

Plano de ementas rotativo (8 semanas)

Semana I			Valor Nutricional			
			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Kcal
2. ^a Feira 07-11	Sopa	Sopa de agrião Ingredientes: batata, cenoura, cebola, alho, nabo, agrião, sal e azeite	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	Prato	Grelhada mista com arroz de cenoura Ingredientes: costeletas de porco, febras, salsichas frescas, sal, azeite, arroz, cebola e cenoura	32,5	20,4	39,9	477,3
	Hortícolas	Salada de tomate, couve roxa, alface Ingredientes: tomate, couve roxa, alface, sal e azeite	2,4/4,7	0/1	4,8/12,9	34,1/64,7
	Vegetariano	Salada de grão, batata, canoura e feijão-verde	16,4	3,3	60,4	314
	Sobremesa	Fruta da época	1,13	0,52	16,51	74,9
	Pão	Pão de mistura	10	3,8	46,4	251
	Alergénios	Cereais que contém glúten				

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Kcal
3. ^a Feira 08-11	Sopa	Sopa de courgette com couve portuguesa ripada 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	Atum com ovo cozido, feijão frade e batata cozida Ingredientes: atum, ovo, azeite, feijão frade, cenoura, brócolos, couve-flor e sal.	36,3	20,5	44,6	513
	Hortícolas	Brócolos, cenoura ralada e tomate Ingredientes: Brócolos, cenoura, tomate, sal, azeite, condimentos	2,4/4,7	0/1	4,8/12,9	34,1/64,7
	Vegetariano	Massa macarronete com estufado de legumes chineses	8,5	8,2	35,2	256,1
	Sobremesa	Fruta da época	1,13	0,52	16,51	74,9
	Pão	Pão de mistura	10	3,8	46,4	251
	Alergénios	Cereais que contém glúten Peixe e produtos à base de peixe				

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Kcal
4. ^a Feira 09-11	Sopa	Sopa de nabiça <i>Ingredientes: batata, cenoura, nabo, cebola, alho, nabiça, sal e azeite</i>	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	Prato	Almôndegas de vaca em molho de tomate com massa esparguete Ingredientes: Carne de vaca, cebola, tomate, sal, azeite e massa esparguete.	22,9	24,1	36	461,3
	Hortícolas	Salada de cenoura, beterraba e nabo Ingredientes: cenoura, beterraba, nabo, sal e azeite	2,4/4,7	0/1	4,8/12,9	34,1/64,7
	Vegetariano	Estufado de soja com legumes e arroz de feijão	27	26,5	62,3	604
	Sobremesa	Fruta da época	1,13	0,52	16,51	74,9
	Pão	Pão de mistura	10	3,8	46,4	251
	Alergénios	Cereais que contém glúten Soja				

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

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

A bebida a servir com as refeições deve ser água.

Semana: de 07 a 11 de novembro

A EMENTA PODERÁ SER ALTERADA POR MOTIVOS IMPREVISTOS

As ementas foram elaboradas de acordo e respeitando as orientações da circular nº 3097/DGE/2018 da Direção Geral de Educação, publicado em julho de 2018, intitulado de “Orientações sobre ementas e refeições escolares – 2018”.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores

Nutricionista Rúdi Remédios

Membro efetivo da Ordem dos Nutricionista

Cédula Profissional n. 92986N

Semana II			Valor Nutricional			
			Proteína	Gordura	H. De carbono	Kcal
2. ^a Feira 14-11	Sopa	Sopa de abóbora com espinafres Ingredientes: abóbora, nabo, batata, espinafres, cebola, alho, sal e azeite	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	Prato	Bacalhau à Brás Ingredientes: bacalhau, batata, ovo, cebola, sal, azeite, alho, salsa e leite	14,9	8,4	29,5	296,8
	Hortícolas	Cenoura cozida, couve-de-bruxelas e milho Ingredientes: cenoura, couve-de-bruxelas, milho sal e azeite	2,4/4,7	0/1	4,8/12,9	34,1/64,7
	Vegetariano	Bolonhesa de soja com esparguete	36,6	8,3	50,1	423
	Sobremesa	Fruta da época	1,13	0,52	16,51	74,9
	Pão	Pão de mistura	10	3,8	46,4	251
	Alergénios	Cereais que contém glúten Peixe e produtos à base de peixe Ovo Soja				

