



Ementa Escolar Local

Semana 4: de 02/03/2020 a 06/03/2020



			Local	L.Vegetariana
Almoço	Sopa	Creme de ervilhas	VE (kcal)	754,5 749,9
	Prato	Empadão de arroz com atum, espinafres, alho francês e milho	Prot (g)	36,9 40,1
	Vegetariano	Empadão de arroz com soja, espinafres, alho francês e milho	HC (g)	90,5 105,0
	Vegetais	Cenoura ralada e pepino	Gord (g)	24,0 13,8
	Sobremesa	Maçã Golden	Fibra (g)	15,1 23,5
Lanche	10H00	Pera	VE (kcal)	29,2 29,2
	15H00	Pão de sementes com manteiga	VE (kcal)	131,9 131,9
Terça-Feira				
Almoço	Sopa	Canja de galinha	VE (kcal)	743,2 706,8
	Sopa Veget.	Creme de legumes	Prot (g)	32,3 27,1
	Prato	Rancho à Camponesa (lombardo, cenoura, grão, macarronete)	HC (g)	111,8 112,9
	Vegetariano	Rancho à Camponesa (lombardo, cenoura, grão, macarronete)	Gord (g)	14,6 11,5
	Vegetais	Incorporado no prato	Fibra (g)	18,7 22,5
Sobremesa	Clementinas			
Lanche	10H00	Maçã Starking	VE (kcal)	39,4 39,4
	15H00	Pão de mistura com compota	VE (kcal)	92,6 92,6
Quarta-Feira				
Almoço	Sopa	Abóbora com feijão manteiga	VE (kcal)	646,5 635,4
	Prato	Febras no tacho com arroz de cenoura	Prot (g)	50,2 23,1
	Vegetariano	Ervilhas estufadas com couve portuguesa e arroz de cenoura	HC (g)	156,6 104,0
	Vegetais	Salada de alface e couve roxa	Gord (g)	21,3 8,5
	Sobremesa	Abacaxi ao natural	Fibra (g)	31,3 26,2
Lanche	10H00	Banana	VE (kcal)	45,8 45,8
	15H00	Pão de mistura com manteiga	VE (kcal)	142,0 142,0
Quinta-Feira				
Almoço	Sopa	Couve portuguesa	VE (kcal)	555,2 716,0
	Prato	Pescada cozida com batata cozida	Prot (g)	33,5 32,1
	Vegetariano	Jardineira de feijão manteiga	HC (g)	76,8 110,1
	Vegetais	Brócolos e cenoura baby	Gord (g)	10,4 10,2
	Sobremesa	Leite creme caseiro	Fibra (g)	10,4 28,1
Lanche	10H00	logurte de aromas	VE (kcal)	37,7 37,7
	15H00	Pão de centeio com queijo	VE (kcal)	120,6 120,6
Sexta-Feira				
Almoço	Sopa	Juliana	VE (kcal)	637,7 658,6
	Prato	Ratatui de peru (beringela, curgete, cenoura) com couscous	Prot (g)	36,6 28,3
	Vegetariano	Ratatui de lentilhas (beringela, curgete, cenoura) com couscous	HC (g)	81,1 104,9
	Vegetais	Incorporado no prato	Gord (g)	15,0 9,1
	Sobremesa	Banana	Fibra (g)	17,0 22,9
Lanche	10H00	Sumo do tipo 100%	VE (kcal)	53,0 53,0
	15H00	Pão de mistura com fiambre	VE (kcal)	128,8 -
	15H00 Vegetariano	Pão de mistura com queijo	VE (kcal)	- 121,7

