

# PLANO DE REFEIÇÕES ESCOLARES

## EMENTA MEDITERRÂNICA | Ementa 6

| DIA DA SEMANA | COMPOSIÇÃO DA REFEIÇÃO                                                                         | TABELA NUTRICIONAL |          |                  |                  |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|----------|------------------|------------------|
|               |                                                                                                | PROTEÍNAS          | GORDURAS | HIDRATOS CARBONO | VALOR ENERGÉTICO |
| 2.ª FEIRA     | Sopa: Aveludado de couve-flor                                                                  | 2,5                | 1,8      | 13,7             | 87               |
|               | Prato: Barrinhas de pescada com arroz de cenoura (1;2;3;4;7;14)                                | 11,1               | 11,5     | 39,6             | 308              |
|               | Hortícolas: Alface, milho e tomate                                                             | 0,5                | 1,8      | 1,1              | 24               |
|               | Sobremesa: Fruta da época                                                                      | 1,1                | 0,5      | 16,3             | 75               |
| 3.ª FEIRA     | Sopa: Nabiças                                                                                  | 2,9                | 1,8      | 1,1              | 24               |
|               | Prato: Lombo de porco assado com laranja, mel e tomilho e esparguete (1;6;10)                  | 26,3               | 7        | 26,3             | 267              |
|               | Hortícolas: Salteado de cenoura, ervilhas e milho                                              | 1,8                | 1,9      | 3,7              | 44               |
|               | 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: Lombos de pescada no forno com batata assada (4)                                        | 18,6               | 6,2      | 18               | 206              |
|               | Hortícolas: Alface, tomate e pepino                                                            | 0,2                | 1,8      | 0,5              | 19               |
|               | Sobremesa: Fruta da época                                                                      | 1,1                | 0,5      | 16,3             | 75               |
| 5.ª FEIRA     | Sopa: Grão com agrião                                                                          | 3,9                | 2,5      | 12,8             | 99               |
|               | Prato: Frango estufado com arroz branco                                                        | 24,9               | 11,3     | 32,9             | 336              |
|               | Hortícolas: Cenoura, curgete e tomate                                                          | 0,4                | 0,1      | 1,2              | 9                |
|               | Sobremesa: Fruta da época                                                                      | 1,1                | 0,5      | 16,3             | 75               |
| 6ª FEIRA      | Sopa: Lombardo                                                                                 | 2,4                | 1,8      | 11,8             | 79               |
|               | Prato: Salada russa com cavala (cavala, batata, ovo, cenoura, feijão verde e ervilhas) (3;4;6) | 16,5               | 8        | 20               | 225              |
|               | 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:

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

# PLANO DE REFEIÇÕES ESCOLARES

## EMENTA VEGETARIANA | Ementa 6

| DIA DA SEMANA | COMPOSIÇÃO DA REFEIÇÃO                                                                    | TABELA NUTRICIONAL |          |                  |                  |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|----------|------------------|------------------|
|               |                                                                                           | PROTEÍNAS          | GORDURAS | HIDRATOS CARBONO | VALOR ENERGÉTICO |
| 2.ª FEIRA     | Sopa: Aveludado de couve-flor                                                             | 2,5                | 1,8      | 13,7             | 87               |
|               | Prato: Douradinhos vegetais com arroz de cenoura (l)                                      | 8,3                | 14,9     | 45,1             | 355              |
|               | Hortícolas: Alface, milho e tomate                                                        | 0,5                | 1,8      | 1,1              | 24               |
|               | Sobremesa: Fruta da época                                                                 | 1,1                | 0,5      | 16,3             | 75               |
| 3.ª FEIRA     | Sopa: Nabiças                                                                             | 2,9                | 1,8      | 13,2             | 70               |
|               | Prato: Seitan assado com laranja e tomilho e esparguete (l;6;10)                          | 16,1               | 6,5      | 24,1             | 223              |
|               | Hortícolas: Salteado de cenoura, ervilhas e milho                                         | 1,8                | 1,9      | 3,7              | 44               |
|               | 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: Escondidinho de batata e legumes com feijão preto (cenoura, couve-flor e brócolos) | 12,7               | 7,6      | 39,4             | 295              |
|               | Hortícolas: Incorporados no prato                                                         | -                  | -        | -                | -                |
|               | Sobremesa: Fruta da época                                                                 | 1,1                | 0,5      | 16,3             | 75               |
| 5.ª FEIRA     | Sopa: Grão com agrião                                                                     | 3,9                | 2,5      | 12,8             | 99               |
|               | Prato: Feijão estufado com arroz branco e legumes (6;13)                                  | 11                 | 12,3     | 50,7             | 370              |
|               | Hortícolas: Cenoura, curgete e tomate                                                     | 0,4                | 0,1      | 1,2              | 9                |
|               | Sobremesa: Fruta da época                                                                 | 1,1                | 0,5      | 16,3             | 75               |
| 6ª FEIRA      | Sopa: Lombardo                                                                            | 2,4                | 1,8      | 11,8             | 79               |
|               | Prato: Salada russa (batata, ervilhas, feijão verde, cenoura e milho)                     | 12,3               | 6,4      | 33,6             | 274              |
|               | 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:

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