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Kcal
3. ^a Feira 15-11	Sopa	Sopa de grão com hortaliça Ingredientes: grão, cebola, alho, nabo, batata, cenoura, couve portuguesa, sal e azeite	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	Prato	Frango em molho de tomate com esparguete cozida Ingredientes: Frango, cebola, tomate, cenoura, tomate, azeite, condimentos, massa esparguete e sal.	41,5	4,0	28,4	318
	Hortícolas	Salada de tomate, pepino e couve roxa Ingredientes: tomate, pepino e couve roxa e azeite	2,4/4,7	0/1	4,8/12,9	34,1/64,7
	Vegetariano	Salada mexicana (milho, cebola, feijão, alho, pimentos) e arroz branco	22,9	1,8	67,5	383
	Sobremesa	Fruta da época	1,13	0,52	16,51	74,9
	Pão	Pão de mistura	10	3,8	46,4	251
	Alergénios	Cereais que contém glúten				

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Kcal
4. ^a Feira 16-11	Sopa	Puré de alho francês e cogumelos Ingredientes: batata, nabo, alho francês, cebola, cenoura, cogumelos, sal, azeite	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	Prato	Pescada cozida com brócolos, cenoura, ovo e batata cozida Ingredientes: Pescada, cebola, tomate, sal, azeite, condimentos, brócolos, cenoura, ovo e batata cozida	28,6	11,2	52,4	429,9
	Hortícolas	Salada de alface, cenoura e tomate Ingredientes: feijão-verde, couve-flor, sal e azeite	2,4/4,7	0/1	4,8/12,9	34,1/64,7
	Vegetariano	Strogonoff de seitan com cogumelos	16,4	8,3	37,9	294
	Sobremesa	Fruta da época	1,13	0,52	16,51	74,9
	Pão	Pão de mistura	10	3,8	46,4	251
	Alergénios	Cereais que contém glúten Peixe e produtos à base de peixe				

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Kcal
5. ^a Feira 17-11	Sopa	Sopa de caldo-verde Ingredientes: batata, cebola, couve portuguesa (caldo verde), alho, sal e azeite	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	Prato	Carne de vaca e porco guisada com feijão encarnado e couve lombarda com arroz branco (feijoada) Ingredientes: carne de vaca e de porco, couve lombarda, cebola, tomate, sal, azeite e arroz	38,9	16,2	52,7	517
	Hortícolas	Salada de beterraba, alface e pepino Ingredientes: beterraba, alface, pepino, sal e azeite	2,4/4,7	0/1	4,8/12,9	34,1/64,7
	Vegetariano	Arroz de lentilhas com ratatouille	18,2	7,7	61,5	394,8
	Sobremesa	Fruta da época	1,13	0,52	16,51	74,9
	Pão	Pão de mistura	10	3,8	46,4	251
	Alergénios	Cereais que contém glúten Sulfitos				

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

A bebida a servir com as refeições deve ser água.

Semana: de 14 a 18 de novembro de 2022

A EMENTA PODERÁ SER ALTERADA POR MOTIVOS IMPREVISTOS

As ementas foram elaboradas de acordo e respeitando as orientações da circular nº 3097/DGE/2018 da Direção Geral de Educação, publicado em julho de 2018, intitulado de “Orientações sobre ementas e refeições escolares – 2018”.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores

Nutricionista Rúdi Remédios

Membro efetivo da Ordem dos Nutricionista

Cédula Profissional n. 92986N

Semana III			Valor Nutricional			
			Proteína	Gordura	H. De carbono	Kcal
2. ^a Feira 21-11	Sopa	Creme de courgette com coentros Ingredientes: batata, cenoura, <i>courgette</i> , cebola, nabo, coentros, alho, sal e azeite	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	Prato	Esparguete à bolonhesa (carne de vaca) Ingredientes: carne de vaca, esparguete, tomate, cenoura, sal, azeite e condimentos	30,5	11,9	30,3	353,1
	Hortícolas	Salada de tomate, pepino e couve roxa Ingredientes: tomate, pepino, couve roxa, sal e azeite	2,4/4,7	0/1	4,8/12,9	34,1/64,7
	Vegetariano	Massa de ervilhas e vegetais (cenoura, feijão-verde e couve-flor)	21,3	9,3	53,9	388
	Sobremesa	Fruta da época	1,13	0,52	16,51	74,9
	Pão	Pão de mistura	10	3,8	46,4	251
	Alergénios	Cereais que contém glúten Sulfitos				

