

3 a 7 de Dezembro de 2018

			Glic.	Lip.	Prot.	Kcal
2ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Brócolos	12,9	3,5	4,0	98,8
	VEGETARIANO	Empadão de soja com arroz, ervilhas e milho (6)				
	SOBREMESA	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1
3ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Feijão verde	11,0	3,1	1,9	79,9
	PEIXE	Bacalhau do pacífico lascado com puré de grão e salada de tomate (4)				
	SOBREMESA	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1
4ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Couve flor (1,3,6,8,12)	11,3	3,1	2,1	82,0
	CARNE	Arroz de carnes (porco, vaca); salada de cenoura e alface	49,5	19,2	41,2	535,7
	SOBREMESA	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1
5ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Couve portuguesa (1,3,6,8,12)	11,3	3,2	2,1	82,2
	PEIXE	Massinha de peixe (abrótea e pescada) com cenoura, tomate e ervilhas) (1),(3)	47,3	21,7	33,5	518,3
	SOBREMESA	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1
6ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Brócolos e abóbora (1,3,6,8,12)	11,3	3,2	2,1	82,2
	PRATO	Carne de vaca à Primavera (cenoura, milho e pimento), arroz e salada de alface	46,6	13,4	35,4	448,1
	SOBREMESA	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1

PS: Fruta da época - Pêra, Laranja, Maçã Starking, Banana, Tangerina

Alergénios: (1)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)Tramaca; (14) Moluscos



Preparação, Confeção e Emprantamento de Refeições nos Refeitórios Escolares dos JI e 1.º Ciclo do Concelho da Loussã



ção poderem conter resíduos de qualquer um dos ale informações. Esta ementa pode não ser adequada a a



nos ingredientes rância alimentar.

10 a 14 de Dezembro de 2018

			<i>Glic.</i>	<i>Lip.</i>	<i>Prot.</i>	<i>Kcal</i>
2ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Repolho ^(1,3,6,8,12)	10,9	3,1	2,2	80,5
	VEGETARIANO	Alho francês à Brás ⁽³⁾	22,6	3,7	5,8	152,0
	SOBREMESA	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1
3ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Feijão verde (1,3,6,8,12)	11,6	3,2	2,2	83,5
	PEIXE	Rolo de pescada assado (4) com macedónia de legumes (batata, cenoura, feijão verde)	105,6	12,0	23,5	624,0
	SOBREMESA	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1
4ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Nabiças ^(1,3,6,8,12)	11,2	3,2	2,2	83,0
	CARNE	Ovos mexidos com fiambre e cogumelos ^(1,3,7,12) , arroz de pimento, milho e cenoura e salada de alface	52,2	17,9	20,4	451,3
	SOBREMESA	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1
5ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Creme de legumes ^(1,3,6,8,12)	11,5	3,6	3,3	91,2
	PEIXE	Saladinha de peixe (pescada, abrótea, batatinha ao cubo, feijão verde e cenoura aos cubos) ⁽⁴⁾	40,0	12,4	41,5	437,8
	SOBREMESA	Gelatina de morango e Fruta da época	16,0	0,2	1,9	73,2
6ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Couve lombarda ^(1,3,6,8,12)	11,3	3,2	2,1	82,2
	PEIXE	Feijoada da criançada (carne de vaca aos cubos, feijão vermelho, cenoura)	43,9	9,9	35,2	406,0
	SOBREMESA	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1

PS: Fruta da época - Pêra, Maçã Golden, Banana, Laranja, Kivi

Alergénios: (1)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 alérgenos 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.



