

Ementa Semanal

Semana de 02 a 06 de Julho de 2018



			V.E. (Kj)	V.E. (Kcal)	Lip (g)*	A.G. Sat. (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g)*
2º Feira	Sopa	Repolho	223	53	2	0,3	2,3	0,2
	Prato	Bolonhesa de soja com cenoura raspada	1036	248	10	1,3	4,2	0,2
	Sobremesa	Laranja	177	42	0	0,0	9,0	0,0
3º Feira	Sopa	Abóbora	227	54	2	0,2	1,8	0,1
	Prato	Douradinhos de peixe com arroz de ervilhas	766	183	6	0,5	0,8	0,1
	Sobremesa	Pera	170	41	0	0,0	9,0	0,0
4º Feira	Sopa	Espinafres	231	55	1	0,2	1,5	0,3
	Prato	Almondégas de vaca estufadas com molho de tomate, massa espiral e salada de alface	561	134	3	0,7	1,5	0,4
	Sobremesa	Maçã	238	57	0	0,0	13,0	0,0
5º Feira	Sopa	Caldo verde	303	72	3	0,4	2,1	0,2
	Prato	Bacalhau á Gomes de Sá (batata, bacalhau e ovo)	319	76	0	0,0	1,1	0,3
	Sobremesa	Tangerina ou Arroz Doce	223/ 613	53/ 147	0,2/ 6	0 / 1,8	11,1 / 7,2	0,0/0,1
6º Feira	Sopa	Feijão verde	209	50	1	0,2	1,9	0,1
	Prato	Arroz de aves no forno em cama de legumes (frango, peru, couve e cenoura em juliana)	656	157	4	0,9	0,4	0,2
	Sobremesa	Banana	398	95	0	0,1	19,6	0,0



Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se, junto à nossa equipa.

Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no refeitório escolar.

Sem adição de açúcares, contendo apenas os açúcares presentes naturalmente nos alimentos utilizados.

As dietas são confeccionadas utilizando o método culinário de cozido ou grelhado, sem adição de molho e especiarias e usando quantidade reduzida de sal.

Ementa Semanal

Semana de 09 a 13 de Julho de 2018



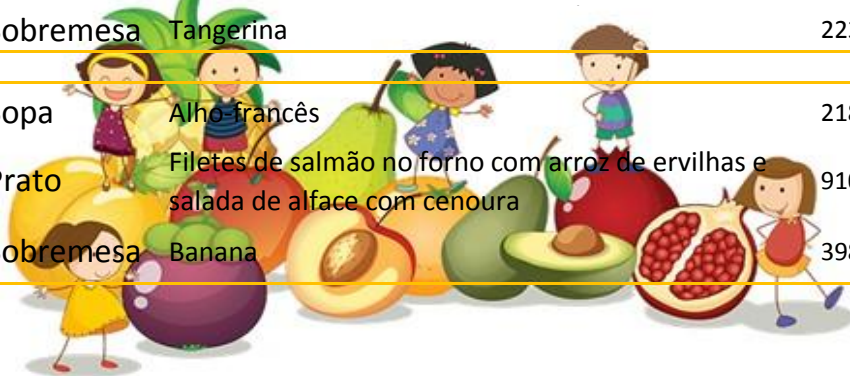
		Declaração Nutricional por 100g/ml:						
		V.E. (K)	V.E. (Kcal)	Lip (g)*	A.G. Sat. (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g)*	
2º Feira	Sopa	Couve-flor	253	61	2	0,3	2,1	0,2
	Prato	Legumes à Brás (alho-francês, feijão-verde, cenoura, courgette, cebola, batata palha e ovo)	618	148	7	1,0	5,5	0,0
	Sobremesa	Laranja	177	42	0	0,0	9,0	0,0
3º Feira	Sopa	Brócolos	226	54	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Frango estufado com esparguete e salada de couve-roxa e cenoura ralada	545	130	2	0,4	1,2	0,2
	Sobremesa	Pera	170	41	0	0,0	9,0	0,0
4º Feira	Sopa	Feijão branco com lombardo	378	90	1	0,2	2,0	0,1
	Prato	Pataniscas de bacalhau com arroz de feijão	369	88	3	0,7	1,0	0,2
	Sobremesa	Maçã ou gelatina de morango	238/ 389	57/ 93	0/ 0	0,0/ 0,0	13/ 22	0,0/ 0,0
5º Feira	Sopa	Caldo-verde	303	72	3	0,4	2,1	0,2
	Prato	Ranchinho (carne de porco aos cubos, macarronete,	749	179	4	0,8	2,2	0,1
	Sobremesa	Tangerina	223	53	0	0,0	11,1	0,0
6º Feira	Sopa	Alho francês	218	52	1	0,2	1,8	0,1
	Prato	Filetes de salmão no forno com arroz de ervilhas e salada de alface com cenoura	910	217	12	2,2	0,7	0,2
	Sobremesa	Banana	398	95	0	0,1	19,6	0,0

Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se, junto à nossa equipa

Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no refeitório escolar.

Sem adição de açúcares, contendo apenas os açúcares presentes naturalmente nos alimentos utilizados.

As dietas são confeccionadas utilizando o método culinário de cozido ou grelhado, sem adição de molho e especiarias e usando quantidade reduzida de sal.