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Kcal
3. ^a Feira 22-11	Sopa	Sopa de feijão-verde Ingredientes: batata, cebola, feijão-verde, nabo, cenoura, alho, azeite e sal	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	Prato	Salmão assado no forno com batata cozida Ingredientes: salmão, sal, azeite, cebola e batata.	25,9	8,9	29,7	310,7
	Hortícolas	Alface, beterraba, cebola				
	Vegetariano	Hambúguer de quinoa com arroz de milho e cenoura	9,1	19,1	65,5	480
	Sobremesa	Fruta da época	1,13	0,52	16,51	74,9
	Pão	Pão de mistura	10	3,8	46,4	251
	Alergénios	Cereais que contém glúten Peixe e produtos à base de peixe Ovo				

			Proteína	Gordura	H. de	Kcal
--	--	--	----------	---------	-------	------

			Carbono			
4. ^a Feira 23-11	Sopa	Sopa feijão encarnado com cenoura Ingredientes: Feijão encarnado, cebola, alho, batata, cenoura, couve lombarda, sal e azeite	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	Prato	Arroz de pato com chouriço Ingredientes: Arroz, pato, chouriço, cebola, azeite, sal e condimentos	29,5	26,3	41,2	523,6
	Hortícolas	Salada de alface, cebola e pepino Ingredientes: alface, beterraba, pepino, sal e azeite	2,4/4,7	0/1	4,8/12,9	34,1/64,7
	Vegetariano	Favas guisadas com soja, cenoura e curgete	3,7	7,9	14,36	164,6
	Sobremesa	Fruta da época	1,13	0,52	16,51	74,9
	Pão	Pão de mistura	10	3,8	46,4	251
	Alergénios	Cereais que contém glúten Sulfitos Ovo Soja				

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Kcal
5. ^a Feira 24-11	Sopa	Canja de frango do campo Ingredientes: frango, massinhas, cebola, salsa, hortelã, sal e azeite	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	Prato	Saladinha de atum (com ervilhas, milho, feijão-verde, batata cozida e ovo cozido) Ingredientes: atum, ervilhas, milho, feijão-verde, sal, azeite, condimentos, ovo e batata	19,5	8,3	50,3	385,4
	Hortícolas	Feijão-verde cozido Ingredientes: feijão-verde, sal e azeite	2,4/4,7	0/1	4,8/12,9	34,1/64,7
	Vegetariano	Rancho vegetariano	20,8	11,4	57,8	419
	Sobremesa	Fruta da época + Iogurte com aroma	1,13	0,52	16,51	74,9
	Pão	Pão de mistura	10	3,8	46,4	251
	Alergénios	Cereais que contém glúten Peixe e produtos à base de peixe Soja				

			Proteína	Gordura	H. de	Kcal
--	--	--	----------	---------	-------	------

			Carbono			
6.^a Feira 25-11	Sopa	Puré de legumes Ingredientes: nabo, alho francês, tomate, abóbora, cenoura, batata, cebola, cebola, milho (cereal), sal e azeite	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	Prato	Carne de vaca estufada com cogumelos e massa espiral colorida Ingredientes: Carne de vaca, cogumelos, tomate sal, azeite, condimentos e massa	37,3	7,9	24,930	387,5
	Hortícolas	Salada de cenoura, alface e rúcula Ingredientes: cenoura, alface, rúcula, sal e azeite	2,4/4,7	0/1	4,8/12,9	34,1/64,7
	Vegetariano	Arroz de cogumelos com ervilhas e cenoura	15,3	0,7	49,9	342,6
	Sobremesa	Fruta da época	1,13	0,52	16,51	74,9
	Pão	Pão de mistura	10	3,8	46,4	251
	Alergénios	Cereais que contém glúten				

A bebida a servir com as refeições deve ser água.