17 a 21 de Dezembro de 2018

			<i>Glic.</i>	<i>Lip.</i>	<i>Prot.</i>	<i>Kcal</i>
2ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Feijão verde ^(1,3,6,8,12)	11,6	3,2	2,2	83,5
	VEGETARIANO	Bolonhesa de soja ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	69,5	8,2	36,7	498,6
	SOBREMESA	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1
3ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Espinafres ^(1,3,6,8,12)	31,8	5,2	9,8	213,7
	PEIXE	Douradinhos de pescada no forno ^(1,3,4,7) com arroz alegre (ervilhas, cenoura e milho)	73,0	14,6	20,9	507,7
	SOBREMESA	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1
4ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Nabiças ^(1,3,6,8,12)	11,2	3,2	2,2	83,0
	CARNE	Pá de porco estufada com massa espiral tricolor ⁽¹⁾⁽³⁾ , salada de cenoura ralada	43,9	9,9	35,2	406,0
	SOBREMESA	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1
5ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Brócolos e abóbora	10,5	3,2	2,1	79,2
	PEIXE	Bacalhau à Gomes de Sá (migas de bacalhau, batata ao cubo, couve lombarda, ovo) ⁽³⁾⁽⁴⁾	73,0	14,6	20,9	507,7
	SOBREMESA	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1
6ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Feijão vermelho ^(1,3,6,8,12)	11,0	3,3	2,2	82,6
	CARNE	Perna de frango assada, com arroz e salada de alface	50,8	10,5	27,5	407,7
	SOBREMESA	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1

PS: Fruta da época - Pêra, Tangerina, Maçã Golden, Banana

Alergénios: (1)Glúten; (2)Crustáceos; (3)Ovo; (4)Peixe; (5) Amendoim; (6)Soja; (7)Leite; (8) Frutos de casca rijas; (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 alérgenos 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.



24 a 28 de Dezembro de 2018

			Glic.	Lip.	Prot.	Kcal
2ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Puré de legumes ^(1,3,6,8,12)	10,8	3,1	2,0	79,8
	VEGETARIANO	Pataniscas de legumes com arroz ^(1,3,7)	25,4	8,1	15,2	239,0
	SOBREMESA	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1
3ª FEIRA	PÃO					
	SOPA					
	PEIXE					
	SOBREMESA					
4ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Abóbora com massinhas ^(1,3,6,8,12)	24,9	3,5	4,0	146,9
	CARNE	Fêveras de porco estufadas com cogumelos ⁽¹⁾⁽⁷⁾ , arroz, salada de alface e cenoura	51,4	15,3	30,0	463,6
	SOBREMESA	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1
5ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Creme de cenoura ^(1,3,6,8,12)	2,7	3,1	0,5	40,7
	PEIXE	Salada russa com atum (batata, cenoura, ervilha e feijão verde) ⁽⁴⁾	37,1	27,3	44,2	571,1
	SOBREMESA	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1
6ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Alho francês ^(1,3,6,8,12)	11,0	3,1	1,9	79,9
	CARNE	Cubinhos de peru com massa espiral tricolor ⁽¹⁾⁽³⁾ e salada de alface	51,0	8,1	35,2	417,4
	SOBREMESA	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1

PS: Fruta da época - Pêra, Tangerina, Banana, Maçã Starking, Laranja

Alergénios: (1)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.



31 de Dezembro de 2018 a 4 de Janeiro de 2019

			<i>Glic.</i>	<i>Lip.</i>	<i>Prot.</i>	<i>Kcal</i>
2ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Couve coração (1,3,6,8,12)	10,9	3,1	2,2	80,5
	VEGETARIANO	Rancho vegetariano (macarronete, soja, grão, cenoura e couve lombarda)				
	SOBREMESA	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1
3ª FEIRA	PÃO					
	SOPA					
	PEIXE	Bom ano novo				
	SOBREMESA					
4ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Feijão verde (1,3,6,8,12)	11,6	3,2	2,2	83,5
	CARNE	Jardineira de carne de vaca (ervilha, cenoura e feijão verde)	50,8	10,5	27,5	407,7
	SOBREMESA	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1
5ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Cenoura e nabo (1,3,6,8,12)	31,8	5,2	9,7	212,8
	PEIXE	Filetes de pescada no forno (4) com arroz de cenoura, salada de alface	49,3	11,2	29,1	414,8
	SOBREMESA	Gelatina de morango e Fruta da época	16,0	0,2	1,9	73,2
6ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Espinafres (1,3,6,8,12)	11,0	3,3	2,2	82,6
	CARNE	Ranchinho da criançada (macarronete, grão de bico, porco e frango aos cubos, cenoura e pimento) (1,3)	39,9	11,6	29,0	379,5
	SOBREMESA	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1

PS: Fruta da época - Pêra, Laranja, Maçã Starking, Banana

Alergénios: (1)Glúten; (2)Crústáceos; (3)Ovo; (4)Peixe; (5) Amendoim; (6)Soja; (7)Leite; (8) Frutos de casca rijã; (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 alérgenos 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.

