

Ementa

II / 1º CEB

3 a 7 de Abril de 2023



| | | | Glic. | Lip. | Prot. | Valor Calórico |
|----------|-------------|--|-------|------|-------|----------------|
| | | | (g) | (g) | (g) | (Kcal) |
| 2ª Feira | Pão | Pão de mistura ⁽¹⁾ | 24,2 | 0,6 | 4,1 | 122,6 |
| | Sopa | Creme de legumes ⁽⁹⁾ | 12,9 | 1,4 | 2,5 | 83,0 |
| | Prato | Almôndegas estufadas ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾ c/ esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ , salada de tomate e pepino | 24,2 | 10,0 | 22,7 | 282,6 |
| | Vegetariano | Lentilhas estufadas c/ cenoura e milho, Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ , salada de tomate e pepino | 54,0 | 6,8 | 18,6 | 373,6 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 7,8 | 0,3 | 0,4 | 37,7 |
| 3ª Feira | Pão | Pão de mistura ⁽¹⁾ | 24,2 | 0,6 | 4,1 | 122,6 |
| | Sopa | Grão-de-bico com nabiça | 16,6 | 1,9 | 4,9 | 113,5 |
| | Prato | Empadão de arroz de atum ⁽³⁾⁽⁴⁾ , Salada de alface e tomate | 34,0 | 17,6 | 26,5 | 404,9 |
| | Vegetariano | Empadão de ervilhas com arroz, cenoura e alho francês ⁽⁹⁾ , salada de alface e tomate | 47,6 | 6,2 | 12,7 | 326,8 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 7,8 | 0,3 | 0,4 | 37,7 |
| 4ª Feira | Pão | Pão de mistura ⁽¹⁾ | 24,2 | 0,6 | 4,1 | 122,6 |
| | Sopa | Feijão-verde com cenoura | 11,5 | 1,2 | 2,2 | 72,4 |
| | Prato | Massa de frango com feijão verde, cenoura e milho ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ | 28,6 | 20,6 | 26,5 | 413,8 |
| | Vegetariano | Massinha de favas com cogumelos, milho e macedónia de legumes ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ | 47,0 | 7,5 | 20,6 | 374,4 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 7,8 | 0,3 | 0,4 | 37,7 |
| 5ª Feira | Pão | Pão de mistura ⁽¹⁾ | 24,2 | 0,6 | 4,1 | 122,6 |
| | Sopa | Feijão vermelho e couve-lombarda | 15,4 | 1,3 | 4,9 | 105,0 |
| | Prato | Pescada no forno ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com Batatas assadas, couve lombarda e cenoura estufadas | 23,0 | 8,5 | 19,8 | 258,8 |
| | Vegetariano | Salada de três feijões (com batata, cenoura e couve lombarda cozidas) | 49,7 | 6,1 | 19,1 | 370,2 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 7,8 | 0,3 | 0,4 | 37,7 |
| 6ª Feira | Pão | | | | | |
| | Sopa | | | | | |
| | Prato | Sexta-feira Santa | | | | |
| | Vegetariano | | | | | |
| | Sobremesa | | | | | |

Alergénios: (1) Cereais com Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfites; (13) Tremoço; (14) Moluscos

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.

** Fruta a definir de acordo com a sazonalidade

Ementa

II / 1º CEB

10 a 14 de Abril de 2023



| | | | <i>Glic.</i> | <i>Lip.</i> | <i>Prot.</i> | <i>Valor Calórico</i> |
|-----------------|--------------------|---|--------------|-------------|--------------|-----------------------|
| | | | (g) | (g) | (g) | (Kcal) |
| 2ª Feira | Pão | Pão de mistura ⁽¹⁾ | 24,2 | 0,6 | 4,1 | 122,6 |
| | Sopa | Macedónia | 12,9 | 1,3 | 3,3 | 85,9 |
| | Prato | Feveras de porco grelhadas com molho de cogumelos ⁽¹²⁾ , Arroz de milho e ervilhas, salada de alface e beterraba | 30,8 | 13,1 | 27,3 | 364,4 |
| | Vegetariano | Arroz de feijão com legumes mediterrânicos assados (curgete, cenoura, tomate, pimentos e beringela), Salada de alface e beterraba | 69,0 | 6,8 | 20,9 | 464,2 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 7,8 | 0,3 | 0,4 | 37,7 |
| 3ª Feira | Pão | Pão de mistura ⁽¹⁾ | 24,2 | 0,6 | 4,1 | 122,6 |
| | Sopa | Nabo com espinafres ⁽⁹⁾ | 10,2 | 1,7 | 2,9 | 73,6 |
| | Prato | Barrinhas de pescada ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹⁴⁾ com arroz de feijão, salada de cenoura e couve roxa | 46,4 | 9,1 | 13,8 | 334,4 |
| | Vegetariano | Salteado de feijão branco, cogumelos e feijão verde ⁽¹²⁾ com arroz de cenoura, Salada de cenoura e couve roxa | 57,7 | 6,4 | 19,3 | 404,7 |
| | Sobremesa | Fruta da época /Gelatina ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾ | 15,0 | 0,0 | 0,0 | 60,0 |
| 4ª Feira | Pão | Pão de mistura ⁽¹⁾ | 24,2 | 0,6 | 4,1 | 122,6 |
| | Sopa | Caldo verde (s/ chouriço) | 10,3 | 4,6 | 5,4 | 111,2 |
| | Prato | Feijoada à Transmontana (c/ feijão vermelho, carne de vaca, porco, couve e cenoura) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ com arroz branco | 48,8 | 12,4 | 26,8 | 434,2 |
| | Vegetariano | Feijoada de legumes (feijão vermelho estufado com curgete e couve lombarda), Arroz branco, Cenoura e brócolos cozidos | 67,8 | 6,8 | 22,0 | 463,8 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 7,8 | 0,3 | 0,4 | 37,7 |
| 5ª Feira | Pão | Pão de mistura ⁽¹⁾ | 24,2 | 0,6 | 4,1 | 122,6 |
| | Sopa | Feijão branco com couve portuguesa | 17,3 | 1,6 | 5,5 | 118,0 |
| | Prato | Abrótea no forno com ervas aromáticas ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com Batata assada e brócolos cozidos | 18,9 | 5,4 | 18,1 | 202,4 |
| | Vegetariano | Grão estufado com brócolos e alecrim, Batatas assadas, Salada de alface e tomate | 44,3 | 7,8 | 13,0 | 318,8 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 7,8 | 0,3 | 0,4 | 37,7 |
| 6ª Feira | Pão | Pão de mistura ⁽¹⁾ | 24,2 | 0,6 | 4,1 | 122,6 |
| | Sopa | Alho francês com cenoura e nabo ⁽⁹⁾ | 12,8 | 1,4 | 2,6 | 83,2 |
| | Prato | Coxas de frango assadas, Massa lacinhos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ e salada de cenoura e beterraba | 25,3 | 15,8 | 22,4 | 341,1 |
| | Vegetariano | Massa fusilli salteada com tofu, cogumelos, brócolos e milho, salada de cenoura e beterraba ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾ | 29,9 | 12,7 | 18,7 | 319,8 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 7,8 | 0,3 | 0,4 | 37,7 |