Semana: de 21 a 25 de novembro de 2022

A EMENTA PODERÁ SER ALTERADA POR MOTIVOS IMPREVISTOS

As ementas foram elaboradas de acordo e respeitando as orientações da circular nº 3097/DGE/2018 da Direção Geral de Educação, publicado em julho de 2018, intitulado de “Orientações sobre ementas e refeições escolares – 2018”.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores

Nutricionista Rúdi Remédios

Membro efetivo da Ordem dos Nutricionista

Cédula Profissional n. 92986N

Semana IV	Valor Nutricional
------------------	--------------------------

			Proteína	Gordura	H. De carbono	Kcal
2. ^a Feira 28-11	Sopa	Sopa de Brócolos Ingredientes: Brócolos, cebola, nabo, batata, cenoura, sal e azeite	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	Prato	Filetes de pescada panados assados no forno com arroz de feijão Ingredientes: filetes de peixe panados, cebola, tomate, sal, azeite, condimentos, feijão encarnado e arroz.	34,9	20,7	39,6	490,6
	Hortícolas	Salada de alface, cenoura ralada e beterraba Ingredientes: alface, cenoura, beterraba, sal e azeite	2,4/4,7	0/1	4,8/12,9	34,1/64,7
	Vegetariano	Medalhões de tofu com sementes de chia	14	27,8	55,3	536
	Sobremesa	Fruta da época	1,13	0,52	16,51	74,9
	Pão	Pão de mistura	10	3,8	46,4	251
	Alergénios	Cereais que contém glúten Peixe e produtos à base de peixe				

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Kcal
3. ^a Feira 29-11	Sopa	Creme de ervilhas com coentros Ingredientes: ervilhas, cebola, alho, cenoura, batata, coentros, sal e azeite	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	Prato	Bife de peru grelhado com molho de especiarias massa <i>fettuccine</i> cozida Ingredientes: bife de peru, sal, azeite, condimentos e massa.	41,9	9,7	40,4	422
	Hortícolas	Feijão-verde e cenoura Ingredientes: nabo, feijão-verde, cenoura, sal e azeite	2,4/4,7	0/1	4,8/12,9	34,1/64,7
	Vegetariano	Seitan guisado com batata, cenoura, curgete e couve-flor	19,3	8	37,4	300
	Sobremesa	Fruta da época	1,13	0,52	16,51	74,9
	Pão	Pão de mistura	10	3,8	46,4	251
	Alergénios	Cereais que contém glúten				

Proteína	Gordura	H. de Carbono	Kcal
----------	---------	---------------	------

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

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Kcal
5. ^a Feira 01-12	Sopa	Sopa de alface Ingredientes: Batata, cenoura, nabo, alface, cebola, alho, sal e azeite	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	Prato	Jardineira de vaca Ingredientes: carne de vaca, batata, ervilhas, cenoura, feijão verde, sal e azeite	22,7	8,9	28,7	366,2
	Hortícolas					
	Vegetariano	Grão-de-bico estufado com caril e massinhas	16,5	10,8	60,1	409,9
	Sobremesa	Fruta da época + gelatina 0%	1,13	0,52	16,51	74,9
	Pão	Pão de mistura	10	3,8	46,4	251
	Alergénios	Cereais que contém glúten				

Proteína	Gordura	H. de Carbono	Kcal
----------	---------	---------------	------

6. ^a Feira 02-12	Sopa	Sopa de hortalíça Ingredientes: batata, couve portuguesa, couve lombarda, cenoura, cebola, alho, sal e azeite	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	Prato	Bacalhau cozido com grão, ovo e batata cozida Ingredientes: bacalhau, sal, grão, batata, ovo, azeite e condimentos.	24,4	10,2	43,6	367
	Vegetariano	Jardineira de soja	427	8,7	43,1	427
	Hortícolas	Feijão-verde, brócolos e cenoura Ingredientes: feijão-verde, brócolos, cenoura, sal e azeite	2,4/4,7	0/1	4,8/12,9	34,1/64,7
	Sobremesa	Fruta da época	1,13	0,52	16,51	74,9
	Pão	Pão de mistura	10	3,8	46,4	251
Alergénios	Cereais que contém glúten Peixe e produtos à base de peixe Soja					

A bebida a servir com as refeições deve ser água.

Semana: de 28 de novembro a 02 de dezembro 2022

A EMENTA PODERÁ SER ALTERADA POR MOTIVOS IMPREVISTOS

As ementas foram elaboradas de acordo e respeitando as orientações da circular nº 3097/DGE/2018 da Direção Geral de Educação, publicado em julho de 2018, intitulado de “Orientações sobre ementas e refeições escolares – 2018”.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores

