



Segunda-Feira

				Diferida	Dif. Vegetariana
Almoço	Sopa	Creme de courgete com cenoura	VE (kcal)	626,8	658,2
	Prato	Esparguete à Bolonhesa (carne picada mista com esparguete)	Prot (g)	32,9	25,9
	Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas com esparguete	HC (g)	81,3	111,3
	Vegetais	Salada de pepino e cenoura ralada	Gord (g)	17,1	8,5
	Sobremesa	Maçã Starking	Fibra	10,8	19,2
Lanche	10H00	Pera	kcal	29,2	29,2
	15H00	Pão de mistura com queijo	kcal	121,7	121,7

Terça-Feira

				Diferida	Dif. Vegetariana
Almoço	Sopa	Couve	VE (kcal)	484,4	703,2
	Prato	Meia desfeita de bacalhau (bacalhau, grão, batata e cenoura)	Prot (g)	31,2	30,1
	Vegetariano	Feijão manteiga guisado com courgete, cenoura e milho com batata corada	HC (g)	61,2	111,3
	Vegetais	Salada de alface e milho	Gord (g)	10,7	9,1
	Sobremesa	Clementinas	Fibra	12,0	30,6
Lanche	10H00	Sumo de fruta do tipo 100%	kcal	53,0	53,0
	15H00	Pão de mistura com manteiga	kcal	142	142

Quarta-Feira

				Diferida	Dif. Vegetariana
Almoço	Sopa	Feijão-verde	VE (kcal)	648,1	607,9
	Prato	Frango assado com massa espiral	Prot (g)	31,7	13,7
	Vegetariano	Hambúrguer de quinoa e legumes com arroz	HC (g)	80,4	100,3
	Vegetais	Salada de couve roxa e tomate	Gord (g)	20,3	14,8
	Sobremesa	Abacaxi ao natural	Fibra	11,2	9,5
Lanche	10H00	Maçã Golden	kcal	41,9	41,9
	15H00	Pão de mistura com fiambre	kcal	128,8	-
	15H00 Vegetariano	Pão de mistura com queijo	kcal	-	121,7

Quinta-Feira

				Diferida	Dif. Vegetariana
Almoço	Sopa	Aveludado de brócolos	VE (kcal)	595,5	712,3
	Prato	Lombos de fogonero no forno com batatinha assada	Prot (g)	34,0	32,9
	Vegetariano	Massa vegetariana à Lavrador (feijão encarnado, couve lombardo e cenoura)	HC (g)	87,4	108,1
	Vegetais	Legumes salteados (lombardo, cenoura, ervilhas)	Gord (g)	9,5	9,8
	Sobremesa	Gelatina	Fibra	12,9	30,4
Lanche	10H00	Banana	kcal	45,8	45,8
	15H00	Pão de mistura com compota	kcal	92,6	92,6

Sexta-Feira

				Diferida	Dif. Vegetariana
Almoço	Sopa	Feijão com grelos	VE (kcal)	602,9	526,2
	Prato	Pastelão de ovo e fiambre com arroz	Prot (g)	21,6	25,5
	Vegetariano	Salada de grão com batata e tofu	HC (g)	94,1	65,1
	Vegetais	Salada de alface e beterraba	Gord (g)	13,6	14,0
	Sobremesa	Banana	Fibra	11,6	21,6
Lanche	10H00	Iogurte de aromas	kcal	89,0	89,0
	15H00	Pão de centeio com manteiga	kcal	140,9	140,9

É servido pão de mistura e água à refeição.

A fruta poderá sofrer alterações.

Para identificação de alergénios contactar o Dep. de Educação da CMS.



Alimentar um crescimento saudável



SINTRA

Semana 1: de 09/03/2020 a 13/03/2020



Segunda-Feira

			Diferida	Dif. Vegetariana	
Almoço	Sopa	Grão e espinafres	VE (kcal)	570,4	570,4
	Prato	Macarronada de seitan com legumes (milho, cenoura e curgete)	Prot (g)	25,3	25,3
	Vegetariano	Macarronada de seitan com legumes (milho, cenoura e curgete)	HC (g)	90,4	90,4
	Vegetais	Salada de tomate	Gord (g)	9,2	9,2
	Sobremesa	Pera	Fibra	15,0	15,0
	Lanche	10H00 15H00	Maçã Royal Gala Pão de mistura com queijo	kcal kcal	40,9 121,7

Terça-Feira

			Diferida	Dif. Vegetariana	
Almoço	Sopa	Creme de alho francês	VE (kcal)	705,0	684,4
	Prato	Frango estufado com arroz de ervilhas e cenoura	Prot (g)	31,0	27,8
	Vegetariano	Empadão de arroz de lentilhas	HC (g)	90,4	114,4
	Vegetais	Salada de alface e beterraba	Gord.(g)	21,9	8,7
	Sobremesa	Maçã Starking	Fibra (g)	13,8	21,4
	Lanche	10H00 15H00	Sumo de fruta do tipo 100% Pão de sementes com manteiga	kcal kcal	53,0 131,9