Alérgénios: (1) Cereais com Glúten; (2) Crustáceos; (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

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alérgénios e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

** Fruta a definir de acordo com a sazonalidade

Ementa

JI / 1º CEB

17 a 21 de Abril de 2023



| | | | Glic. | Lip. | Prot. | Valor Calórico |
|----------|-------------|---|-------|------|-------|----------------|
| | | | (g) | (g) | (g) | (Kcal) |
| 2ª Feira | Pão | Pão de mistura ⁽¹⁾ | 24,2 | 0,6 | 4,1 | 122,6 |
| | Sopa | Creme de feijão-verde | 12,6 | 1,3 | 2,9 | 82,4 |
| | Prato | Carne à bolonhesa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ com Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ , salada de alface e tomate | 24,1 | 12,7 | 24,5 | 314,3 |
| | Vegetariano | Soja à Bolonhesa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ , salada de alface e tomate | 33,4 | 6,5 | 29,7 | 333,6 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 7,8 | 0,3 | 0,4 | 37,7 |
| 3ª Feira | Pão | Pão de mistura ⁽¹⁾ | 24,2 | 0,6 | 4,1 | 122,6 |
| | Sopa | Grão-de-bico com couve-lombarda | 16,3 | 1,7 | 4,6 | 108,7 |
| | Prato | Salada de cavala (c/batata, ervilha, feijão verde, cenoura e tomate) ⁽⁴⁾⁽⁶⁾ | 21,3 | 14,0 | 27,7 | 336,2 |
| | Vegetariano | Salada de ervilhas com batata, milho e cenoura, Feijão verde e couve flor cozidos | 36,0 | 6,6 | 13,5 | 289,8 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 7,8 | 0,3 | 0,4 | 37,7 |
| 4ª Feira | Pão | Pão de mistura ⁽¹⁾ | 24,2 | 0,6 | 4,1 | 122,6 |
| | Sopa | Nabo, cenoura e couve branca | 12,7 | 1,4 | 3,2 | 86,1 |
| | Prato | Massa à Lavrador (c/ feijão vermelho, cenoura, couve coração, carne de porco e frango) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ | 26,5 | 10,4 | 26,5 | 314,9 |
| | Vegetariano | Massinha no forno com ervilhas, cenoura e crosta de pão, couve coração cozida ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ | 50,2 | 7,4 | 15,9 | 364,5 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 7,8 | 0,3 | 0,4 | 37,7 |
| 5ª Feira | Pão | Pão de mistura ⁽¹⁾ | 24,2 | 0,6 | 4,1 | 122,6 |
| | Sopa | Creme de abóbora com ervilhas | 10,0 | 1,3 | 2,4 | 66,5 |
| | Prato | Arroz de lulas ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ , salada de pepino e tomate | 33,7 | 4,3 | 17,7 | 247,1 |
| | Vegetariano | Ervilhas estufadas com cogumelos, cenoura e milho ⁽¹²⁾ , Arroz branco | 49,8 | 6,8 | 13,3 | 342,6 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 7,8 | 0,3 | 0,4 | 37,7 |
| 6ª Feira | Pão | Pão de mistura ⁽¹⁾ | 24,2 | 0,6 | 4,1 | 122,6 |
| | Sopa | Curgete e macedónia | 8,1 | 1,6 | 3,5 | 70,7 |
| | Prato | Peru assado com ervas aromáticas, batata assada, feijão verde cozido | 18,8 | 12,6 | 20,6 | 276,8 |
| | Vegetariano | Guisado de lentilhas com pimentos, Batata cozida, feijão verde e cenoura cozidos | 46,2 | 5,7 | 16,6 | 323,6 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 7,8 | 0,3 | 0,4 | 37,7 |

Alergénios: (1) Cereais com Glúten; (2) Crustáceos; (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

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.