Nutricionista Rúdi Remédios

Membro efetivo da Ordem dos Nutricionista

Cédula Profissional n. 92986N

Semana V	Valor Nutricional
----------	-------------------

			Proteína	Gordura	H. De carbono	Kcal
2. ^a Feira 05-12	Sopa	Sopa de grão com espinafres Ingredientes: batata, grão, espinafres, cebola, sal e azeite	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	Prato	Massa gratinada com bacon e fiambre Ingredientes: macarrão, bacon, fiambre, queijo mozzarella magro	23,63	24,01	28,61	440
	Vegetariano	Salada de feijão-frade com batata, cenoura, ervilha e azeitonas	21,6	9,3	69,1	452
	Hortícolas	Salada de couve roxa, alface e cenoura Ingredientes: couve roxa, alface, cenoura, sal e azeite	2,4/4,7	0/1	4,8/12,9	34,1/64,7
	Sobremesa	Fruta da época	1,13	0,52	16,51	74,9
	Pão	Pão de mistura	10	3,8	46,4	251
	Alergénios	Cereais que contém glúten Frutos de casca rija				

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Kcal
3. ^a Feira 06-12	Sopa	Canja de massinha e frango desfiado Ingredientes: frango, massinhas, cebola, alho e sal	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	Prato	Lulas em molho de tomate com puré de batata Ingredientes: Lulas, tomate, azeite, sal, puré de batata, cebola e condimentos.	29,6	9,2	29,6	321
	Vegetariano	Arroz de açafrão com ervilhas, milho e cenoura	15,2	8,6	55,3	364
	Hortícolas	Salada de alface, milho e cebola	2,4/4,7	0/1	4,8/12,9	34,1/64,7
	Sobremesa	Fruta da época	1,13	0,52	16,51	74,9
	Pão	Pão de mistura	10	3,8	46,4	251
	Alergénios	Cereais que contém glúten Peixe e produtos à base de peixe Leite e produtos à base de leite				

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Kcal
4. ^a Feira 07-12	Sopa	Creme de brócolos com cogumelos Ingredientes: brócolos, batata, cogumelos, cebola, sal e azeite	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	Prato	Cozido de grão com carnes (frango, vaca e proco) Ingredientes: Carnes de vaca, porco, frango e enchidos, grãos, batata, cenoura, condimentos.	40,7	12,3	41	439,7
	Vegetariano	Tagliatelli com soja e molho de tomate	37,2	20	35,6	471
	Hortícolas	Salada de alface, tomate e cenoura Ingredientes: alface, tomate, cenoura, azeite e condimentos	2,4/4,7	0/1	4,8/12,9	34,1/64,7
	Sobremesa	Fruta da época	1,13	0,52	16,51	74,9
	Pão	Pão de mistura	10	3,8	46,4	251
	Alergénios	Cereais que contém glúten				

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Kcal
5. ^a Feira 08-12	Sopa	Creme de cenoura com grelos Ingredientes: cenoura, grelos, batata, cebola, sal e azeite	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	Prato	Massada de peixe Ingredientes: tamboril, massa cotovelinho, cebola, alho, pimentos, azeite e condimentos	27,9	4,9	31,7	314,6
	Vegetariano	Massa espiral estufada com cenoura, cogumelos e ervilhas	17,5	9,2	47,1	344,7
	Hortícolas	Salada de alface, cenoura e couve-roxa Ingredientes: alface, cenoura, couve-roxa, sal e azeite	2,4/4,7	0/1	4,8/12,9	34,1/64,7
	Sobremesa	Fruta da época + logurte com aroma	1,13	0,52	16,51	74,9
	Pão	Pão de mistura	10	3,8	46,4	251
	Alergénios	Cereais que contém glúten Peixe e produtos à base de peixe Leite e produtos à base de leite Mostarda				

		Proteína	Gordura	H. de Carbono	Kcal		
6. ^a Feira 09-12	Sopa	Sopa Juliana Ingredientes: batata, cebola, nabo, couve lombarda, cenoura, alho, sal e azeite		2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	Prato	Pizza de fiambre, azeitonas e cogumelos Ingredientes: massa de trigo, cogumelos, azeitonas, queijo, fiambre, tomate, condimentos		12,49	29,0	29,15	447
	Vegetariano	Tortilhas de tofu e legumes no forno com arroz branco		16,7	7,9	33,6	278,9
	Hortícolas	Salada de tomate, beterraba e rabanete Ingredientes: tomate, beterraba, rabanete, sal e azeite		2,4/4,7	0/1	4,8/12,9	34,1/64,7
	Sobremesa	Fruta da época		1,13	0,52	16,51	74,9
	Pão	Pão de mistura		10	3,8	46,4	251
	Alergénios	Cereais que contém glúten					

A bebida a servir com as refeições deve ser água.

