

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)	20,8	20	63,2	520
	Hortícolas: Alface, milho e tomate	0,8	3,4	1,8	43
	Sobremesa: Fruta da época	1,1	0,5	16,3	75
3.ª FEIRA	Sopa: Nabiças	2,9	1,8	1,1	94
	Prato: Lombo de porco assado com laranja, mel e tomilho e esparguete (1;6;10)	34,2	9,1	37,2	348
	Hortícolas: Salteado de cenoura, ervilhas e milho	2,7	3,5	5,5	73
	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)	24	7,9	21,8	259
	Hortícolas: Alface, tomate e pepino	0,4	3,4	1	37
	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	33	14,7	41,3	434
	Hortícolas: Cenoura, curgete e tomate	0,6	0,1	1,3	10
	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)	23,1	12,9	24,6	316
	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 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 (1)	15,2	26,7	73,2	612
	Hortícolas: Alface, milho e tomate	0,8	3,4	1,8	43
	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 (1;6;10)	19,9	8,9	31,8	291
	Hortícolas: Salteado de cenoura, ervilhas e milho	2,7	3,5	5,5	73
	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)	15,1	9,7	46,1	351
	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)	12,8	16,3	61,2	457
	Hortícolas: Cenoura, curgete e tomate	0,6	0,1	1,3	10
	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)	16	8,9	43,6	361
	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