12)</sup>                                   | 142,0        | 3,0        | 20,0       | 6,0         |
|                          | Prato                         | Strogonoff de peru com massa espiral <sup>(1)(7)</sup>             | 362,0        | 5,0        | 43,0       | 35,0        |
|                          | Salada                        | Milho, pepino e tomate   | 63,7         | 1,1        | 10,8       | 2,8         |
|                          | Sobremesa                     | Fruta da época   | 74,9         | 0,5        | 16,5       | 1,1         |
|                          | Pão                           | Pão de mistura <sup>(1)</sup>                                      | 136          | 0,7        | 26,9       | 4,5         |

A refeição pode conter ou contém um dos seguintes alergénios: (1) Cereais que contêm glúten; (2) Crustáceos e produtos à base de crustáceos; (3) Ovos e produtos à base de ovos; (4) Peixe e produtos à base de peixe; (5) Amendoins e produtos à base de amendoins; (6) Soja e produtos à base de soja; (7) Leite e produtos à base de leite; (8) Frutos de casca rijas; (9) Aipo e produtos à base de aipo; (10) Mostarda e produtos à base de mostarda; (11) Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; (12) Dióxido de enxofre e sulfitos; (13) Tremoço e produtos à base de tremoço; (14) Moluscos e produtos à base de moluscos.

O VE (valor energético), Líp (lípidos), H.C (hidratos de carbono) e Prot (proteínas) foram calculados a partir de valores médios dos ingredientes utilizados tendo em conta a Tabela da Composição de Alimentos (2007) do Instituto Ricardo Jorge.