

Ementa

JI / 1º CEB



Semana:

19 a 23 de Setembro de 2022

		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⁾ , salada de tomate e pepino	24,2	10,0	22,7	282,6
	Vegetariano	Lentilhas estufadas c/ cenoura e milho, Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾ , 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	Sopa de couve branca com cenoura ripada	11,4	1,2	3,1	77,5
	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
4ª 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	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
5ª 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	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⁾	47,6	6,2	12,7	326,8
	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	Grão-de-bico com nabiça	16,6	1,9	4,9	113,5
	Prato	Massa de frango com feijão verde, cenoura e milho ⁽¹⁾⁽³⁾	28,6	20,6	26,5	413,8
	Vegetariano	Massinha de favas com cogumelos, milho e macedónia de legumes ⁽¹⁾⁽³⁾	47,0	7,5	20,6	374,4
	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) 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 / 1ª CEB



Semana:

26 a 30 de Setembro de 2022

			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	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 ⁽¹²⁾	10,2	1,7	2,9	73,6
	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 /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 (opção chouriço) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	10,3	4,6	5,4	111,2
	Prato	Feijoada à Portuguesa (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	Alho francês com cenoura e nabo	12,8	1,4	2,6	83,2
	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	Feijão branco com couve portuguesa	17,3	1,6	5,5	118,0
	Prato	Coxas de frango assadas, Massa lacinhos ⁽¹⁾⁽³⁾ 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

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



Semana:

3 a 7 de Outubro de 2022

			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 ervilha	10,0	1,3	2,4	66,5
	Prato	Carne à bolonhesa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ com Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾ , 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	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
4ª Feira	Pão					
	Sopa					
	Prato	<i>Dia da Implantação da República</i>				
	Vegetariano					
	Sobremesa					
5ª 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	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	
	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	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⁾	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

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 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 CE3



Semana:

10 a 14 de Outubro de 2022

			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 cenoura com couve-branca	14,1	1,4	3,4	94,4
	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	Abóbora com brócolos	9,1	1,4	2,3	62,0
	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	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	Bifes de frango de tomatada, Massa fusilli ⁽¹⁾⁽³⁾ , brócolos cozidos	23,3	5,0	26,7	250,7
	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
5ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Feijão branco com espinafres ⁽¹²⁾	15,5	1,6	5,1	109,0
	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	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⁾	41,1	8,0	13,3	311,2
	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



Semana:

17 a 21 de Outubro de 2022

		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	Macedónia de legumes	12,9	1,3	3,3	85,7
	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 favas, 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	Nabiças com feijão-frade	17,0	1,5	5,2	112,1
	Prato	Abrótea no forno ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ , com batata corada, couve em juliana e milho	25,2	5,5	19,1	235,7
	Vegetariano	Salada de grão com batata, abóbora e couve coração cozidos, Repolho em juliana e milho cozido	49,7	8,5	14,8	359,7
	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⁾	7,1	0,8	7,2	65,7
	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
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	Creme de alho francês com couve-flor	10,9	1,4	3,6	76,6
	Prato	Perna de frango assada c/ Massa farfalle ⁽¹⁾⁽³⁾ , salada de cenoura e pepino	23,3	15,9	22,1	329,6
	Vegetariano	Grão estufado com 3 pimentos, Massa farfalle ⁽¹⁾⁽³⁾ , Salada de cenoura e pepino	50,6	8,3	14,0	352,6
	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



Semana:

24 a 28 de Outubro de 2022

			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	Chilli estufado (c/ feijão vermelho) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ , Arroz branco, salada de tomate e cenoura	48,4	14,6	29,7	463,4
	Vegetariano	Chili de legumes (feijão, curgete, pimentos e cenoura) com Arroz branco, Salada de tomate e cenoura	68,2	6,6	20,2	453,3
	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 (opção chouriço) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	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	Feijão branco com couve-lombarda	16,2	1,4	5,3	111,8
	Prato	Frango dourado no forno, Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾ , 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	Creme de cenoura com brócolos	10,5	1,3	2,5	69,9
	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	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 açafraão 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