Semana: de 05 a 9 de dezembro de 2022

A EMENTA PODERÁ SER ALTERADA POR MOTIVOS IMPREVISTOS

As ementas foram elaboradas de acordo e respeitando as orientações da circular nº 3097/DGE/2018 da Direção Geral de Educação, publicado em julho de 2018, intitulado de “Orientações sobre ementas e refeições escolares – 2018”.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores

Nutricionista Rúdi Remédios

Membro efetivo da Ordem dos Nutricionista

Cédula Profissional n. 92986N

Semana VI			Valor Nutricional			
			Proteína	Gordura	H. De carbono	Kcal
2. ^a Feira 12-12	Sopa	Sopa de cenoura com nabijas Ingredientes: batata, cenoura, cebola, alho, sal e azeite	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	Prato	Empadão de atum com arroz Ingredientes: atum, arroz, condimentos	32,64	24,88	39,76	436
	Hortícolas	Salada de alface, pepino e milho Ingredientes: alface, pepino, milho, azeite e condimentos	2,4/4,7	0/1	4,8/12,9	34,1/64,7
	Vegetariano	Estufado de cogumelos com tomate e arroz de milho e cenoura	8,3	15,3	47,1	363
	Sobremesa	Fruta da época	1,13	0,52	16,51	74,9
	Pão	Pão de mistura	10	3,8	46,4	251
	Alergénios	Cereais que contém glúten Peixe e produtos à base de peixe				

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Kcal
3. ^a Feira 13-12	Sopa	Sopa de espinafres Ingredientes: batata, cebola, cenoura, nabo, espinafres, alho, sal e azeite	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	Prato	Carne de porco estufada com feijão-verde, cenoura e batata Ingredientes: carne de porco aos cubos, cenoura, cebola, tomate, azeite, sal e batata comum	41,3	21,5	77,7	676
	Hortícolas	Salada de tomate, pepino e beterraba Ingredientes: tomate, pepino, beterraba, sal e azeite	2,4/4,7	0/1	4,8/12,9	34,1/64,7
	Vegetariano	Empadão de legumes (feijão-verde e cenoura) com grão-de-bico	14,4	3,2	12,6	270,3
	Sobremesa	Fruta da época	1,13	0,52	16,51	74,9
	Pão	Pão de mistura	10	3,8	46,4	251
	Alergénios	Cereais que contém glúten Frutos de casca rija				

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Kcal
4. ^a Feira 14-12	Sopa	Sopa de caldo verde Ingredientes: caldo verde, cebola, alho, batata, sal e azeite	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	Prato	Abrótea no forno em cama de legumes (ervilhas, cenoura, feijão-verde) com arroz de coentros Ingredientes: abrótea, ervilhas, cenoura, feijão-verde, azeite, condimentos sal, arroz e coentros	29,2	9,2	26,4	309,7
	Hortícolas					
	Vegetariano	Seitan guisado com cenoura	18,1	8,6	40,1	312
	Sobremesa	Fruta da época	1,13	0,52	16,51	74,9
	Pão	Pão de mistura	10	3,8	46,4	251
	Alergénios	Cereais que contém glúten Peixe e produtos à base de peixe Soja				

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Kcal
5. ^a Feira 15-12	Sopa	Creme de lentilhas Ingredientes: lentilhas, batata, cebola, alho, sal e azeite	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	Prato	Pernas e coxas de frango assadas com massa laçarote Ingredientes: Coxas de frango, limão, sal, limão, condimentos, massa e azeite	41,5	4,0	28,4	318,6
	Hortícolas	Salada de alface, cenoura e couve-roxa Ingredientes: alface, cenoura, couve-roxa, sal e azeite	2,4/4,7	0/1	4,8/12,9	34,1/64,7
	Vegetariano	Lentilhas estufadas com salada russa (batata, ervilha, cenoura e feijão-verde))	23,2	8,7	60,1	410
	Sobremesa	Fruta da época + arroz doce	1,13	0,52	16,51	74,9
	Pão	Pão de mistura	10	3,8	46,4	251
	Alergénios	Cereais que contém glúten				

			Proteína	Gordura	H. de	Kcal
--	--	--	----------	---------	-------	------

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

A bebida a servir com as refeições deve ser água.