** Fruta a definir de acordo com a sazonalidade

Ementa

JI / 1º CEB

24 a 28 de Abril de 2023



| | | | Glic. | Lip. | Prot. | Valor Calórico |
|----------|-------------|--|-------|------|-------|----------------|
| | | | (g) | (g) | (g) | (Kcal) |
| 2ª Feira | Pão | Pão de mistura ⁽¹⁾ | 24,2 | 0,6 | 4,1 | 122,6 |
| | Sopa | Alho francês com curgete ⁽⁹⁾ | 12,3 | 1,3 | 3,0 | 81,2 |
| | Prato | Hambúrguer de bovino no forno ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ com Arroz de tomate, salada de alface e tomate | 34,1 | 10,9 | 20,2 | 319,4 |
| | Vegetariano | Hambúrguer de vegetariano ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹¹⁾ com arroz de ervilhas, salada de alface e tomate | 40,5 | 12,5 | 6,0 | 305,5 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 7,8 | 0,3 | 0,4 | 37,7 |
| 3ª Feira | Pão | Pão de mistura ⁽¹⁾ | 24,2 | 0,6 | 4,1 | 122,6 |
| | Sopa | Feijão branco com espinafres ⁽⁹⁾ | 15,5 | 1,6 | 5,1 | 109,0 |
| | Prato | Salmão assado ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com batatas cozidas, couve flor e cenoura estufadas | 22,5 | 25,7 | 19,3 | 407,3 |
| | Vegetariano | Guisado de ervilhas com cenoura, feijão verde e batata | 33,2 | 6,1 | 12,2 | 267,6 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 7,8 | 0,3 | 0,4 | 37,7 |
| 4ª Feira | Pão | | | | | |
| | Sopa | | | | | |
| | Prato | <i>25 de Abril</i> | | | | |
| | Vegetariano | | | | | |
| | Sobremesa | | | | | |
| 5ª Feira | Pão | Pão de mistura ⁽¹⁾ | 24,2 | 0,6 | 4,1 | 122,6 |
| | Sopa | Abóbora com brócolos | 9,1 | 1,4 | 2,3 | 62,0 |
| | Prato | Bacalhau à Brás ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹³⁾⁽¹⁴⁾ , salada de cenoura e couve roxa | 21,6 | 20,5 | 15,8 | 343,6 |
| | Vegetariano | Feijão e legumes à Brás (batata palha, alho francês e cenoura), Salada de cenoura e couve roxa ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾ | 61,8 | 19,5 | 21,1 | 553,3 |
| | Sobremesa | Fruta da época / Pudim flan ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾ | 7,4 | 1,7 | 2,1 | 53,7 |
| 6ª Feira | Pão | Pão de mistura ⁽¹⁾ | 24,2 | 0,6 | 4,1 | 122,6 |
| | Sopa | Creme de alface com nabo | 11,4 | 1,3 | 2,1 | 72,0 |
| | Prato | Arroz de aves (peru e frango) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ , salada de couve roxa e cenoura | 35,7 | 14,9 | 27,8 | 396,2 |
| | Vegetariano | Caril de lentilhas com cogumelos ⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾ , Arroz branco, Salada de couve roxa e cenoura | 59,9 | 5,7 | 17,5 | 380,7 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 7,8 | 0,3 | 0,4 | 37,7 |

Alergénios: (1) Cereais com Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremço; (14) Moluscos

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.

** Fruta a definir de acordo com a sazonalidade

Ementa

II / 1º CEB

1 a 5 de Maio de 2023



| | | | Glic. | Lip. | Prot. | Valor Calórico |
|-----------------|-------------|---|-------|------|-------|----------------|
| | | | (g) | (g) | (g) | (Kcal) |
| 2ª Feira | Pão | | | | | |
| | Sopa | | | | | |
| | Prato | <i>Dia do Trabalhador</i> | | | | |
| | Vegetariano | | | | | |
| | Sobremesa | | | | | |
| 3ª Feira | Pão | Pão de mistura ⁽¹⁾ | 24,2 | 0,6 | 4,1 | 122,6 |
| | Sopa | Creme de alho francês com couve-flor ⁽⁹⁾ | 10,9 | 1,4 | 3,6 | 76,6 |
| | Prato | Ovos mexidos com cogumelos ⁽³⁾⁽¹²⁾ c/ arroz primavera (ervilhas, milho e cenoura), salada de beterraba e cenoura | 33,6 | 10,6 | 13,6 | 299,0 |
| | Vegetariano | Arroz de lentilhas com cogumelos e couve lombarda ⁽¹²⁾ , Salada de beterraba e cenoura | 61,3 | 0,9 | 18,4 | 349,5 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 7,8 | 0,3 | 0,4 | 37,7 |
| 4ª Feira | Pão | Pão de mistura ⁽¹⁾ | 24,2 | 0,6 | 4,1 | 122,6 |
| | Sopa | Sopa de couve branca com cenoura ripada | 11,4 | 1,2 | 3,1 | 77,5 |
| | Prato | Rancho (carne de porco, carne de vaca, cenoura, couve, grão de bico e massa cotovelos) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ | 30,7 | 13,6 | 25,7 | 364,0 |
| | Vegetariano | Rancho de legumes (massa, grão, couve lombarda e cenoura) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ | 41,1 | 8,0 | 13,3 | 311,2 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 7,8 | 0,3 | 0,4 | 37,7 |
| 5ª Feira | Pão | Pão de mistura ⁽¹⁾ | 24,2 | 0,6 | 4,1 | 122,6 |
| | Sopa | Feijão vermelho com couve portuguesa | 16,4 | 1,5 | 5,0 | 111,2 |
| | Prato | Jardineira de lulas (c/ batatas aos cubos, ervilhas e cenoura) ⁽¹⁴⁾ , feijão verde cozido | 21,3 | 6,3 | 19,6 | 233,6 |
| | Vegetariano | Jardineira de soja ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ , Feijão verde cozido | 31,0 | 6,2 | 30,4 | 332,2 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 7,8 | 0,3 | 0,4 | 37,7 |
| 6ª Feira | Pão | Pão de mistura ⁽¹⁾ | 24,2 | 0,6 | 4,1 | 122,6 |
| | Sopa | Macedónia de legumes | 12,9 | 1,3 | 3,3 | 85,7 |
| | Prato | Perna de frango assada c/ Massa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ , salada de cenoura e pepino | 23,3 | 15,9 | 22,1 | 329,6 |
| | Vegetariano | Ervilhas estufadas com cenoura e brócolos c/ massa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ , salada de tomate e pepino | 37,7 | 6,9 | 14,2 | 300,7 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 7,8 | 0,3 | 0,4 | 37,7 |

Alérgénios: (1) Cereais com Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremeço; (14) Moluscos

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alérgénios e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

