

PLANO DE REFEIÇÕES ESCOLARES

EMENTA MEDITERRÂNICA | Ementa 1

DIA DA SEMANA	COMPOSIÇÃO DA REFEIÇÃO	TABELA NUTRICIONAL			
		PROTEÍNAS	GORDURAS	HIDRATOS CARBONO	VALOR ENERGÉTICO
2.ª FEIRA	Sopa: Creme de legumes	2,2	1,8	11,7	77
	Prato: Bifanas ao alinho com esparguete (1;6;10)	24,8	11,5	21,9	294
	Hortícolas: Couve roxa, alface e pepino	0,3	1,7	0,5	20
	Sobremesa: Fruta da época	1,1	0,5	16,3	75
3.ª FEIRA	Sopa: Curgete com nabiças	2,6	1,8	13,1	85
	Prato: Bacalhau à Brás (3;4)	26,9	21,8	29,5	433
	Hortícolas: Alface, cenoura e tomate	0,2	1,7	0,7	20
	Sobremesa: Fruta da época	1,1	0,5	16,3	75
4.ª FEIRA	Sopa: Juliana	2,2	1,9	11,8	78
	Prato: Bife de frango Mediterrânico com arroz de feijão	27,8	9,7	33	338
	Hortícolas: Couve branca, tomate e cenoura	0,2	1,8	0,9	21
	Sobremesa: Fruta da época	1,1	0,5	16,3	75
5.ª FEIRA	Sopa: Creme de abóbora com alho francês	2,2	2	11,6	81
	Prato: Atum à bolonhesa com massa fusilli e legumes (cenoura, curgete e milho) (1;4;6;10)	14,4	9,2	22,9	236
	Hortícolas: Incorporados no prato	-	-	-	-
	Sobremesa: Fruta da época	1,1	0,5	16,3	75
6ª FEIRA	Sopa: Grão com espinafres	3,9	2,6	12,9	100
	Prato: Perna de peru estufada com batata assada	25,3	14,8	18,3	312
	Hortícolas: Alface, couve roxa e milho	0,6	1,7	1,2	24
	Sobremesa: Fruta da época	1,1	0,5	16,3	75

NOTA | A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios:

¹Cereais com glúten; ²Crustáceos; ³Ovo; ⁴Peixe; ⁵Amendoim; ⁶Soja; ⁷Leite; ⁸Frutos de casca rija; ⁹Aipo; ¹⁰Mostarda; ¹¹Sésamo; ¹²Sulfitos; ¹³Tremoço; ¹⁴Moluscos

PLANO DE REFEIÇÕES ESCOLARES

EMENTA VEGETARIANA | Ementa 1

DIA DA SEMANA	COMPOSIÇÃO DA REFEIÇÃO	TABELA NUTRICIONAL			
		PROTEÍNAS	GORDURAS	HIDRATOS CARBONO	VALOR ENERGÉTICO
2.ª FEIRA	Sopa: Creme de legumes	2,2	1,8	11,7	77
	Prato: Bifes de tofu ao alhinho com esparguete (1;6;10)	14,7	11,3	22,3	254
	Hortícolas: Couve roxa, alface e pepino	0,3	1,7	0,5	20
	Sobremesa: Fruta da época	1,1	0,5	16,3	75
3.ª FEIRA	Sopa: Curgete com nabiças	2,6	1,8	13,1	85
	Prato: Alho francês à Brás (6)	9,3	23,6	32,8	403
	Hortícolas: Alface, cenoura e tomate	0,2	1,7	0,7	20
	Sobremesa: Fruta da época	1,1	0,5	16,3	75
4.ª FEIRA	Sopa: Juliana	2,2	1,9	11,8	78
	Prato: Feijão Mediterrânico com arroz	11,4	12,4	45,8	357
	Hortícolas: Couve branca, tomate e cenoura	0,2	1,8	0,9	21
	Sobremesa: Fruta da época	1,1	0,5	16,3	75
5.ª FEIRA	Sopa: Creme de abóbora com alho francês	2,2	2	11,6	81
	Prato: Feijão à bolonhesa com massa fusilli e legumes (cenoura, curgete e milho) (1;6;10)	12,2	8,1	38,1	292
	Hortícolas: Incorporados no prato	-	-	-	-
	Sobremesa: Fruta da época	1,1	0,5	16,3	75
6ª FEIRA	Sopa: Grão com espinafres	3,9	2,6	12,9	100
	Prato: Soja estufada com batata assada (6)	27,8	10,5	27,1	290
	Hortícolas: Alface, couve roxa e milho	0,6	1,7	1,2	24
	Sobremesa: Fruta da época	1,1	0,5	16,3	75

NOTA | A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios:

¹Cereais com glúten; ²Crustáceos; ³Ovo; ⁴Peixe; ⁵Amendoim; ⁶Soja; ⁷Leite; ⁸Frutos de casca rija; ⁹Aipo; ¹⁰Mostarda; ¹¹Sésamo; ¹²Sulfitos; ¹³Tremoço; ¹⁴Moluscos