

PLANO DE REFEIÇÕES ESCOLARES

EMENTA MEDITERRÂNICA | Ementa 5

DIA DA SEMANA	COMPOSIÇÃO DA REFEIÇÃO	TABELA NUTRICIONAL			
		PROTEÍNAS	GORDURAS	HIDRATOS CARBONO	VALOR ENERGÉTICO
2.ª FEIRA	Sopa: Ervilhas com hortelã	2,5	1,9	12	81
	Prato: Hambúrguer de vitela no forno com arroz de lombardo	19,2	11,5	25,9	288
	Hortícolas: Alface, cenoura e tomate	0,2	1,7	0,7	20
	Sobremesa: Fruta da época	1,1	0,5	16,3	75
3.ª FEIRA	Sopa: Juliana	2,2	1,9	11,8	78
	Prato: Massada de peixe aromatizada com coentros (1;4;6;10)	18,5	6,7	23,2	230
	Hortícolas: Alface, couve roxa e pepino	0,3	1,7	0,5	20
	Sobremesa: Fruta da época	1,1	0,5	16,3	75
4.ª FEIRA	Sopa: Brócolos	2,8	2	13,1	86
	Prato: Feijoadá (feijão, cenoura, lombardo, carne de porco e arroz branco) (6;13)	28,6	13,4	38,2	377
	Hortícolas: Incorporados no prato	-	-	-	-
	Sobremesa: Fruta da época	1,1	0,5	16,3	75
5.ª FEIRA	Sopa: Creme de cenoura com coentros	2,2	1,8	11,7	77
	Prato: Pescada cozida com batata, brócolos, couve-flor, cenoura e ovo (3;4)	22,9	7,7	19,1	243
	Hortícolas: Incorporados no prato	-	-	-	-
	Sobremesa: Fruta da época	1,1	0,5	16,3	75
6ª FEIRA	Sopa: Alho francês	2,2	1,8	11,7	77
	Prato: Massa com peru, ervilhas, curgete, cenoura e milho (1;6;10)	26,3	6,8	23,8	268
	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 5

DIA DA SEMANA	COMPOSIÇÃO DA REFEIÇÃO	TABELA NUTRICIONAL			
		PROTEÍNAS	GORDURAS	HIDRATOS CARBONO	VALOR ENERGÉTICO
2.ª FEIRA	Sopa: Ervilhas com hortelã	2,5	1,9	12	81
	Prato: Hambúrguer vegetal com arroz primavera (6)	17	19,2	41,5	426
	Hortícolas: Alface, cenoura e tomate	0,2	1,7	0,7	20
	Sobremesa: Fruta da época	1,1	0,5	16,3	75
3.ª FEIRA	Sopa: Juliana	2,2	1,9	11,8	78
	Prato: Massada de lentilhas com legumes (brócolos, curgete, cenoura e lentilhas) (1;6;10)	13,1	8,2	39,7	300
	Hortícolas: Alface, couve roxa e pepino	0,3	1,7	0,5	20
	Sobremesa: Fruta da época	1,1	0,5	16,3	75
4.ª FEIRA	Sopa: Brócolos	2,8	2	13,1	86
	Prato: Feijoada de cogumelos (feijão, cogumelos, lombardo, cenoura e arroz branco) (6;13)	11	12,5	45,9	370
	Hortícolas: Incorporados no prato	-	-	-	-
	Sobremesa: Fruta da época	1,1	0,5	16,3	75
5.ª FEIRA	Sopa: Creme de cenoura com coentros	2,2	1,8	11,7	77
	Prato: Legumes à Brás (6)	13,2	13,1	36,5	341
	Hortícolas: Incorporados no prato	-	-	-	-
	Sobremesa: Fruta da época	1,1	0,5	16,3	75
6ª FEIRA	Sopa: Alho francês	2,2	1,8	11,7	77
	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