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





Semana 5: de 09/03/2020 a 13/03/2020



		Segunda-Feira		Local	L.Vegetariana
Almoço	Sopa	Brócolos	VE (kcal)	606,3	606,3
	Prato	Estufado de tofu e legumes (tomate, curgete, cenoura) com esparguete	Prot (g)	27,0	27,0
	Vegetariano	Estufado de tofu e legumes (tomate, curgete, cenoura) com esparguete	HC (g)	81,8	81,8
	Vegetais	Salada de tomate e pepino	Gord (g)	14,9	14,9
	Sobremesa	Pera	Fibra (g)	19,0	19,0
Lanche	10H00	Maçã Golden	VE (kcal)	41,9	41,9
	15H00	Pão de mistura com queijo	VE (kcal)	121,7	121,7
		Terça-Feira		Local	L.Vegetariana
Almoço	Sopa	Feijão verde	VE (kcal)	593,0	695,3
	Prato	Coxas de frango no forno com arroz branco e feijão preto	Prot (g)	27,7	26,3
	Vegetariano	Feijão preto no tacho com arroz branco	HC (g)	72,5	115,8
	Vegetais	Couve salteada	Gord (g)	19,5	8,3
	Sobremesa	Laranja	Fibra (g)	9,1	26,5
Lanche	10H00	Iogurte de aromas	VE (kcal)	89,0	89,0
	15H00	Pão de sementes com manteiga	VE (kcal)	131,9	131,9
		Quarta-Feira		Local	L.Vegetariana
Almoço	Sopa	Couve flor e nabo	VE (kcal)	429,7	674,8
	Prato	Cotovelinhos de tamboril e tintureira com delícias do mar	Prot (g)	22,1	25,3
	Vegetariano	Cotovelinhos com grão e couve	HC (g)	61,0	108,8
	Vegetais	Salada de alface e couve roxa	Gord (g)	8,7	11,1
	Sobremesa	Puré de fruta com canela sem açúcar	Fibra (g)	9,8	19,8
Lanche	10H00	Banana	VE (kcal)	45,8	45,8
	15H00	Pão de mistura com fiambre	VE (kcal)	128,8	-
	15H00 Vegetariano	Pão de mistura com queijo	VE (kcal)	-	121,7
		Quinta-Feira		Local	L.Vegetariana
Almoço	Sopa	Creme de cenoura e couve galega ripada	VE (kcal)	600,3	733,7
	Prato	Tirinhas de carne de vaca estufadas com cogumelos e arroz de ervilhas	Prot (g)	34,1	41,9
	Vegetariano	Soja estufada com cogumelos e arroz de ervilhas	HC (g)	80,8	107,0
	Vegetais	Salada de beterraba e milho	Gord (g)	12,2	10,0
	Sobremesa	Kiwi	Fibra (g)	16,3	24,9
Lanche	10H00	Sumo de fruta do tipo 100%	VE (kcal)	53,0	53,0
	15H00	Pão de mistura com compota	VE (kcal)	92,6	92,6
		Sexta-Feira		Local	L.Vegetariana
Almoço	Sopa	Grão com nabiça	VE (kcal)	517,4	540,0
	Prato	Bacalhau com natas (batata cozida, molho branco)	Prot (g)	13,8	15,5
	Vegetariano	Legumes (batata, cenoura ripada, brócolos) gratinados	HC (g)	80,8	83,3
	Vegetais	Salada de alface e laranja	Gord (g)	13,0	13,2
	Sobremesa	Banana	Fibra (g)	11,7	13,7
Lanche	10H00	Pera	VE (kcal)	29,2	29,2
	15H00	Pão de centeio com manteiga	VE (kcal)	140,9	140,9

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



		<i>Segunda-Feira</i>		Local	L.Vegetariana
Almoço	Sopa	Curgete	VE (kcal)	582,1	582,1
	Prato	Ovo envolto em cogumelos e cenoura com arroz branco	Prot (g)	20,9	20,9
	Vegetariano	Ovo envolto em cogumelos e cenoura com arroz branco	HC (g)	87,6	87,6
	Vegetais	Couve roxa e pepino	Gord (g)	14,0	14,0
	Sobremesa	Clementinas	Fibra (g)	11,7	11,7
Lanche	10H00	Maçã Royal Gala	VE (kcal)	40,9	40,9
	15H00	Pão de sementes com queijo	VE (kcal)	111,6	111,6
		<i>Terça-Feira</i>		Local	L.Vegetariana
Almoço	Sopa	Alho francês	VE (kcal)	591,5	554,7
	Prato	Filetes de pescada fritos com salada de feijão frade (batata, cenoura)	Prot (g)	30,8	23,4
	Vegetariano	Salada de feijão frade (batata, cenoura)	HC (g)	80,1	84,6
	Vegetais	Salada de tomate e cebola	Gord (g)	13,8	8,1
	Sobremesa	Abacaxi ao natural	Fibra (g)	12,5	25,6
Lanche	10H00	Pera	VE (kcal)	29,2	29,2
	15H00	Pão de mistura com manteiga	VE (kcal)	142,0	142,0
		<i>Quarta-Feira</i>		Local	L.Vegetariana
Almoço	Sopa	Caldo verde	VE (kcal)	600,3	651,3
	Prato	Peru estufado com arroz de açafrao e coentros	Prot (g)	28,7	36,2
	Vegetariano	Soja estufada com arroz de açafrao e coentros	HC (g)	83,5	98,0
	Vegetais	Salada de alface e beterraba	Gord (g)	14,9	8,9
	Sobremesa	Pera	Fibra (g)	9,2	17,6
Lanche	10H00	Sumo de fruta do tipo 100%	VE (kcal)	53,0	53,0
	15H00	Pão de mistura com fiambre	VE (kcal)	128,8	-
	15H00 Vegetariano	Pão de mistura com queijo	VE (kcal)	-	121,7
		<i>Quinta-Feira</i>		Local	L.Vegetariana
Almoço	Sopa	Grelas	VE (kcal)	603,9	680,2
	Prato	Jardineira de lulas (ervilhas, cenoura e batata)	Prot (g)	28,6	23,0
	Vegetariano	Jardineira vegetariana (ervilhas, tomate, cenoura e batata)	HC (g)	92,4	111,4
	Vegetais	Incorporado no prato	Gord (g)	10,7	10,8
	Sobremesa	Arroz doce	Fibra (g)	12,3	23,1
Lanche	10H00	Banana	VE (kcal)	45,8	45,8
	15H00	Pão de mistura com compota	VE (kcal)	92,6	92,6
		<i>Sexta-Feira</i>		Local	L.Vegetariana
Almoço	Sopa	Lentilhas com agrião	VE (kcal)	658,6	577,8
	Prato	Carne de porco assada fatiada com massa fusilli	Prot (g)	39,8	28,6
	Vegetariano	Lentilhas estufadas com massa fusilli	HC (g)	83,5	88,5
	Vegetais	Brócolos e couve-flor	Gord (g)	16,0	8,5
	Sobremesa	Banana	Fibra (g)	11,3	17,0
Lanche	10H00	logurte de aromas	VE (kcal)	89,0	89,0
	15H00	Pão de centeio com manteiga	VE (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





