

Ementa escolar vegetariana junho 2024



			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Segunda- feira (03/06)	Sopa	Agrião ⁽¹²⁾	90,0	2,0	14,0	3,0
	Prato	Massa fusili ⁽¹⁾ com grão, tomate e azeitonas	410,0	7,0	66,0	16,0
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	21,0	0,0	3,0	1,0
	Sobremesa	Fruta da época	65,0	0,0	13,0	1,0
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	136,0	1,0	27,0	5,0
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Terça-feira (04/06)	Sopa	Couve branca com cenoura ripada ⁽¹²⁾	83,0	2,0	12,0	3,0
	Prato	Feijoada vegetariana com arroz branco	327,0	3,0	57,0	12,0
	Salada	Tomate, couve-roxa e cenoura	25,0	0,0	4,0	1,0
	Sobremesa	Fruta da época	65,0	0,0	13,0	1,0
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	136,0	1,0	27,0	5,0
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quarta-feira (05/06)	Sopa	Feijão vermelho com juliana ⁽¹²⁾	130,0	2,0	18,0	7,0
	Prato	Estufado de lentilhas, alho-francês, couve-flor, cenoura e batata	194,0	1,0	33,0	9,0
	Salada	Alface, pepino e milho	138,0	2,0	25,0	4,0
	Sobremesa	Fruta da época	65,0	0,0	13,0	1,0
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	136,0	1,0	27,0	5,0
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quinta-feira (06/06)	Sopa	Cenoura com couve-flor ⁽¹²⁾	87,0	2,0	13,0	3,0
	Prato	Massinha com feijão preto e cenoura, milho e pimento	502,0	6,0	84,0	21,0
	Salada	Alface, tomate e cenoura	21,0	0,0	3,0	1,0
	Sobremesa	Fruta da época	65,0	0,0	13,0	1,0
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	136,0	1,0	27,0	5,0
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Sexta-feira (07/06)	Sopa	Nabo com espinafres ⁽¹²⁾	86,0	2,0	12,0	3,0
	Prato	Arroz à Valenciana vegetariano	499,0	5,0	99,0	11,0
	Salada	Curgete, pimento e beringela	23,0	0,0	2,0	1,0
	Sobremesa	Fruta da época	65,0	0,0	13,0	1,0
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	136,0	1,0	27,0	5,0

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 vegetariana junho 2024



			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Segunda-feira (10/06)	Sopa					
	Prato					
	Salada	FERIADO				
	Sobremesa					
	Pão					
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Terça-feira (11/06)	Sopa	Nabiça ⁽¹²⁾	81,0	2,0	12,0	3,0
	Prato	Salada com massa, ervilhas, cenoura e feijão-verde ⁽¹⁾	325,0	4,0	55,0	12,0
	Salada	Alface, cenoura e beterraba	21,0	0,0	3,0	1,0
	Sobremesa	Fruta da época	65,0	0,0	13,0	1,0
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	136,0	1,0	27,0	5,0
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quarta-feira (12/06)	Sopa	Creme de brócolos com feijão branco	140,0	2,0	19,0	7,0
	Prato	Arroz de feijão com legumes assados	243,0	3,0	45,0	7,0
	Salada	Alface, couve em juliana e couve-roxa	24,0	0,0	3,0	2,0
	Sobremesa	Fruta da época	65,0	0,0	13,0	1,0
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	136,0	1,0	27,0	5,0
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quinta-feira (13/06)	Sopa	Creme de cenoura com massinhas ⁽¹²⁾	123,0	2,0	20,0	4,0
	Prato	Macedónia de legumes com massa ⁽¹⁾	315,0	4,0	55,0	11,0
	Salada	Milho, pepino e tomate	141,0	2,0	10,8	4,0
	Sobremesa	Fruta da época	65,0	0,0	13,0	1,0
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	136,0	1,0	27,0	5,0
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Sexta-feira (14/06)	Sopa	Caldo verde ⁽¹²⁾	160,0	3,0	26,0	4,0
	Prato	Arroz com favas, cenoura, brócolos e couve-lombarda ⁽¹²⁾	225,0	2,0	39,0	9,0
	Salada	Alface, tomate e cenoura	21,0	0,0	3,0	1,0
	Sobremesa	Fruta da época	65,0	0,0	13,0	1,0
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	136,0	1,0	27,0	5,0

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 rijia; (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 vegetariana junho 2024