** Fruta a definir de acordo com a sazonalidade

Ementa

JI / 1º CEB

8 a 12 de Maio de 2023



| | | | Glic. | Lip. | Prot. | Valor Calórico |
|-----------------|--------------------|---|--------------|-------------|--------------|-----------------------|
| | | | (g) | (g) | (g) | (Kcal) |
| 2ª Feira | Pão | Pão de mistura ⁽¹⁾ | 24,2 | 0,6 | 4,1 | 122,6 |
| | Sopa | Abóbora com feijão-verde | 6,7 | 1,5 | 2,5 | 57,2 |
| | Prato | Nuggets no forno ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾ c/ arroz de cenoura, salada de pepino e tomate | 37,7 | 14,9 | 10,9 | 335,0 |
| | Vegetariano | Hambúrguer de quinoa e legumes ⁽¹⁾⁽⁶⁾ com arroz de cenoura, salada de pepino e tomate | 42,7 | 12,6 | 5,9 | 321,6 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 7,8 | 0,3 | 0,4 | 37,7 |
| 3ª Feira | Pão | Pão de mistura ⁽¹⁾ | 24,2 | 0,6 | 4,1 | 122,6 |
| | Sopa | Caldo verde (s/ chouriço) | 10,4 | 4,6 | 5,4 | 111,5 |
| | Prato | Pescada no forno ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com molho de limão e ervas aromáticas, Batata assada, couve e cenoura estufadas | 22,3 | 8,4 | 19,7 | 254,6 |
| | Vegetariano | Grão estufado com feijão verde, cenoura, couve e cominhos, Batata assada | 49,4 | 7,9 | 13,9 | 350,0 |
| | Sobremesa | Fruta da época / Mousse de chocolate ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾ | 14,7 | 2,0 | 1,0 | 83,6 |
| 4ª Feira | Pão | Pão de mistura ⁽¹⁾ | 24,2 | 0,6 | 4,1 | 122,6 |
| | Sopa | Creme de cenoura com brócolos | 10,5 | 1,3 | 2,5 | 69,9 |
| | Prato | Frango dourado no forno, Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ , brócolos cozidos | 21,9 | 18,5 | 25,8 | 361,4 |
| | Vegetariano | Esparguete salteado com tofu, cogumelos, brócolos e milho ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾ , salada de cenoura | 27,9 | 12,7 | 18,1 | 306,8 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 7,8 | 0,3 | 0,4 | 37,7 |
| 5ª Feira | Pão | Pão de mistura ⁽¹⁾ | 24,2 | 0,6 | 4,1 | 122,6 |
| | Sopa | Feijão branco com couve-lombarda | 16,2 | 1,4 | 5,3 | 111,8 |
| | Prato | Paloco à Gomes de Sá ⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹³⁾⁽¹⁴⁾ , salada de alface e pepino | 18,2 | 9,6 | 16,8 | 231,4 |
| | Vegetariano | Salada de ervilhas com batata, milho e cenoura, Feijão verde e couve flor cozidos | 36,0 | 6,6 | 13,5 | 289,8 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 7,8 | 0,3 | 0,4 | 37,7 |
| 6ª Feira | Pão | Pão de mistura ⁽¹⁾ | 24,2 | 0,6 | 4,1 | 122,6 |
| | Sopa | Alho francês com curgete ⁽⁹⁾ | 12,3 | 1,3 | 3,0 | 81,4 |
| | Prato | Arroz à Valenciana (c/ frango, porco, lulas, delícias do mar, ervilhas e cenoura) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ , salada de couve roxa e tomate | 36,3 | 14,1 | 27,4 | 389,5 |
| | Vegetariano | Arroz de açafrão com ervilhas, cenoura e pimento vermelho, salada de couve roxa e tomate | 48,0 | 6,3 | 12,7 | 330,9 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 7,8 | 0,3 | 0,4 | 37,7 |

Alergénios: (1) Cereais com Glúten; (2) Crustáceos; (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

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.

** Fruta a definir de acordo com a sazonalidade

Ementa

II / 1º CEB

15 a 19 de Maio de 2023



| | | | Glíc. | Líp. | Prot. | Valor Calórico |
|-----------------|--------------------|--|-------|------|-------|----------------|
| | | | (g) | (g) | (g) | (Kcal) |
| 2ª Feira | Pão | Pão de mistura ⁽¹⁾ | 24,2 | 0,6 | 4,1 | 122,6 |
| | Sopa | Curgete com macedónia | 8,1 | 1,6 | 3,5 | 70,7 |
| | Prato | Barrinhas de pescada ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹⁴⁾ com arroz de feijão, salada de cenoura e couve roxa | 46,4 | 9,1 | 13,8 | 334,4 |
| | Vegetariano | Salteado de feijão branco, cogumelos e feijão verde ⁽¹²⁾ com arroz de cenoura, Salada de cenoura e couve roxa | 57,7 | 6,4 | 19,3 | 404,7 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 7,8 | 0,3 | 0,4 | 37,7 |
| 3ª Feira | Pão | Pão de mistura ⁽¹⁾ | 24,2 | 0,6 | 4,1 | 122,6 |
| | Sopa | Creme de ervilhas com cenoura | 13,2 | 1,3 | 3,8 | 90,5 |
| | Prato | Massinha de atum ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾ , salada de alface e tomate | 24,7 | 17,7 | 27,2 | 373,5 |
| | Vegetariano | Massinha de ervilhas com milho, cenoura e feijão verde ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ , salada de alface e tomate | 42,5 | 7,4 | 15,1 | 330,8 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 7,8 | 0,3 | 0,4 | 37,7 |
| 4ª Feira | Pão | Pão de mistura ⁽¹⁾ | 24,2 | 0,6 | 4,1 | 122,6 |
| | Sopa | Couve-flor com cenoura | 11,6 | 1,2 | 3,0 | 75,6 |
| | Prato | Feijoada à Portuguesa (c/ feijão branco, vitela e porco, couve e cenoura) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ , Arroz branco | 48,8 | 12,4 | 26,8 | 434,2 |
| | Vegetariano | Feijão branco estufado com tomate e couve, Arroz branco, Salada tricolor (cenoura, cogumelos e brócolos) ⁽¹²⁾ | 66,4 | 6,7 | 21,6 | 454,7 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 7,8 | 0,3 | 0,4 | 37,7 |
| 5ª Feira | Pão | Pão de mistura ⁽¹⁾ | 24,2 | 0,6 | 4,1 | 122,6 |
| | Sopa | Grão-de-bico com espinafres ⁽⁹⁾ | 15,5 | 1,9 | 4,4 | 106,1 |
| | Prato | Filetes de alabote no forno ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ com batata cozida e feijão verde cozido | 20,0 | 4,5 | 20,7 | 210,6 |
| | Vegetariano | Favas estufadas com abóbora e alho francês com crosta de pão, Batatas cozidas, Feijão verde cozido ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁹⁾ | 43,0 | 6,4 | 17,4 | 329,6 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 7,8 | 0,3 | 0,4 | 37,7 |
| 6ª Feira | Pão | Pão de mistura ⁽¹⁾ | 24,2 | 0,6 | 4,1 | 122,6 |
| | Sopa | Creme de alface com nabo | 11,4 | 1,3 | 2,1 | 72,0 |
| | Prato | Tirinhas de peru estufadas ⁽¹²⁾ c/esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ , salada de tomate e pepino | 23,4 | 4,9 | 23,1 | 234,3 |
| | Vegetariano | Soja estufada com massa e legumes (cenoura, couve coração e brócolos) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ | 36,0 | 6,6 | 29,9 | 349,5 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 7,8 | 0,3 | 0,4 | 37,7 |