Quarta-Feira

			Diferida	Dif. Vegetariana	
Almoço	Sopa	Creme de cenoura	VE (kcal)	491,9	578,9
	Prato	Bolonesa de atum com esparguete	Prot (g)	27,9	36,9
	Vegetariano	Bolonesa de soja com esparguete	HC (g)	70,5	75,5
	Vegetais	Salada de couve roxa e tomate	Gord.(g)	9,0	10,5
	Sobremesa	Pudim	Fibra (g)	8,9	17,4
	Lanche	10H00 15H00 15H00 Vegetariano	Banana Pão de mistura com fiambre Pão de mistura com queijo	kcal kcal kcal	45,8 128,8 -

Quinta-Feira

			Diferida	Dif. Vegetariana	
Almoço	Sopa	Couve flor e coentros	VE (kcal)	639,7	698,7
	Prato	Arroz à Valenciana (frango, porco, salsicha, ervilhas, lombardo)	Prot (g)	44,3	28,3
	Vegetariano	Feijoada de feijão catarino com cenoura, cogumelos, alho francês e arroz	HC (g)	84,2	114,5
	Vegetais	Salada de alface e pepino	Gord.(g)	12,4	8,8
	Sobremesa	Kiwi	Fibra (g)	9,8	26,8
	Lanche	10H00 15H00	Pera Pão de mistura com compota	kcal kcal	29,2 92,6

Sexta-Feira

			Diferida	Dif. Vegetariana	
Almoço	Sopa	Agrião	VE (kcal)	525,9	564,3
	Prato	Medalhões de pescada estufados com batata corada	Prot (g)	30,9	21,7
	Vegetariano	Guisado de grão com legumes e massa	HC (g)	82,7	86,9
	Vegetais	Brócolos e feijão verde	Gord.(g)	6,7	10,9
	Sobremesa	Banana	Fibra (g)	8,3	18,5
	Lanche	10H00 15H00	logurte de aromas Pão de centeio com manteiga	kcal kcal	89,0 140,9

É servido pão de mistura e água à refeição.

A fruta poderá sofrer alterações.

Para identificação de alergénios contactar o Dep. de Educação da CMS.



Alimentar um crescimento saudável



Semana 2: de 16/03/2020 a 20/03/2020



Segunda-Feira

			Diferida	Dif. Vegetariana	
Almoço	Sopa	Juliana	VE (kcal)	508,9	508,9
	Prato	Tortilha de legumes (ovo, batata, cogumelos, pimento, cenoura, curgete)	Prot (g)	22,1	22,1
	Vegetariano	Tortilha de legumes (ovo, batata, cogumelos, pimento, cenoura, curgete)	HC (g)	67,5	67,5
	Vegetais	Salada de alface e pepino	Gord (g)	14,3	14,3
	Sobremesa	Clementinas	Fibra	13,7	13,7
	Lanche	10H00 15H00	Pera Pão de sementes com manteiga	kcal kcal	29,2 131,9

Terça-Feira

			Diferida	Dif. Vegetariana	
Almoço	Sopa	Feijão verde	VE (kcal)	561,9	660,3
	Prato	Massinha de peixe (granadeiro) com delícias do mar	Prot (g)	26,4	25,6
	Vegetariano	Feijão vermelho guisado com tomate e batata assada	HC (g)	89,0	109,4
	Vegetais	Salada de tomate e beterraba	Gord (g)	9,0	7,8
	Sobremesa	Gelatina	Fibra	10,4	25,9
	Lanche	10H00 15H00	Maçã Golden Pão de mistura com compota	kcal kcal	41,9 92,6

Quarta-Feira

			Diferida	Dif. Vegetariana	
Almoço	Sopa	Creme de abóbora e ervilhas	VE (kcal)	511,3	574,7
	Prato	Roti de peru assado (fatiado) com puré de batata	Prot (g)	31,2	19,4
	Vegetariano	Favas estufadas com legumes salteados (couve flor e cenoura) e arroz	HC (g)	72,9	98,0
	Vegetais	Couve flor e cenoura salteados	Gord (g)	8,7	8,1
	Sobremesa	Maçã Royal Gala	Fibra	10,7	18,8
	Lanche	10H00 15H00	Banana Pão de mistura com manteiga	kcal kcal	45,8 142,0

Quinta-Feira

			Diferida	Dif. Vegetariana	
Almoço	Sopa	Couve coração	VE (kcal)	578,7	573,1
	Prato	Bacalhau com natas (batata cozida)	Prot (g)	30,0	26,1
	Vegetariano	Macarronada de seitan com legumes	HC (g)	80,1	90,3
	Vegetais	Salada de alface e milho	Gord (g)	13,1	8,8
	Sobremesa	Banana	Fibra	12,4	17,0
	Lanche	10H00 15H00	Sumo do tipo 100% Pão de centeio com queijo	kcal kcal	53,0 120,6

