

Ementa

2º e 3º CEB / Secundário

SEMANA: 30 de Novembro a 4 de Dezembro de 2020

		Glic.	Lip.	Prot.	Kcal	
2ª FEIRA	PÃO					
	SOPA					
	GERAL					
	VEGETARIANO					
	SOBREMESA					
3ª FEIRA	PÃO					
	SOPA					
	GERAL	<i>Restauração da Independência</i>				
	VEGETARIANO					
	SOBREMESA					
4ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	SOPA	Saloia (cenoura, couve lombarda e feijão)	19,5	1,3	5,1	125,8
	GERAL	Paloco à Gomes de Sá (com batata cozida, ovo e azeitonas) ⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹³⁾ , Salada de alface, pepino e cenoura	29,6	22,0	32,6	456,7
	VEGETARIANO	Caldeirada de favas (com batatas e pimentos), Salada de alface, pepino e cenoura	46,0	10,9	22,5	411,3
	SOBREMESA	Fruta da época ou Gelatina ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	14,6//18	0,4	0,7	69,5//72
5ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	SOPA	Creme de legumes(cenoura, abóbora, alho-francês e espinafres) ⁽⁹⁾	15,8	1,8	4,5	109,4
	GERAL	Frango estufado com ervilhas e massa fusilli ⁽¹⁾⁽³⁾ , Salada de cenoura, alface e beterraba	46,6	27,0	35,9	595,0
	VEGETARIANO	Assado de lentilhas com alho francês e crosta de pão ⁽¹⁾⁽⁹⁾ , Massa fusilli ⁽¹⁾ , Salada de cenoura, alface e beterraba	82,9	11,0	30,0	587,0
	SOBREMESA	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	69,5
6ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	SOPA	Grão com couve lombarda	17,1	1,5	4,6	112,0
	GERAL	Lombos de pescada no forno ⁽⁴⁾ com arroz de tomate, Salada de alface, pimento e cenoura	46,1	11,8	30,8	423,8
	VEGETARIANO	Feijoada de legumes (feijão vermelho estufado com curgete e couve lombarda), Arroz branco, Salada de alface, pimento e cenoura	91,0	11,4	28,0	632,6
	SOBREMESA	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	69,5

Nota: Fruta da época - Pêra, Banana, Maçã Starking, Laranja, Kiwi

Alergénios: (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crústáceos; (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

Alerta: 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.

Esta ementa pode não ser adequada a alunos com alergia ou intolerância alimentar. Quando devidamente justificadas por prescrição médica podem ser servidas dietas personalizadas. Para o aluno que necessitar de cuidados especiais na alimentação (alergia, intolerância alimentar ou por restrições religiosas), o respetivo deve apresentar o atestado médico junto do responsável pelo refeitório escolar. A atualização deve ser anual dado que podem existir alterações das intolerâncias.

Ementa

2º e 3º CEB / Secundário

SEMANA: 7 a 11 de Dezembro de 2020

		Glic.	Lip.	Prot.	Kcal	
2ª FEIRA	PÃO					
	SOPA					
	GERAL					
	VEGETARIANO					
	SOBREMESA					
3ª FEIRA	PÃO					
	SOPA					
	GERAL	<i>Imaculada Conceição</i>				
	VEGETARIANO					
	SOBREMESA					
4ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	SOPA	Couve flor	16,2	1,4	3,6	101,9
	GERAL	Esparguete à Bolonesa (carne de vaca) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ , Salada de alface, tomate e cenoura	38,4	22,9	36,2	511,9
	VEGETARIANO	Lentilhas estufadas com cenoura e espinafres ⁽⁹⁾ , Massa espiral ⁽¹⁾ , Salada de alface, tomate e beterraba	83,6	11,5	30,9	600,0
	SOBREMESA	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	69,5
5ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	SOPA	Caldo verde ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	13,6	4,8	6,7	134,6
	GERAL	Abrótea no forno ⁽⁴⁾ com Batatas cozidas, Salada de alface, pepino e cenoura	28,1	9,5	25,9	312,1
	VEGETARIANO	Salada de três feijões (com batata, cenoura e brócolos cozidos), Salada de alface, pepino e cenoura	61,4	10,5	22,5	476,1
	SOBREMESA	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	69,5
6ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	SOPA	Creme de abóbora com alho francês ⁽⁹⁾	17,2	1,6	3,3	107,9
	GERAL	Carne de porco estufada com Arroz de ervilhas, Salada de alface, couve roxa e pepino	47,7	22,6	32,1	538,7
	VEGETARIANO	Favas estufadas de coentrada com cogumelos ⁽¹²⁾ , Arroz branco, Salada de alface, couve roxa e pepino	72,8	11,3	26,1	539,8
	SOBREMESA	Maçã/Pêra assada ou Fruta da época	14,6//16,8	0,4//0,6	0,7//0,2	69,5//78,8

Nota: Fruta da época - Pêra, Banana, Maçã Starking, Laranja, Kiwi

Alergénios: (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crústáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de casca rijá; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremoço; (14) Moluscos

Alerta: 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.

Esta ementa pode não ser adequada a alunos com alergia ou intolerância alimentar. Quando devidamente justificadas por prescrição médica podem ser servidas dietas personalizadas. Para o aluno que necessitar de cuidados especiais na alimentação (alergia, intolerância alimentar ou por restrições religiosas), o respetivo deve apresentar o atestado médico junto do responsável pelo refeitório escolar. A atualização deve ser anual dado que podem existir alterações das intolerâncias.