			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Segunda- feira (17/06)	Sopa	Creme de abóbora e espinafres ⁽¹²⁾	86,0	2,0	12,0	3,0
	Prato	Bolonhesa de soja com esparguete ⁽¹⁾⁽⁶⁾	674,0	17,0	91,0	32,0
	Salada	Alface, cenoura e tomate	21,0	0,0	3,0	1,0
	Sobremesa	Fruta da época	65,0	0,0	13,0	1,0
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	136,0	1,0	27,0	5,0
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Terça-feira (18/06)	Sopa	Alho-francês ⁽¹²⁾	85,0	2,0	13,0	3,0
	Prato	Batata salteada com cenoura, ervilhas e milho	214,0	2,0	39,0	6,0
	Salada	Alface, cenoura e beterraba	21,0	0,0	3,0	1,0
	Sobremesa	Fruta da época	65,0	0,0	13,0	1,0
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	136,0	1,0	27,0	5,0
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quarta-feira (19/06)	Sopa	Agrião com grão ⁽¹²⁾	147,0	3,0	20,0	7,0
	Prato	Empadão de lentilhas e legumes com arroz	342,0	3,0	60,0	15,0
	Salada	Alface, couve em juliana e couve-roxa	24,0	0,0	3,0	2,0
	Sobremesa	Fruta da época	65,0	0,0	13,0	1,0
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	136,0	1,0	27,0	5,0
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quinta-feira (20/06)	Sopa	Juliana ⁽¹²⁾	87,0	2,0	12,0	3,0
	Prato	Massa fusili gratinada com couve-flor, cogumelos, ervilhas e espinafres ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾	240,0	4,0	37,0	12,0
	Salada	Curgete, pimento e beringela	23,0	0,0	2,0	1,0
	Sobremesa	Fruta da época	65,0	0,0	13,0	1,0
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	136,0	1,0	27,0	5,0
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Sexta-feira (21/06)	Sopa	Creme de cenoura com couve branca ⁽¹²⁾	83,0	2,0	12,0	2,0
	Prato	Caril de batata, grão e brócolos	290,0	4,0	46,0	13,0
	Salada	Milho, pepino e tomate	141,0	2,0	26,0	4,0
	Sobremesa	Fruta da época	65,0	0,0	13,0	1,0
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	136,0	1,0	27,0	5,0

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 vegetariana junho 2024



			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Segunda-feira (24/06)	Sopa	Brócolos ⁽¹²⁾	87,0	2,0	12,0	3,0
	Prato	Arroz de tomate com cenoura, feijão vermelho e brócolos	383,0	4,0	67,0	16,0
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	21,0	0,0	3,0	1,0
	Sobremesa	Fruta da época	65,0	0,0	13,0	1,0
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	136,0	1,0	27,0	5,0
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Terça-feira (25/06)	Sopa	Feijão-verde ⁽¹²⁾	87,0	2,0	13,0	3,0
	Prato	Soja à portuguesa com batatas fritas ⁽⁶⁾	513,0	25,0	52,0	15,0
	Salada	Cenoura, pepino e couve-roxa	25,0	0,0	4,0	1,0
	Sobremesa	Fruta da época	65,0	0,0	13,0	1,0
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	136,0	1,0	27,0	5,0
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quarta-feira (26/06)	Sopa	Couve coração ⁽¹²⁾	83,0	2,0	12,0	3,0
	Prato	Grão estufado com abóbora, brócolos e batata	232,0	3,0	38,0	10,0
	Salada	Couve lombarda, cenoura e feijão-verde	27,0	0,0	3,0	2,0
	Sobremesa	Fruta da época	65,0	0,0	13,0	1,0
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	136,0	1,0	27,0	5,0
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quinta-feira (27/06)	Sopa	Creme de alho-francês com couve flor ⁽¹²⁾	83,0	2,0	12,0	3,0
	Prato	Jardineira de soja ⁽⁶⁾	213,0	5,0	27,0	11,0
	Salada	Alface, pepino e milho	138,0	2,0	25,0	4,0
	Sobremesa	Fruta da época	65,0	0,0	13,0	1,0
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	136,0	1,0	27,0	5,0
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Sexta-feira (28/06)	Sopa	Ervilhas e cenoura ⁽¹²⁾	91,0	2,0	12,0	3,0
	Prato	Hambúrguer de feijão com arroz e brócolos	395,0	3,0	67,0	18,0
	Salada	Couve em juliana, pepino e tomate	25,0	0,0	3,0	1,0
	Sobremesa	Fruta da época	65,0	0,0	13,0	1,0
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	136,0	1,0	27,0	5,0

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.

Portel, 13 de maio de 2024

A Nutricionista,

LARA CARRASCO 1212N