

PLANO DE REFEIÇÕES ESCOLARES

EMENTA MEDITERRÂNICA | Ementa 2

DIA DA SEMANA	COMPOSIÇÃO DA REFEIÇÃO	TABELA NUTRICIONAL			
		PROTEÍNAS	GORDURAS	HIDRATOS CARBONO	VALOR ENERGÉTICO
2.ª FEIRA	Sopa: Creme de cenoura com alho francês	2,2	1,8	11,7	77
	Prato: Lombos de pescada no forno com puré laranja (4;7)	21	5,8	25,4	242
	Hortícolas: Alface, tomate e cenoura	0,2	1,7	0,7	20
	Sobremesa: Fruta da época	1,1	0,5	16,3	75
3.ª FEIRA	Sopa: Nabijas	2,6	1,8	13,1	85
	Prato: Almôndegas de vitela estufadas com esparguete (1;6;10)	19,5	18,7	23,3	369
	Hortícolas: Alface, tomate e cebola	0,2	1,7	0,7	20
	Sobremesa: Fruta da época	1,1	0,5	16,3	75
4.ª FEIRA	Sopa: Feijão verde	2,2	1,9	11,8	78
	Prato: Salada de feijão frade com cavala (feijão frade, cavala, batata, cenoura e ovo) (3;4;6)	18,6	11,4	26,7	290
	Hortícolas: Alface, pepino e tomate	0,3	1,8	0,7	20
	Sobremesa: Fruta da época	1,1	0,5	16,3	75
5.ª FEIRA	Sopa: Feijão com couve lombarda (6;13)	4,1	1,9	14,6	100
	Prato: Frango assado com arroz de cenoura e ervilhas	24	22,4	25,6	403
	Hortícolas: Cenoura, couve roxa e couve branca	0,3	1,7	0,9	22
	Sobremesa: Fruta da época	1,1	0,5	16,3	75
6ª FEIRA	Sopa: Agrião	2,7	1,9	13,4	87
	Prato: Perca no forno com batata (4)	21,3	6,3	17,5	216
	Hortícolas: Alface, cenoura e milho	0,5	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 2

DIA DA SEMANA	COMPOSIÇÃO DA REFEIÇÃO	TABELA NUTRICIONAL			
		PROTEÍNAS	GORDURAS	HIDRATOS CARBONO	VALOR ENERGÉTICO
2.ª FEIRA	Sopa: Creme de cenoura com alho francês	2,2	1,8	11,7	77
	Prato: Lentilhas estufadas com puré laranja (7)	9,5	12,4	32,8	291
	Hortícolas: Alface, tomate e pepino	0,2	1,7	0,7	20
	Sobremesa: Fruta da época	1,1	0,5	16,3	75
3.ª FEIRA	Sopa: Nabiças	2,6	1,8	13,1	85
	Prato: Almôndegas vegetais estufadas com esparguete (1;6;10)	23,4	15,6	32,8	372
	Hortícolas: Alface, tomate e cebola	0,2	1,7	0,7	20
	Sobremesa: Fruta da época	1,1	0,5	16,3	75
4.ª FEIRA	Sopa: Feijão verde	2,2	1,9	11,8	78
	Prato: Salada de feijão frade com legumes (feijão frade, batata, cenoura e feijão verde)	10,9	5,7	40	270
	Hortícolas: Alface, pepino e tomate	0,3	1,8	0,7	20
	Sobremesa: Fruta da época	1,1	0,5	16,3	75
5.ª FEIRA	Sopa: Feijão com couve lombarda (6;13)	4,1	1,9	14,6	100
	Prato: Beringela recheada com arroz de cenoura e ervilhas	11	11,1	45	354
	Hortícolas: Cenoura, couve roxa e couve branca	0,3	1,7	0,9	22
	Sobremesa: Fruta da época	1,1	0,5	16,3	75
6ª FEIRA	Sopa: Agrião	2,7	1,9	13,4	87
	Prato: Seitan no forno com batata (1)	15,6	12,9	22,4	274
	Hortícolas: Alface, cenoura e milho	0,5	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