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



Semana: 31 de Outubro a 4 de Novembro de 2022

		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	Curgete com macedónia	8,1	1,6	3,5	70,7
	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
3ª Feira	Pão					
	Sopa					
	Prato	<i>Dia de Todos os Santos</i>				
	Vegetariano					
	Sobremesa					
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 vermelho, vitela e porco, couve e cenoura) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ , Arroz branco	48,8	12,4	26,8	434,2
	Vegetariano	Feijão preto 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	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⁾ , salada de tomate e pepino	23,4	4,9	23,1	234,3
	Vegetariano	Ervilhas estufadas com cenoura e brócolos c/ massa ⁽¹⁾⁽³⁾ , 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

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



Semana:

7 a 11 de Novembro de 2022

			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	Nuggets no forno ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾ c/ arroz de feijão, salada de pepino e tomate	49,9	3,8	15,6	302,3
	Vegetariano	Hambúrguer de quinoa e legumes ⁽¹⁾⁽⁶⁾ com arroz de feijão, salada de pepino e tomate	42,7	12,6	6,9	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	Curgete com alface	5,3	1,4	2,1	47,7
	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	Feijão branco com nabiças	15,7	1,5	5,0	108,9
	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 (badejo, 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⁾ , 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⁾ , 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) 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

Semana:

14 a 18 de Novembro de 2022



			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 espinafres	5,6	1,7	2,7	55,6
	Prato	Almôndegas mistas estufadas ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾ , massa farfalle ⁽¹⁾⁽³⁾ , brócolos cozidos	23,3	10,0	23,2	282,0
	Vegetariano	Lentilhas estufadas com cenoura e curgete, massa farfalle ⁽¹⁾⁽³⁾ , 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 ⁽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⁾	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⁾⁽¹⁴⁾ , salada de pepino e cenoura	26,5	26,3	20,3	433,3
	Vegetariano	Massa com ervilhas, cenoura, tomate ⁽¹⁾⁽³⁾ , 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	Feijão vermelho com nabiças	15,8	1,5	5,2	109,8
	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

Alergênicos: (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 alergênicos 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



Semana:

21 a 25 de Novembro de 2022

		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	Alho francês com couve-coração	12,8	1,3	3,8	89,1
	Prato	Paloco com broa (c/ ovo e batatas) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ , salada de pepino e tomate	24,2	8,8	18,2	257,3
	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
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⁾ , 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	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	Alabote gratinado ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com arroz branco, salada de couve-roxa e cenoura	35,5	6,5	21,4	293,4
	Vegetariano	Gratinado de grão, espinafres e abóbora (c/ creme de soja) ⁽⁶⁾ , Arroz de legumes (milho, cenoura e brócolos)	59,0	11,8	15,9	430,2
	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	Grão-de-bico com agrião	15,4	1,9	4,5	105,3
	Prato	Perna de frango estufada com esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽¹²⁾ , feijão verde cozido	24,6	16,0	22,8	340,9
	Vegetariano	Ervilhas estufadas com cenoura e milho, esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾ , 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) 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



Semana: 28 de Novembro a 2 de Dezembro de 2022

			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 cenoura com couve-branca	14,1	1,4	3,4	94,4
	Prato	Bifanas estufadas ⁽¹²⁾ com massa cotovelos ⁽¹⁾⁽³⁾ , 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⁾⁽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	Caldo verde	10,4	4,6	5,4	111,2
	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⁾	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	Feijão vermelho com feijão-verde	15,7	1,3	4,4	104,0
	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					
	Sopa					
	Prato	<i>Dia da Restauração da Independência</i>				
	Vegetariano					
	Sobremesa					
6ª 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	Peru assado com cogumelos ⁽¹²⁾ com esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾ , salada de tomate e cenoura	23,8	11,2	21,9	289,9
	Vegetariano	Assado de lentilhas com alho francês e crosta de pão, esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽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) Tremeço; (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



Semana:

5 a 9 de Dezembro de 2022

			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⁾ , 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⁾ , 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	Badejo gratinado ⁽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⁾⁽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					
	Sopa					
	Prato	Dia da Imaculada Conceição				
	Vegetariano					
	Sobremesa					
6ª 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	Coxa de frango assada com esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾ , cenoura cozida	23,3	15,8	21,9	328,0
	Vegetariano	Feijão vermelho estufado com cenoura e milho, Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾ , Brócolos cozidos	58,6	7,5	21,3	428,1
	Sobremesa	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	37,7

Alérgenos: (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