Alergénios: (1) Cereais com Glúten; (2) Crustáceos; (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

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.

** Fruta a definir de acordo com a sazonalidade

Ementa

II / 1º CEB

22 a 26 de Maio de 2023



| | | | Glic. | Lip. | Prot. | Valor Calórico |
|----------|-------------|---|-------|------|-------|----------------|
| | | | (g) | (g) | (g) | (Kcal) |
| 2ª Feira | Pão | Pão de mistura ⁽¹⁾ | 24,2 | 0,6 | 4,1 | 122,6 |
| | Sopa | Alho francês com feijão-verde ⁽⁹⁾ | 13,0 | 1,3 | 3,2 | 86,1 |
| | Prato | Fêveras de porco c/ molho de cogumelos ⁽¹²⁾ com arroz de ervilhas, salada de alface e tomate | 28,0 | 13,1 | 26,7 | 348,2 |
| | Vegetariano | Arroz de feijão-preto, espinafres e cogumelos ⁽⁹⁾⁽¹²⁾ , Salada de alface e tomate | 47,8 | 6,8 | 17,3 | 347,9 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 7,8 | 0,3 | 0,4 | 37,7 |
| 3ª Feira | Pão | Pão de mistura ⁽¹⁾ | 24,2 | 0,6 | 4,1 | 122,6 |
| | Sopa | Feijão branco com nabiças | 15,7 | 1,5 | 5,0 | 108,9 |
| | Prato | Lombos de pescada estufados em molho de tomate ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com batata cozida, brócolos e cenoura cozidos | 20,1 | 4,6 | 20,7 | 211,3 |
| | Vegetariano | Ensopado de favas (estufado com cenoura, tomate e batatas cozidas), brócolos e cenoura cozidos | 34,3 | 6,1 | 15,6 | 281,8 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 7,8 | 0,3 | 0,4 | 37,7 |
| 4ª Feira | Pão | Pão de mistura ⁽¹⁾ | 24,2 | 0,6 | 4,1 | 122,6 |
| | Sopa | Curgete com alface | 5,3 | 1,4 | 2,1 | 47,7 |
| | Prato | Arroz à Transmontana (c/ feijão vermelho, vaca, porco e couve lombarda) | 36,5 | 11,8 | 20,9 | 344,0 |
| | Vegetariano | Grão estufado com cogumelos e couve lombarda, Arroz branco | 59,9 | 8,0 | 14,6 | 390,3 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 7,8 | 0,3 | 0,4 | 37,7 |
| 5ª Feira | Pão | Pão de mistura ⁽¹⁾ | 24,2 | 0,6 | 4,1 | 122,6 |
| | Sopa | Abóbora com couve-branca | 6,7 | 1,5 | 3,3 | 62,3 |
| | Prato | Salada de peixe (abrótea, ovo, camarão, batata, cenoura, feijão verde e ervilhas) ⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ | 20,1 | 9,7 | 22,3 | 269,9 |
| | Vegetariano | Salada russa com tofu (batatas, ervilhas, feijão verde e cenoura) ⁽⁶⁾ | 19,6 | 11,4 | 16,1 | 256,5 |
| | Sobremesa | Fruta da época/ Gelatina ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾ | 15,0 | 0,0 | 0,0 | 60,0 |
| 6ª Feira | Pão | Pão de mistura ⁽¹⁾ | 24,2 | 0,6 | 4,1 | 122,6 |
| | Sopa | Creme de alho francês ⁽⁹⁾ | 6,1 | 1,4 | 2,2 | 53,1 |
| | Prato | Frango estufado ⁽¹²⁾ com massa fusilli ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ , salada de alface e couve roxa | 25,4 | 18,4 | 27,0 | 384,7 |
| | Vegetariano | Ervilhas estufadas com beringela e cogumelos ⁽¹²⁾ , Massa fusilli ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ , Salada de alface e couve roxa | 36,1 | 6,8 | 14,4 | 294,3 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 7,8 | 0,3 | 0,4 | 37,7 |

Alergénios: (1) Cereais com Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremeço; (14) Moluscos

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.