Semana: de 12 a 16 de dezembro de 2022

A EMENTA PODERÁ SER ALTERADA POR MOTIVOS IMPREVISTOS

As ementas foram elaboradas de acordo e respeitando as orientações da circular nº 3097/DGE/2018 da Direção Geral de Educação, publicado em julho de 2018, intitulado de “Orientações sobre ementas e refeições escolares – 2018”.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores

Nutricionista Rúdi Remédios

Membro efetivo da Ordem dos Nutricionista

Cédula Profissional n. 92986N

Semana VII			Valor Nutricional			
			Proteína	Gordura	H. De carbono	Kcal
2.ª Feira 19-12	Sopa	Sopa de peixe com coentros Ingredientes: Peixe (maruca, pescada, abrótea), massinha, cenoura, cebola, coentros, sal e azeite	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	Prato	Hambúrguer de vaca no forno com molho de cogumelos e arroz de legumes Ingredientes: hambúrguer de vaca, azeite, cogumelos, condimentos, sal, cebola, arroz e legumes	30,9	16,3	29,2	390
	Hortícolas	Salada de alface, tomate e cenoura Ingredientes: alface, tomate, sal e azeite	2,4/4,7	0/1	4,8/12,9	34,1/64,7
	Vegetariano	Massa Siciliana (esparguete, grão, tomate cereja e alho francês)	17,7	16,9	55,6	502
	Sobremesa	Fruta da época	1,13	0,52	16,51	74,9
	Pão	Pão de mistura	10	3,8	46,4	251
	Alergénios	Cereais que contém glúten Sulfitos				

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Kcal
3.ª Feira 20-12	Sopa	Creme de ervilhas Ingredientes: batata, ervilhas, cebola, sal e azeite	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	Prato	Bife de atum de cebolada com puré de batata Ingredientes: bife de atum, cebola, tomate, azeite, puré de batata.	29,6	9,2	29,6	321
	Hortícolas	Salada de alface com beterraba e pepino Ingredientes: alface, beterraba	2,4/4,7	0/1	4,8/12,9	34,1/64,7
	Vegetariano	Lasanha de legumes	22,5	18,1	82,6	583
	Sobremesa	Fruta da época	1,13	0,52	16,51	74,9
	Pão	Pão de mistura	10	3,8	46,4	251
	Alergénios	Cereais que contém glúten Peixe e produtos à base de peixe Soja Ovo				

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Kcal
4. ^a Feira 21-12	Sopa	Puré de feijão branco com couve penca ripada Ingredientes: feijão branco, batata, couve penca ripada, cenoura, cebola, sal e azeite	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	Prato	Bifes de frango panados no forno com esparguete Ingredientes: bifes de frango panados, azeite, sal, condimentos, esparguete	33,3	11,8	44,1	420
	Hortícolas	Salada de alface, cenoura e couve-roxa Ingredientes: alface, cenoura e couve-roxa, sal e azeite	2,4/4,7	0/1	4,8/12,9	34,1/64,7
	Vegetariano	Seitan de cebolada com batata corada e brócolos	20,7	8,4	43,3	333
	Sobremesa	Fruta da época	1,13	0,52	16,51	74,9
	Pão	Pão de mistura	10	3,8	46,4	251
	Alergénios	Cereais que contém glúten				

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Kcal
5. ^a Feira 22-12	Sopa	Sopa de cenoura com alho francês Ingredientes: batata, cenoura, alho francês, cebola, sal e azeite	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	Prato	Arroz de bacalhau com feijão e coentros Ingredientes: bacalhau, arroz, feijão, coentros, azeite, sal, condimentos	29,9	15,3	42,6	431
	Hortícolas	Salada de alface, milho e cenoura ralada Ingredientes: alface, milho e cenoura ralada, sal e azeite	2,4/4,7	0/1	4,8/12,9	34,1/64,7
	Sobremesa	Fruta da época + fatia de bolo de bolacha	1,13	0,52	16,51	74,9
	Vegetariano	Cogumelos grelhados com arroz de feijão	19,6	8,9	97	546
	Pão	Pão de mistura	10	3,8	46,4	251
	Alergénios	Cereais que contém glúten Peixe e produtos à base de peixe				