Sexta-Feira

			Diferida	Dif. Vegetariana	
Almoço	Sopa	Brócolos	VE (kcal)	645,6	530,5
	Prato	Feijoadilha (porco, feijão branco, lombardo) com arroz	Prot (g)	37,6	23,4
	Vegetariano	Salada de feijão frade com batata e cenoura	HC (g)	83,1	80,6
	Vegetais	Incorporado no prato	Gord (g)	15,3	8,1
	Sobremesa	Abacaxi ao natural	Fibra	15,0	10,1
	Lanche	10H00 15H00	Iogurte de aromas Pão de mistura com fiambre Pão de mistura com queijo	kcal kcal kcal	89,0 128,8 -

É servido pão de mistura e água à refeição.

A fruta poderá sofrer alterações.

Para identificação de alérgenos contactar o Dep. de Educação da CMS.

Alimentar um crescimento saudável



Câmara Municipal de Sintra
Ementa Escolar Diferida



Semana 3: de 23/03/2020 a 27/03/2020



Segunda-Feira

			Diferida	Dif. Vegetariana	
Almoço	Sopa	Courgete	VE (kcal)	632,5	563,8
	Prato	Macarronada de salmão (fusilli tricolor, milho e cenoura)	Prot (g)	24,0	21,6
	Vegetariano	Rancho da horta (grão, macarronete, couve, cenoura e courgete)	HC (g)	81,3	87,9
	Vegetais	Salada de tomate e pepino	Gord (g)	21,5	10,6
	Sobremesa	Maçã Starking	Fibra	11,6	18,0
Lanche	10H00	Pera	kcal	29,2	29,2
	15H00	Pão de mistura com queijo	kcal	121,7	121,7

Terça-Feira

			Diferida	Dif. Vegetariana	
Almoço	Sopa	Couve com feijão branco	VE (kcal)	706,8	722,5
	Prato	Carne de vaca estufada com cenoura, cogumelos e arroz	Prot (g)	35,3	29,9
	Vegetariano	Lentilhas estufadas com cogumelos, cenoura e arroz	HC (g)	96,7	120,5
	Vegetais	Espargado	Gord (g)	17,0	9,2
	Sobremesa	Pera	Fibra	15,6	21,5
Lanche	10H00	Sumo do tipo 100%	kcal	53,0	53,0
	15H00	Pão de sementes com manteiga	kcal	131,9	131,9

Quarta-Feira

			Diferida	Dif. Vegetariana	
Almoço	Sopa	Lombardo	VE (kcal)	502,3	694,8
	Prato	Pescada no forno com batatinha	Prot (g)	31,0	41,5
	Vegetariano	Bolonhesa de soja	HC (g)	68,0	91,6
	Vegetais	Couve flor e brócolos	Gord (g)	10,0	14,3
	Sobremesa	Kiwi	Fibra	8,5	17,1
Lanche	10H00	Maçã Royal Gala	kcal	40,9	40,9
	15H00	Pão de mistura com fiambre	kcal	128,8	-
	15H00 Vegetariano	Pão de mistura com queijo	kcal	-	121,7

Quinta-Feira

			Diferida	Dif. Vegetariana	
Almoço	Sopa	Cania	VE (kcal)	614,8	578,4
	Sopa Veg.	Creme de legumes	Prot (g)	24,8	19,6
	Prato	Lasanha de legumes (courgete, beringela, espinafres, cenoura, alho francês)	HC (g)	94,4	95,5
	Vegetariano	Lasanha de legumes (courgete, beringela, espinafres, cenoura, alho francês)	Gord (g)	13,0	9,9
	Vegetais	Incorporado no prato	Fibra	13,3	17,1
Lanche	10H00	logurte de aromas	kcal	89,0	89,0
	15H00	Pão de mistura com compota	kcal	92,6	92,6

Sexta-Feira

			Diferida	Dif. Vegetariana	
Almoço	Sopa	Espinafres	VE (kcal)	488,8	590,7
	Prato	Jardineira de frango com cenourinhas e ervilhas	Prot (g)	33,0	20,6
	Vegetariano	Guisadinho de grão com legumes e batata	HC (g)	64,8	97,0
	Vegetais	Incorporado no prato	Gord (g)	8,6	10,0
	Sobremesa	Gelatina	Fibra	12,8	17,8
Lanche	10H00	Banana	kcal	45,8	45,8
	15H00	Pão de centeio com manteiga	kcal	140,9	140,9

É servido pão de mistura e água à refeição.

A fruta poderá sofrer alterações.

Para identificação de alergénios contactar o Dep. de Educação da CMS.

Alimentar um crescimento saudável