Ementa Semanal

Semana de 16 a 20 de Julho de 2018



			V.E. (Kj)	V.E. (Kcal)	Lip (g)*	A.G. Sat. (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g)*
2º Feira	Sopa	Feijão-verde	209	50	1	0,2	1,9	0,1
	Prato	Massa espiral com ovo mexido, ervilha, milho e cenoura	578	138	4	1,2	1,8	0,1
	Sobremesa	Laranja	177	42	0	0,0	9,0	0,0
3º Feira	Sopa	Abóbora com massinhas	273	65	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Pescada no forno com ervas aromáticas, arroz branco e brócolos	504	121	3	0,5	0,9	0,2
	Sobremesa	Pera ou arroz doce	170/ 613	41/ 147	0/ 6	0 / 1,8	9 / 7,2	0,0/0,1
4º Feira	Sopa	Couve-coração	223	53	2	0,3	2,3	0,2
	Prato	Cubinhos de porco e vaca estufados à primaveril (feijão-verde e cenoura) com puré de batata e salada de beterraba	515	123	5	1,6	1,0	0,5
	Sobremesa	Maçã	238	57	0	0,0	13,0	0,0
5º Feira	Sopa	Grão com espinafres	417	100	2	0,2	1,9	0,2
	Prato	Massinha de abrótea e delícias do mar com ervilha, milho e cenoura	548	131	2	0,1	1,3	0,2
	Sobremesa	Tangerina	223	53	0	0,0	11,1	0,0
6º Feira	Sopa	Ervilhas	289	69	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Panados de frango no forno com arroz de feijão e salada de tomate	667	159	3	0,4	2,0	0,2
	Sobremesa	Banana	398	95	0	0,1	19,6	0,0

Ementa Semanal

Semana de 23 a 27 de Julho de 2018



			V.E. (Kj)	V.E. (Kcal)	Lip (g)*	A.G. Sat. (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g)*
2º Feira	Sopa	Alho Francês	231	55	1	0,2	1,5	0,3
	Prato	Bolonhesa de soja com salada de alface e couve-roxa	690	165	3	0,3	2,3	0,2
	Sobremesa	Laranja	177	42	0	0,0	9,0	0,0
3º Feira	Sopa	Creme cenoura	289	69	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Tintureira assada no forno de cebolada com arroz de cenoura e feijão-verde	516	123	3	0,4	1,4	0,2
	Sobremesa	Pera ou Gelatina de ananás	170/ 389	41/ 93	0/ 0	0,0/ 0,0	9/ 22	0,0/ 0,0
4º Feira	Sopa	Feijão branco com lombardo	224	53	1	0,2	2,1	0,1
	Prato	Frango assado com esparguete e salada de alface e tomate	628	150	5	0,9	1,2	0,3
	Sobremesa	Maçã	238	57	0	0,0	13,0	0,0
5º Feira	Sopa	Brócolos	253	61	2	0,3	2,1	0,2
	Prato	Salada de atum com feijão-frade, ervilha, milho, cenoura, batata aos quartos e ovo	704	168	4	1,2	1,1	0,2
	Sobremesa	Tangerina	223	53	0	0,0	11,1	0,0
6º Feira	Sopa	Couve-flor	358	86	1	0,2	2,3	0,1
	Prato	Bifinhos de porco estufados com arroz branco e salada de couve-roxa e cenoura ralada	628	150	2	0,3	1,0	0,3
	Sobremesa	Banana	398	95	0	0,1	19,6	0,0



Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se, junto à nossa equipa.

Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no refeitório escolar.

Sem adição de açúcares, contendo apenas os açúcares presentes naturalmente nos alimentos utilizados.

As dietas são confeccionadas utilizando o método culinário de cozido ou grelhado, sem adição de molho e especiarias e usando quantidade reduzida de sal.

Ementa Semanal

Semana de 30 a 31 de Julho de 2018

Eurest

LOUSA
Câmara Municipal



			V.E. (KJ)	V.E. (Kcal)	Lip (g)*	A.G. Sat. (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g)*
2º Feira	Sopa	Feijão-verde	209	50	1	0,2	1,9	0,1
	Prato	Massa espiral com ovo mexido, ervilha, milho e cenoura	578	138	4	1,2	1,8	0,1
	Sobremesa	Laranja	177	42	0	0,0	9,0	0,0
3º Feira	Sopa	Abóbora com massinhas	273	65	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Pescada no forno com ervas aromáticas, arroz branco e brócolos	504	121	3	0,5	0,9	0,2
	Sobremesa	Pera ou arroz doce	170/ 613	41/ 147	0/ 6	0 / 1,8	9 /7,2	0,0/0, 1
4º Feira	Sopa							
	Prato							
	Sobremesa							
5º Feira	Sopa							
	Prato							
	Sobremesa							
6º Feira	Sopa							
	Prato							
	Sobremesa							



Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se, junto à nossa equipa.

Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no refeitório escolar.

Sem adição de açúcares, contendo apenas os açúcares presentes naturalmente nos alimentos utilizados.

As dietas são confeccionadas utilizando o método culinário de cozido ou grelhado, sem adição de molho e especiarias e usando quantidade reduzida de sal.