Ementa Escolar Local

Semana 7: de 23/03/2020 a 27/03/2020



			Local	L.Vegetariana	
Segunda-Feira					
Almoço	Sopa	Creme de ervilhas	VE (kcal)	554,4	709,2
	Prato	Massinha de atum	Prot (g)	24,7	39,3
	Vegetariano	Bolonhesa de soja	HC (g)	61,5	97,0
	Vegetais	Salada de tomate e cenoura	Gord (g)	21,0	13,8
	Sobremesa	Maçã Royal Gala	Fibra (g)	10,9	20,6
Lanche					
	10H00	Pera	VE (kcal)	29,2	29,2
	15H00	Pão de mistura com queijo	VE (kcal)	121,7	121,7
Terça-Feira					
Almoço	Sopa	Feijão verde	VE (kcal)	650,4	650,4
	Prato	Caril de grão com legumes (cenoura, tomate, curgete) e arroz	Prot (g)	20,4	20,4
	Vegetariano	Caril de grão com legumes (cenoura, tomate, curgete) e arroz	HC (g)	111,9	111,9
	Vegetais	Incorporado no prato	Gord (g)	9,9	9,9
	Sobremesa	Kiwi	Fibra (g)	16,4	16,4
Lanche					
	10H00	Maçã Golden	VE (kcal)	41,9	41,9
	15H00	Pão de sementes com manteiga	VE (kcal)	131,9	131,9
Quarta-Feira					
Almoço	Sopa	Abóbora	VE (kcal)	556,9	472,0
	Prato	Jardineira de vitela (ervilhas, cenoura, batata)	Prot (g)	30,1	14,9
	Vegetariano	Jardineira de ervilhas, cenoura e batata	HC (g)	67,6	78,1
	Vegetais	Incorporado no prato	Gord (g)	15,5	7,6
	Sobremesa	Pera	Fibra (g)	13,7	16,5
Lanche					
	10H00	Sumo de fruta do tipo 100%	VE (kcal)	53,0	53,0
	15H00	Pão de mistura com fiambre	VE (kcal)	128,8	-
	15H00 Vegetariano	Pão de mistura com queijo	VE (kcal)	-	121,7
Quinta-Feira					
Almoço	Sopa	Couve coração	VE (kcal)	571,0	667,3
	Prato	Abrótea estufada com arroz	Prot (g)	27,8	23,8
	Vegetariano	Arroz de lentilhas e nabiça	HC (g)	93,5	117,9
	Vegetais	Salada de cenoura ralada e pepino	Gord (g)	7,6	7,7
	Sobremesa	Banana	Fibra (g)	9,3	15,8
Lanche					
	10H00	logurte de aromas	VE (kcal)	37,7	37,7
	15H00	Pão de mistura com compota	VE (kcal)	92,6	92,6
Sexta-Feira					
Almoço	Sopa	Nabiça	VE (kcal)	600,5	775,6
	Prato	Cozido simples de frango (lombardo, nabo, cenoura, batata, arroz)	Prot (g)	33,3	29,1
	Vegetariano	Cozido simples de feijão (lombardo, nabo, cenoura, batata, arroz)	HC (g)	90,4	131,9
	Vegetais	Incorporado no prato	Gord (g)	9,1	8,4
	Sobremesa	Gelatina	Fibra (g)	12,4	28,8
Lanche					
	10H00	Banana	VE (kcal)	45,8	45,8
	15H00	Pão de centeio com manteiga	VE (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

