

PLANO DE REFEIÇÕES ESCOLARES

EMENTA MEDITERRÂNICA | Ementa 1

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: Bifanas ao alinho com esparguete (1;6;10)	32,5	15,9	29,5	396
	Hortícolas: Couve roxa, alface e pepino	0,5	3,4	0,9	37
	Sobremesa: Fruta da época	1,1	0,5	16,3	75
3.ª FEIRA	Sopa: Curgete com nabiças	2,6	1,8	13,1	85
	Prato: Bacalhau à Brás (3;4)	32,3	26,6	21,9	464
	Hortícolas: Alface, cenoura e tomate	0,4	3,3	1,3	38
	Sobremesa: Fruta da época	1,1	0,5	16,3	75
4.ª FEIRA	Sopa: Juliana	2,2	1,9	11,8	78
	Prato: Bife de frango Mediterrânico com arroz de feijão	37,1	11,8	44,1	441
	Hortícolas: Couve branca, tomate e cenoura	0,4	3,4	1,6	41
	Sobremesa: Fruta da época	1,1	0,5	16,3	75
5.ª FEIRA	Sopa: Creme de abóbora com alho francês	2,2	2	11,6	81
	Prato: Atum à bolonhesa com massa fusilli e legumes (cenoura, curgete e milho) (1;4;6;10)	18,3	11,6	30,4	305
	Hortícolas: Incorporados no prato	-	-	-	-
	Sobremesa: Fruta da época	1,1	0,5	16,3	75
6ª FEIRA	Sopa: Grão com espinafres	3,9	2,6	12,9	100
	Prato: Perna de peru estufada com batata assada	33,4	19,1	22,2	400
	Hortícolas: Alface, couve roxa e milho	0,9	3,3	1,7	43
	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 1

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: Bifes de tofu ao alhinho com esparguete (1;6;10)	19,4	15,3	29,8	339
	Hortícolas: Couve roxa, alface e pepino	0,5	3,4	0,9	37
	Sobremesa: Fruta da época	1,1	0,5	16,3	75
3.ª FEIRA	Sopa: Curgete com nabiças	2,6	1,8	13,1	85
	Prato: Alho francês à Brás (6)	15,3	27,4	49	461
	Hortícolas: Alface, cenoura e tomate	0,4	3,3	1,3	38
	Sobremesa: Fruta da época	1,1	0,5	16,3	75
4.ª FEIRA	Sopa: Juliana	2,2	1,9	11,8	78
	Prato: Feijão Mediterrânico com arroz	14,1	16,6	58	456
	Hortícolas: Couve branca, tomate e cenoura	0,4	3,4	1,6	41
	Sobremesa: Fruta da época	1,1	0,5	16,3	75
5.ª FEIRA	Sopa: Creme de abóbora com alho francês	2,2	2	11,6	81
	Prato: Feijão à bolonhesa com massa fusilli e legumes (cenoura, curgete e milho) (1;6;10)	16	10,6	48,7	378
	Hortícolas: Incorporados no prato	-	-	-	-
	Sobremesa: Fruta da época	1,1	0,5	16,3	75
6ª FEIRA	Sopa: Grão com espinafres	3,9	2,6	12,9	100
	Prato: Soja estufada com batata assada (6)	30	18,4	30,1	434
	Hortícolas: Alface, couve roxa e milho	0,9	3,3	1,7	43
	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