

PLANO DE REFEIÇÕES ESCOLARES

EMENTA MEDITERRÂNICA | Ementa 4

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: Empadão de atum e legumes (milho, curgete e cenoura) em arroz (4)	12,5	11,1	25,4	255
	Hortícolas: Incorporados no prato	-	-	-	-
	Sobremesa: Fruta da época	1,1	0,5	16,3	75
3.ª FEIRA	Sopa: Nabijas	2,6	1,8	13,1	84
	Prato: Carne de porco no forno com legumes e esparguete (1;6;10)	26,3	10,3	27,6	293
	Hortícolas: Cenoura, curgete, pimentos e beringela	0,4	0,1	1,1	8
	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: Meia desfeita de bacalhau (grão, bacalhau, batata, ovo, brócolos, cenoura e couve-flor) (3;4)	23,5	8,9	20,7	271
	Hortícolas: Incorporados no prato	-	-	-	-
	Sobremesa: Fruta da época	1,1	0,5	16,3	75
5.ª FEIRA	Sopa: Espinafres	2,4	1,9	12,9	83
	Prato: Frango assado no forno com arroz branco	24,2	22,4	32,5	432
	Hortícolas: Alface, cenoura e milho	0,5	1,7	1,2	24
	Sobremesa: Fruta da época	1,1	0,5	16,3	75
6ª FEIRA	Sopa: Feijão com lombardo (6;13)	4,1	1,9	14,6	100
	Prato: Massa com salmão, ervilhas, curgete, cenoura e milho (1;4;6;10)	21,3	27,5	23,6	433
	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 4

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: Empadão de legumes (milho, cenoura, curgete e ervilhas) em arroz	7,7	8	44,6	295
	Hortícolas: Incorporados no prato	-	-	-	-
	Sobremesa: Fruta da época	1,1	0,5	16,3	75
3.ª FEIRA	Sopa: Nabijas	2,7	0,1	13,2	70
	Prato: Soja no forno com legumes e esparguete (1;6;10)	29,2	6,1	31,7	274
	Hortícolas: Cenoura, curgete, pimentos e beringela	0,4	0,1	1,1	8
	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 batata, grão, brócolos, cenoura e couve-flor	9,1	5,5	32,5	239
	Hortícolas: Incorporados no prato	-	-	-	-
	Sobremesa: Fruta da época	1,1	0,5	16,3	75
5.ª FEIRA	Sopa: Espinafres	2,4	1,9	12,9	83
	Prato: Lentilhas estufadas com arroz branco	10,2	12,5	48	356
	Hortícolas: Alface, cenoura e milho	0,5	1,7	1,2	24
	Sobremesa: Fruta da época	1,1	0,5	16,3	75
6ª FEIRA	Sopa: Feijão com lombardo (6;13)	4,1	1,9	14,6	100
	Prato: Massa com cogumelos, cenoura, brócolos, curgete e milho (1;6;10)	8,1	6,6	30,2	226
	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