

PLANO DE REFEIÇÕES ESCOLARES

EMENTA MEDITERRÂNICA | Ementa 3

DIA DA SEMANA	COMPOSIÇÃO DA REFEIÇÃO	TABELA NUTRICIONAL			
		PROTEÍNAS	GORDURAS	HIDRATOS CARBONO	VALOR ENERGÉTICO
2.ª FEIRA	Sopa: Juliana	2,2	1,9	11,8	78
	Prato: Ovos mexidos com cogumelos e arroz de cenoura (3)	12,5	12,3	33,1	297
	Hortícolas: Alface, tomate e milho	0,8	3,4	1,8	43
	Sobremesa: Fruta da época	1,1	0,5	16,3	75
3.ª FEIRA	Sopa: Creme de espinafres	2,6	1,9	13	85
	Prato: Lombo de pescada cozido com batata (4)	23,4	8,2	20,1	252
	Hortícolas: Macedónia de legumes	1,6	3,5	3,7	58
	Sobremesa: Fruta da época	1,1	0,5	16,3	75
4.ª FEIRA	Sopa: Feijão com nabiças (6;13)	4,1	1,9	14,3	97
	Prato: Esparguete à bolonhesa (1;6;10)	29,8	13,1	31,2	367
	Hortícolas: Tomate, cenoura e couve branca	0,3	3,5	1,4	40
	Sobremesa: Fruta da época	1,1	0,5	16,3	75
5.ª FEIRA	Sopa: Agrião	2,7	1,9	13,2	86
	Prato: Filetes de pescada dourados com arroz de tomate (1;2;3;4;7;14)	18,8	18,7	64,1	505
	Hortícolas: Alface, cenoura e couve roxa	0,4	3,3	1,2	38
	Sobremesa: Fruta da época	1,1	0,5	16,3	75
6ª FEIRA	Sopa: Brócolos	2,8	2	13,1	86
	Prato: Jardineira de peru	27,7	6,6	21,8	266
	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 3

DIA DA SEMANA	COMPOSIÇÃO DA REFEIÇÃO	TABELA NUTRICIONAL			
		PROTEÍNAS	GORDURAS	HIDRATOS CARBONO	VALOR ENERGÉTICO
2.ª FEIRA	Sopa: Juliana	2,2	1,9	11,8	78
	Prato: Tofu mexido com cogumelos e arroz de cenoura (6)	19,4	22	35,6	426
	Hortícolas: Alface, tomate e milho	0,8	3,4	1,8	43
	Sobremesa: Fruta da época	1,1	0,5	16,3	75
3.ª FEIRA	Sopa: Creme de espinafres	2,6	1,9	13	85
	Prato: Escondidinho de batata e legumes com feijão preto	12,4	9,3	41,8	315
	Hortícolas: Macedónia de legumes	1,6	3,5	3,7	58
	Sobremesa: Fruta da época	1,1	0,5	16,3	75
4.ª FEIRA	Sopa: Feijão com nabiças (6;13)	4,1	1,9	14,3	97
	Bolonhesa de soja com esparguete (1;6;10)	36,5	10,3	45,9	448
	Hortícolas: Tomate, cenoura e couve branca	0,3	3,5	1,4	40
	Sobremesa: Fruta da época	1,1	0,5	16,3	75
5.ª FEIRA	Sopa: Agrião	2,7	1,9	13,2	86
	Prato: Douradinhos vegetais com arroz de tomate (1)	17,2	28,9	83,3	673
	Hortícolas: Alface, cenoura e couve roxa	0,4	3,3	1,2	38
	Sobremesa: Fruta da época	1,1	0,5	16,3	75
6ª FEIRA	Sopa: Brócolos	2,8	2	13,1	86
	Prato: Jardineira de feijão (6;13)	13,8	9,5	47,7	370
	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