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Kcal
6. ^a Feira 23-12	Sopa	Sopa de brócolos com cenoura Ingredientes: batata, brócolos, cenoura, cebola, nabo, sal e azeite	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	Prato	Galinha do campo estufada com macarronete Ingredientes: galinha do campo, cebola, azeite, condimentos, sal e massa macarronete	41,9	9,7	40,4	422
	Hortícolas	Salada de couve roxa, tomate e pepino Ingredientes: couve roxa, tomate, pepino, sal e azeite	2,4/4,7	0/1	4,8/12,9	34,1/64,7
	Vegetariano	Jardineira de legumes	22,6	11,7	77,7	506
	Sobremesa	Fruta da época	1,13	0,52	16,51	74,9
	Pão	Pão de mistura	10	3,8	46,4	251
	Alergénios	Cereais que contém glúten				

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

Semana: de 19 a 23 de dezembro de 2022

A EMENTA PODERÁ SER ALTERADA POR MOTIVOS IMPREVISTOS

As ementas foram elaboradas de acordo e respeitando as orientações da circular nº 3097/DGE/2018 da Direção Geral de Educação, publicado em julho de 2018, intitulado de “Orientações sobre ementas e refeições escolares – 2018”.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores

Nutricionista Rúdi Remédios

Membro efetivo da Ordem dos Nutricionista

Cédula Profissional n. 92986N

Semana VIII			Valor Nutricional			
			Proteína	Gordura	H. De carbono	Kcal
2. ^a Feira 26-12	Sopa	Sopa de feijão encarnado com espinafres Ingredientes: batata, feijão encarnado, espinafres, cebola, sal e azeite	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	Prato	Pescada estufada com pimentos e molho branco e massa espiral Ingredientes: pescada, massa espiral, cebola, sal, azeite, leite, farinha, pimento verde/vermelho e condimentos	33	12	37,4	396
	Hortícolas	Salada de Alface com couve milho e cenoura Ingredientes: alface, milho, cenoura, sal e azeite	2,4/4,7	0/1	4,8/12,9	34,1/64,7
	Vegetariano	Bifes de tofu com arroz de legumes	20,2	16,3	81	495
	Sobremesa	Fruta da época	1,13	0,52	16,51	74,9
	Pão	Pão de mistura	10	3,8	46,4	251
	Alergénios	Cereais que contém glúten Peixe e produtos à base de peixe				

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

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Kcal
4. ^a Feira 28-12	Sopa	Sopa de tomate com feijão-verde Ingredientes: batata, cebola, feijão-verde, nabo, tomate, alho sal e azeite	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	Prato	Grãos de azeite e vinagre com atum e ovo cozido Ingredientes: grão de bico, atum, cebola, azeite, ovo e condimentos	22,1	9,2	43,6	350
	Hortícolas	Salada de alface, cenoura, couve roxa e rabanete Ingredientes: alface, cenoura, couve roxa e rabanete, sal e azeite	2,4/4,7	0/1	4,8/12,9	34,1/64,7
	Vegetariano	Lasanha de quinoa	15,2	26	66,4	560
	Sobremesa	Fruta da época	1,13	0,52	16,51	74,9
	Pão	Pão de mistura	10	3,8	46,4	251
	Alergénios	Cereais que contém glúten Peixe e produtos à base de peixe				

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Kcal
5. ^a Feira 29-12	Sopa	Sopa de couve-flor com cenoura Ingredientes: batata, couve-flor, nabo, cenoura, sal e azeite	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	Prato	Carne estufada fatiada aos cubos com batata aos cubos (à portuguesa) Ingredientes: carne de porco, batata, azeite e condimentos	33,7	18,9	29,6	401
	Hortícolas	Salada de nabo, alface e tomate Ingredientes: nabo, alface, tomate e azeite	2,4/4,7	0/1	4,8/12,9	34,1/64,7
	Vegetariano	Legumes à Brás	18,7	14	59,1	437
	Sobremesa	Fruta da época + pudim	1,13	0,52	16,51	74,9
	Pão	Pão de mistura	10	3,8	46,4	251
	Alergénios	Cereais que contém glúten				

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

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

Semana: De 26 a 30 de dezembro de 2022

A EMENTA PODERÁ SER ALTERADA POR MOTIVOS IMPREVISTOS

As ementas foram elaboradas de acordo e respeitando as orientações da circular nº 3097/DGE/2018 da Direção Geral de Educação, publicado em julho de 2018, intitulado de “Orientações sobre ementas e refeições escolares – 2018”.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores

Nutricionista Rúdi Remédios

Membro efetivo da Ordem dos Nutricionista

Cédula Profissional n. 92986N