** Fruta a definir de acordo com a sazonalidade

Ementa

II / 1º CEB

29 de Maio a 2 de Junho de 2023



| | | | Glic. | Líp. | Prot. | Valor Calórico |
|-----------------|--------------------|--|-------|------|-------|----------------|
| | | | (g) | (g) | (g) | (Kcal) |
| 2ª Feira | Pão | Pão de mistura ⁽¹⁾ | 24,2 | 0,6 | 4,1 | 122,6 |
| | Sopa | Abóbora com espinafres ⁽⁹⁾ | 5,6 | 1,7 | 2,7 | 55,6 |
| | Prato | Almôndegas de vaca estufadas ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾ , massa farfalle ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ , brócolos cozidos | 23,3 | 10,0 | 23,2 | 282,0 |
| | Vegetariano | Lentilhas estufadas com cenoura e curgete, massa farfalle ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ , brócolos cozidos | 50,4 | 6,4 | 18,9 | 356,2 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 7,8 | 0,3 | 0,4 | 37,7 |
| 3ª Feira | Pão | Pão de mistura ⁽¹⁾ | 24,2 | 0,6 | 4,1 | 122,6 |
| | Sopa | Feijão-verde com cenoura | 11,5 | 1,2 | 2,2 | 72,4 |
| | Prato | Atum com feijão frade, ovo e batata ⁽³⁾⁽⁴⁾ , salada de alface e tomate | 24,7 | 18,6 | 29,4 | 392,7 |
| | Vegetariano | Salada de feijão frade com batata e espinafres ⁽⁹⁾⁽¹²⁾ , Salada de alface e tomate | 47,3 | 6,6 | 19,5 | 364,7 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 7,8 | 0,3 | 0,4 | 37,7 |
| 4ª Feira | Pão | Pão de mistura ⁽¹⁾ | 24,2 | 0,6 | 4,1 | 122,6 |
| | Sopa | Canja de galinha ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ | 7,1 | 0,8 | 7,2 | 65,7 |
| | Prato | Frango dourado ⁽¹²⁾ no forno com arroz de cenoura, feijão verde cozido | 27,2 | 19,9 | 24,4 | 391,9 |
| | Vegetariano | Caril de grão e grelos com arroz de cenoura, feijão verde cozido | 54,9 | 8,1 | 14,3 | 373,1 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 7,8 | 0,3 | 0,4 | 37,7 |
| 5ª Feira | Pão | Pão de mistura ⁽¹⁾ | 24,2 | 0,6 | 4,1 | 122,6 |
| | Sopa | Grão de bico c/ agrião | 15,4 | 1,9 | 4,5 | 105,3 |
| | Prato | Massada de salmão com salsa ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹⁴⁾ , salada de pepino e cenoura | 26,5 | 26,3 | 20,3 | 433,3 |
| | Vegetariano | Massa com ervilhas, cenoura, tomate ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ , Salada de pepino e cenoura | 38,0 | 6,6 | 13,2 | 295,0 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 7,8 | 0,3 | 0,4 | 37,7 |
| 6ª Feira | Pão | Pão de mistura ⁽¹⁾ | 24,2 | 0,6 | 4,1 | 122,6 |
| | Sopa | Curgete com alface | 5,3 | 1,4 | 2,1 | 47,7 |
| | Prato | Strogonoff de peru ⁽¹⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ c/ arroz de ervilhas, salada de alface e beterraba | 30,3 | 7,1 | 27,4 | 305,8 |
| | Vegetariano | Strogonoff de soja (c/ creme vegetal, cogumelos) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Arroz branco, Salada de alface e beterraba | 44,5 | 4,6 | 29,6 | 360,7 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 7,8 | 0,3 | 0,4 | 37,7 |

Alergénios: (1) Cereais com Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfetos; (13) Tremoço; (14) Moluscos

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.

** Fruta a definir de acordo com a sazonalidade

Ementa

II / 1º CEB

5 a 9 de Junho de 2023



| | | | Glic. | Lip. | Prot. | Valor Calórico |
|----------|-------------|--|-------|------|-------|----------------|
| | | | (g) | (g) | (g) | (Kcal) |
| 2ª Feira | Pão | Pão de mistura ⁽¹⁾ | 24,2 | 0,6 | 4,1 | 122,6 |
| | Sopa | Creme de abóbora com brócolos | 9,1 | 1,4 | 2,3 | 62,0 |
| | Prato | Empadão de carne de vaca (c/ arroz) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ , salada de alface e cenoura | 34,8 | 14,6 | 24,2 | 373,2 |
| | Vegetariano | Empadão de lentilhas e curgete (c/ arroz), Salada de alface e cenoura | 58,4 | 5,9 | 17,3 | 372,2 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 7,8 | 0,3 | 0,4 | 37,7 |
| 3ª Feira | Pão | Pão de mistura ⁽¹⁾ | 24,2 | 0,6 | 4,1 | 122,6 |
| | Sopa | Feijão vermelho com nabijas | 15,8 | 1,5 | 5,2 | 109,8 |
| | Prato | Paloco com broa (c/ ovo, couve e batatas) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ , salada de pepino e tomate | 27,8 | 4,7 | 18,8 | 236,8 |
| | Vegetariano | Salada de três feijões (com batata, cenoura e couve lombarda cozidas) | 49,7 | 6,1 | 19,1 | 370,2 |
| | Sobremesa | Fruta da época/ Pudim flan ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾ | 7,4 | 1,7 | 2,1 | 53,7 |
| 4ª Feira | Pão | Pão de mistura ⁽¹⁾ | 24,2 | 0,6 | 4,1 | 122,6 |
| | Sopa | Creme de ervilhas com cenoura | 13,2 | 1,3 | 3,8 | 90,5 |
| | Prato | Costeletas estufadas ⁽¹²⁾ , com massa fusilli ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ , brócolos e cenoura cozidos | 24,7 | 17,9 | 22,5 | 356,9 |
| | Vegetariano | Soja estufada com massa fusilli e legumes (cenoura, couve coração e brócolos) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ | 36,0 | 6,6 | 29,9 | 349,5 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 7,8 | 0,3 | 0,4 | 37,7 |
| 5ª Feira | Pão | | | | | |
| | Sopa | | | | | |
| | Prato | <i>Corpo de Deus</i> | | | | |
| | Vegetariano | | | | | |
| | Sobremesa | | | | | |
| 6ª Feira | Pão | Pão de mistura ⁽¹⁾ | 24,2 | 0,6 | 4,1 | 122,6 |
| | Sopa | Alho francês com couve-coração ⁽⁹⁾ | 12,8 | 1,3 | 3,8 | 89,1 |
| | Prato | Peru assado com cogumelos ⁽¹²⁾ com esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ , salada de tomate e cenoura | 23,8 | 11,2 | 21,9 | 289,9 |
| | Vegetariano | Ervilhas estufadas com cenoura e milho, esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ , Feijão verde cozido | 41,4 | 7,2 | 14,5 | 321,4 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 7,8 | 0,3 | 0,4 | 37,7 |

Alergénios: (1) Cereais com Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremeço; (14) Moluscos

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.

