

PLANO DE REFEIÇÕES ESCOLARES

EMENTA MEDITERRÂNICA | Ementa 2

DIA DA SEMANA	COMPOSIÇÃO DA REFEIÇÃO	TABELA NUTRICIONAL			
		PROTEÍNAS	GORDURAS	HIDRATOS CARBONO	VALOR ENERGÉTICO
2.ª FEIRA	Sopa: Creme de cenoura com alho francês	2,2	1,8	11,7	77
	Prato: Lombos de pescada no forno com puré laranja (4;7)	26,5	7,3	30,1	297
	Hortícolas: Alface, tomate e cenoura	0,4	3,3	1,5	39
	Sobremesa: Fruta da época	1,1	0,5	16,3	75
3.ª FEIRA	Sopa: Nabijas	2,6	1,8	13,1	85
	Prato: Almôndegas de vitela estufadas com esparguete (1;6;10)	26	24,9	31,1	492
	Hortícolas: Alface, tomate e cebola	0,4	3,5	1	38
	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 feijão frade com cavala (feijão frade, cavala, batata, cenoura e ovo) (3;4;6)	26	16	33,7	392
	Hortícolas: Alface, pepino e tomate	0,4	3,4	0,9	37
	Sobremesa: Fruta da época	1,1	0,5	16,3	75
5.ª FEIRA	Sopa: Feijão com couve lombarda (6;13)	4,1	1,9	14,6	100
	Prato: Frango assado com arroz de cenoura e ervilhas	29,7	27,9	34,8	514
	Hortícolas: Cenoura, couve roxa e couve branca	0,5	3,4	1,5	40
	Sobremesa: Fruta da época	1,1	0,5	16,3	75
6ª FEIRA	Sopa: Agrião	2,7	1,9	13,4	87
	Prato: Perca no forno com batata (4)	27,4	8	21,1	271
	Hortícolas: Alface, cenoura e milho	0,7	3,3	1,8	42
	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 2

DIA DA SEMANA	COMPOSIÇÃO DA REFEIÇÃO	TABELA NUTRICIONAL			
		PROTEÍNAS	GORDURAS	HIDRATOS CARBONO	VALOR ENERGÉTICO
2.ª FEIRA	Sopa: Creme de cenoura com alho francês	2,2	1,8	11,7	77
	Prato: Lentilhas estufadas com puré laranja (7)	11,6	15,3	40,1	359
	Hortícolas: Alface, tomate e pepino	0,4	3,3	1,5	39
	Sobremesa: Fruta da época	1,1	0,5	16,3	75
3.ª FEIRA	Sopa: Nabiças	2,6	1,8	13,1	85
	Prato: Almôndegas vegetais estufadas com esparguete (1;6;10)	31,2	20,5	43,5	491
	Hortícolas: Alface, tomate e cebola	0,4	3,5	1	38
	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 feijão frade com legumes (feijão frade, batata, cenoura e feijão verde)	13	7,8	47,7	332
	Hortícolas: Alface, pepino e tomate	0,4	3,4	0,9	37
	Sobremesa: Fruta da época	1,1	0,5	16,3	75
5.ª FEIRA	Sopa: Feijão com couve lombarda (6;13)	4,1	1,9	14,6	100
	Prato: Beringela recheada com arroz de cenoura e ervilhas	18,4	16,7	68,9	468
	Hortícolas: Cenoura, couve roxa e couve branca	0,5	3,4	1,5	40
	Sobremesa: Fruta da época	1,1	0,5	16,3	75
6ª FEIRA	Sopa: Agrião	2,7	1,9	13,4	87
	Prato: Seitan no forno com batata (1)	19,3	17,3	27,4	350
	Hortícolas: Alface, cenoura e milho	0,7	3,3	1,8	42
	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