

PLANO DE REFEIÇÕES ESCOLARES

EMENTA MEDITERRÂNICA | Ementa 3

DIA DA SEMANA	COMPOSIÇÃO DA REFEIÇÃO	TABELA NUTRICIONAL			
		PROTEÍNAS	GORDURAS	HIDRATOS CARBONO	VALOR ENERGÉTICO
2.ª FEIRA	Sopa: Juliana	2,2	1,9	11,8	78
	Prato: Ovos mexidos com cogumelos e arroz de cenoura (3)	9,5	9,3	24,8	225
	Hortícolas: Alface, tomate e milho	0,5	1,8	1,1	24
	Sobremesa: Fruta da época	1,1	0,5	16,3	75
3.ª FEIRA	Sopa: Creme de espinafres	2,6	1,9	13	85
	Prato: Lombo de pescada cozido com batata (4)	18,2	6,8	16,8	204
	Hortícolas: Macedónia de legumes	1,2	1,9	2,7	37
	Sobremesa: Fruta da época	1,1	0,5	16,3	75
4.ª FEIRA	Sopa: Feijão com nabiças (6;13)	4,1	1,9	14,3	97
	Prato: Esparguete à bolonhesa (1;6;10)	22,3	9	23,3	268
	Hortícolas: Tomate, cenoura e couve branca	0,2	1,8	0,9	21
	Sobremesa: Fruta da época	1,1	0,5	16,3	75
5.ª FEIRA	Sopa: Agrião	2,7	1,9	13,2	86
	Prato: Filetes de pescada dourados com arroz de tomate (1;2;3;4;7;14)	14,4	14,2	48,7	384
	Hortícolas: Alface, cenoura e couve roxa	0,3	1,7	0,8	21
	Sobremesa: Fruta da época	1,1	0,5	16,3	75
6ª FEIRA	Sopa: Brócolos	2,8	2	13,1	86
	Prato: Jardineira de peru	22,2	6,3	17,4	222
	Hortícolas: Incorporados no prato	-	-	-	-
	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 3

DIA DA SEMANA	COMPOSIÇÃO DA REFEIÇÃO	TABELA NUTRICIONAL			
		PROTEÍNAS	GORDURAS	HIDRATOS CARBONO	VALOR ENERGÉTICO
2.ª FEIRA	Sopa: Juliana	2,2	1,9	11,8	78
	Prato: Tofu mexido com cogumelos e arroz de cenoura (6)	14,9	16,1	26,6	318
	Hortícolas: Alface, tomate e milho	0,5	1,8	1,1	24
	Sobremesa: Fruta da época	1,1	0,5	16,3	75
3.ª FEIRA	Sopa: Creme de espinafres	2,6	1,9	13	85
	Prato: Escondidinho de batata e legumes com feijão preto	10,8	7,3	36	266
	Hortícolas: Macedónia de legumes	1,2	1,9	2,7	37
	Sobremesa: Fruta da época	1,1	0,5	16,3	75
4.ª FEIRA	Sopa: Feijão com nabiças (6;13)	4,1	1,9	14,3	97
	Bolonhesa de soja com esparguete (1;6;10)	29,9	8	35,2	310
	Hortícolas: Tomate, cenoura e couve branca	0,2	1,8	0,9	21
	Sobremesa: Fruta da época	1,1	0,5	16,3	75
5.ª FEIRA	Sopa: Agrião	2,7	1,9	13,2	86
	Prato: Douradinhos vegetais com arroz de tomate (1)	9,6	22	53,9	459
	Hortícolas: Alface, cenoura e couve roxa	0,3	1,7	0,8	21
	Sobremesa: Fruta da época	1,1	0,5	16,3	75
6ª FEIRA	Sopa: Brócolos	2,8	2	13,1	86
	Prato: Jardineira de feijão (6;13)	13,4	7,5	39,6	304
	Hortícolas: Incorporados no prato	-	-	-	-
	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