** Fruta a definir de acordo com a sazonalidade

Ementa

JI / 1º CEB

12 a 16 de Junho de 2023



| | | | Glic. | Lip. | Prot. | Valor Calórica |
|-----------------|--------------------|---|--------------|-------------|--------------|-----------------------|
| | | | (g) | (g) | (g) | (Kcal) |
| 2ª Feira | Pão | Pão de mistura ⁽¹⁾ | 24,2 | 0,6 | 4,1 | 122,6 |
| | Sopa | Curgete com macedónia | 8,1 | 1,6 | 3,5 | 70,7 |
| | Prato | Bifanas estufadas ⁽¹²⁾ com massa cotovelos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ , salada de alface e tomate | 24,1 | 11,2 | 25,5 | 305,2 |
| | Vegetariano | Feijão preto estufado com abóbora, espinafres e massa cotovelos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾ , Salada de alface e tomate | 53,9 | 7,3 | 21,0 | 405,4 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 7,8 | 0,3 | 0,4 | 37,7 |
| 3ª Feira | Pão | Pão de mistura ⁽¹⁾ | 24,2 | 0,6 | 4,1 | 122,6 |
| | Sopa | Feijão vermelho com feijão-verde | 15,7 | 1,3 | 4,4 | 104,0 |
| | Prato | Empadão (c/ arroz) de cavala ⁽⁴⁾⁽⁶⁾ , salada de beterraba e cenoura | 37,3 | 14,4 | 27,1 | 395,2 |
| | Vegetariano | Empadão de ervilhas com arroz, cenoura e alho francês ⁽⁹⁾ , salada de beterraba e cenoura | 51,1 | 6,2 | 13,5 | 348,8 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 7,8 | 0,3 | 0,4 | 37,7 |
| 4ª Feira | Pão | Pão de mistura ⁽¹⁾ | 24,2 | 0,6 | 4,1 | 122,6 |
| | Sopa | Caldo verde (s/ chouriço) | 10,4 | 4,6 | 5,4 | 111,2 |
| | Prato | Carne de vaca estufada aos cubos com cenoura ⁽¹²⁾ , Batata cozida e brócolos cozidos | 20,5 | 11,4 | 21,8 | 279,7 |
| | Vegetariano | Caldeirada de favas (com batatas e pimentos), brócolos cozidos | 28,9 | 6,0 | 14,2 | 249,8 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 7,8 | 0,3 | 0,4 | 37,7 |
| 5ª Feira | Pão | Pão de mistura ⁽¹⁾ | 24,2 | 0,6 | 4,1 | 122,6 |
| | Sopa | Crema de couve-flor com cenoura e nabo | 10,6 | 1,4 | 3,4 | 73,7 |
| | Prato | Filetes de pescada dourados ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ , com arroz de feijão, salada de alface e pepino | 35,3 | 9,4 | 23,1 | 324,1 |
| | Vegetariano | Seitan de cebolada ⁽¹⁾⁽⁶⁾ com arroz de cenoura, Salada de alface e pepino | 28,0 | 6,1 | 15,9 | 237,3 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 7,8 | 0,3 | 0,4 | 37,7 |
| 6ª Feira | Pão | Pão de mistura ⁽¹⁾ | 24,2 | 0,6 | 4,1 | 122,6 |
| | Sopa | Crema de cenoura com couve-branca | 14,1 | 1,4 | 3,4 | 94,4 |
| | Prato | Perna de frango estufada com esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾ , feijão verde cozido | 24,6 | 16,0 | 22,8 | 340,9 |
| | Vegetariano | Assado de lentilhas com alho francês e crosta de pão, esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾ , Salada de tomate e cenoura | 56,9 | 6,5 | 19,0 | 382,1 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 7,8 | 0,3 | 0,4 | 37,7 |

Alergénios: (1) Cereais com Glúten; (2) Crustáceos; (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

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.

** Fruta a definir de acordo com a sazonalidade

Ementa

JI / 1º CEB

19 a 23 de Junho de 2023



| | | | Glic. | Lip. | Prot. | Valor Calórico |
|----------|-------------|---|-------|------|-------|----------------|
| | | | (g) | (g) | (g) | (Kcal) |
| 2ª Feira | Pão | Pão de mistura ⁽¹⁾ | 24,2 | 0,6 | 4,1 | 122,6 |
| | Sopa | Alho francês com alface ⁽⁹⁾ | 11,8 | 1,3 | 2,9 | 78,1 |
| | Prato | Salada de frango (com ovo, massa fusilli, cenoura e milho) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ , salada de couve roxa e alface | 17,8 | 9,1 | 23,7 | 256,7 |
| | Vegetariano | Beringela recheada com lentilhas, curgete e milho, massa fusilli ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ , salada de couve roxa e alface | 56,0 | 7,0 | 20,7 | 397,2 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 7,8 | 0,3 | 0,4 | 37,7 |
| 3ª Feira | Pão | Pão de mistura ⁽¹⁾ | 24,2 | 0,6 | 4,1 | 122,6 |
| | Sopa | Creme de tomate com ervilhas | 12,8 | 1,6 | 4,2 | 90,7 |
| | Prato | Abrótea assada ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com batatas assadas, feijão verde cozido | 18,8 | 7,6 | 19,2 | 225,7 |
| | Vegetariano | Gratinado de ervilhas, curgete e abóbora (c/ creme de soja) ⁽⁶⁾ , Arroz de legumes (milho, cenoura e feijão verde) | 46,5 | 9,7 | 14,4 | 363,7 |
| | Sobremesa | Fruta da época / Mousse de chocolate ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾ | 14,7 | 2,0 | 1,0 | 83,6 |
| 4ª Feira | Pão | Pão de mistura ⁽¹⁾ | 24,2 | 0,6 | 4,1 | 122,6 |
| | Sopa | Abóbora c/ brócolos | 9,1 | 1,4 | 2,3 | 62,0 |
| | Prato | Carnes mistas estufadas (vaca e porco, cubos) ⁽¹²⁾ , com arroz branco, salada de cenoura e beterraba | 38,9 | 14,5 | 22,3 | 385,7 |
| | Vegetariano | Soja estufada com espinafres e cenoura ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , arroz branco, Salada de cenoura e beterraba | 46,6 | 6,5 | 30,2 | 393,2 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 7,8 | 0,3 | 0,4 | 37,7 |
| 5ª Feira | Pão | Pão de mistura ⁽¹⁾ | 24,2 | 0,6 | 4,1 | 122,6 |
| | Sopa | Nabo com couve lombarda | 10,7 | 1,4 | 3,0 | 75,2 |
| | Prato | Meia desfeita de bacalhau (c/ grão, batata e ovo) ⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ , Salada de tomate e pepino | 30,9 | 9,9 | 29,2 | 341,1 |
| | Vegetariano | Grão estufado com couve flor, molho de tomate e orégãos, Batatas cozidas, Salada de tomate e pepino | 45,6 | 7,7 | 13,2 | 323,6 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 7,8 | 0,3 | 0,4 | 37,7 |
| 6ª Feira | Pão | Pão de mistura ⁽¹⁾ | 24,2 | 0,6 | 4,1 | 122,6 |
| | Sopa | Feijão branco com espinafres ⁽⁹⁾ | 15,5 | 1,6 | 5,1 | 109,1 |
| | Prato | Coxa de frango assada com esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ , cenoura cozida | 23,3 | 15,8 | 21,9 | 328,0 |
| | Vegetariano | Feijão vermelho estufado com cenoura e milho, Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ , Brócolos cozidos | 58,6 | 7,5 | 21,3 | 428,1 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 7,8 | 0,3 | 0,4 | 37,7 |

Alergénios: (1) Cereais com Glúten; (2) Crustáceos; (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

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.

** Fruta a definir de acordo com a sazonalidade

Ementa

II / 1º CEB

26 a 30 de Junho de 2023



| | | | Glic. | Lip. | Prot. | Valor Calórico |
|-----------------|--------------------|--|--------------|-------------|--------------|-----------------------|
| | | | (g) | (g) | (g) | (Kcal) |
| 2ª Feira | Pão | Pão de mistura ⁽¹⁾ | 24,2 | 0,6 | 4,1 | 122,6 |
| | Sopa | Creme de legumes ⁽⁹⁾ | 12,9 | 1,4 | 2,5 | 83,0 |
| | Prato | Almôndegas estufadas ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾ c/ esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ , salada de tomate e pepino | 24,2 | 10,0 | 22,7 | 282,6 |
| | Vegetariano | Lentilhas estufadas c/ cenoura e milho, Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ , salada de tomate e pepino | 54,0 | 6,8 | 18,6 | 373,6 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 7,8 | 0,3 | 0,4 | 37,7 |
| 3ª Feira | Pão | Pão de mistura ⁽¹⁾ | 24,2 | 0,6 | 4,1 | 122,6 |
| | Sopa | Grão-de-bico com nabiça | 16,6 | 1,9 | 4,9 | 113,5 |
| | Prato | Empadão de arroz de atum ⁽³⁾⁽⁴⁾ , Salada de alface e tomate | 34,0 | 17,6 | 26,5 | 404,9 |
| | Vegetariano | Empadão de ervilhas com arroz, cenoura e alho francês ⁽⁹⁾ , salada de alface e tomate | 47,6 | 6,2 | 12,7 | 326,8 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 7,8 | 0,3 | 0,4 | 37,7 |
| 4ª Feira | Pão | Pão de mistura ⁽¹⁾ | 24,2 | 0,6 | 4,1 | 122,6 |
| | Sopa | Feijão-verde com cenoura | 11,5 | 1,2 | 2,2 | 72,4 |
| | Prato | Massa de frango com feijão verde, cenoura e milho ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ | 28,6 | 20,6 | 26,5 | 413,8 |
| | Vegetariano | Massinha de favas com cogumelos, milho e macedónia de legumes ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ | 47,0 | 7,5 | 20,6 | 374,4 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 7,8 | 0,3 | 0,4 | 37,7 |
| 5ª Feira | Pão | Pão de mistura ⁽¹⁾ | 24,2 | 0,6 | 4,1 | 122,6 |
| | Sopa | Feijão vermelho e couve-lombarda | 15,4 | 1,3 | 4,9 | 105,0 |
| | Prato | Pescada no forno ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com Batatas assadas, couve lombarda e cenoura estufadas | 23,0 | 8,5 | 19,8 | 258,8 |
| | Vegetariano | Salada de três feijões (com batata, cenoura e couve lombarda cozidas) | 49,7 | 6,1 | 19,1 | 370,2 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 7,8 | 0,3 | 0,4 | 37,7 |
| 6ª Feira | Pão | Pão de mistura ⁽¹⁾ | 24,2 | 0,6 | 4,1 | 122,6 |
| | Sopa | Sopa de couve branca com cenoura ripada | 11,4 | 1,2 | 3,1 | 77,5 |
| | Prato | Perna de porco assada ⁽¹²⁾ com arroz de cenoura, salada de pepino e beterraba | 28,5 | 14,7 | 24,1 | 349,3 |
| | Vegetariano | Curgete recheada com soja no forno, batata corada, Salada de pepino e beterraba ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹¹⁾ | 30,9 | 6,2 | 29,9 | 324,8 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 7,8 | 0,3 | 0,4 | 37,7 |

Alergénios: (1) Cereais com Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremço; (14) Moluscos

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.

** Fruta a definir de acordo com a sazonalidade