



Ementa Escolar Local

Semana 4: de 05/10/2020 a 09/10/2020



Local L.Vegetariana

Segunda-Feira

Almoço
Sopa
Prato
Vegetariano
Vegetais
Sobremesa

FERIADO

VE (kcal)
Prot (g)
HC (g)
Gord (g)
Fibra (g)

Lanche 10H00
15H00

VE (kcal)
VE (kcal)

Terça-Feira

Almoço
Sopa
Prato
Vegetariano
Vegetais
Sobremesa

Creme de ervilhas
Empadão de arroz com atum, espinafres, alho francês e milho
Empadão de arroz com soja, espinafres, alho francês e milho
Cenoura ralada e pepino
Laranja

VE (kcal) 754,5
Prot (g) 36,9
HC (g) 90,5
Gord (g) 24,0
Fibra (g) 15,1

Local L.Vegetariana

Lanche 10H00
15H00

logurte de aromas
Pão de mistura com compota

VE (kcal) 89,0
VE (kcal) 92,6

Quarta-Feira

Almoço
Sopa
Prato
Vegetariano
Vegetais
Sobremesa

Abóbora com feijão manteiga
Febras no tacho com esparguete
Ervilhas estufadas com couve portuguesa e esparguete
Salada de alface e couve roxa
Pera

VE (kcal) 646,5
Prot (g) 50,2
HC (g) 156,6
Gord (g) 21,3
Fibra (g) 31,3

Local L.Vegetariana

Lanche 10H00
15H00

Maçã Starking
Pão de mistura com manteiga

VE (kcal) 37,7
VE (kcal) 142,0

Quinta-Feira

Almoço
Sopa
Prato
Vegetariano
Vegetais
Sobremesa

Couve portuguesa
Pescada cozida com batata cozida
Jardineira de feijão manteiga
Brócolos e cenoura baby
Leite creme caseiro

VE (kcal) 555,2
Prot (g) 33,5
HC (g) 76,8
Gord (g) 10,4
Fibra (g) 10,4

Local L.Vegetariana

Lanche 10H00
15H00

Banana
Pão de centeio com queijo

VE (kcal) 37,7
VE (kcal) 120,6

Sexta-Feira

Almoço
Sopa
Prato
Vegetariano
Vegetais
Sobremesa

Juliana
Ratatui de peru (beringela, curgete, cenoura) com couscous
Ratatui de lentilhas (beringela, curgete, cenoura) com couscous
Incorporado no prato
Uvas

VE (kcal) 637,7
Prot (g) 36,6
HC (g) 81,1
Gord (g) 15,0
Fibra (g) 17,0

Local L.Vegetariana

Lanche 10H00
15H00
15H00 Vegetariano

Sumo do tipo 100%
Pão de mistura com fiambre
Pão de mistura com queijo

VE (kcal) 53,0
VE (kcal) 128,8
VE (kcal) -

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 5: de 12/10/2020 a 16/10/2020



				Local	L.Vegetariana
Almoço	<i>Segunda-Feira</i>				
	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 Royal Gala	VE (kcal)	37,7	37,7
	15H00	Pão de mistura com queijo	VE (kcal)	121,7	121,7
Almoço	<i>Terça-Feira</i>				
	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	logurte de aromas	VE (kcal)	89,0	89,0
	15H00	Pão de sementes com manteiga	VE (kcal)	131,9	131,9
Almoço	<i>Quarta-Feira</i>				
	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	Pera	VE (kcal)	37,7	37,7
	15H00	Pão de mistura com fiambre	VE (kcal)	128,8	-
	15H00 Vegetariano	Pão de mistura com queijo	VE (kcal)	-	121,7
Almoço	<i>Quinta-Feira</i>				
	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	Banana	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
Almoço	<i>Sexta-Feira</i>				
	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	Uvas	Fibra (g)	11,7	13,7	
Lanche	10H00	Banana	VE (kcal)	37,7	37,7
	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.				
<i>Alimentar um crescimento saudável</i>					



Semana 6: de 19/10/2020 a 23/10/2020



		Segunda-Feira		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	Maçã Golden	Fibra (g)	11,7	11,7
Lanche	10H00	Pera	VE (kcal)	37,7	37,7
	15H00	Pão de sementes com queijo	VE (kcal)	111,6	111,6
		Terça-Feira		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	Laranja	Fibra (g)	12,5	25,6
Lanche	10H00	Maçã Starking	VE (kcal)	37,7	37,7
	15H00	Pão de mistura com manteiga	VE (kcal)	142,0	142,0
		Quarta-Feira		Local	L.Vegetariana
Almoço	Sopa	Caldo verde	VE (kcal)	600,3	651,3
	Prato	Peru estufado com esparguete	Prot (g)	28,7	36,2
	Vegetariano	Soja estufada com esparguete	HC (g)	83,5	98,0
	Vegetais	Salada de alface e beterraba	Gord (g)	14,9	8,9
	Sobremesa	Banana	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
		Quinta-Feira		Local	L.Vegetariana
Almoço	Sopa	Grelas	VE (kcal)	603,9	680,2
	Prato	Arroz de lulas com açafrão e ervilhas	Prot (g)	28,6	23,0
	Vegetariano	Grão de coentrada com arroz de açafrão	HC (g)	92,4	111,4
	Vegetais	Salada de tomate e milho	Gord (g)	10,7	10,8
	Sobremesa	Arroz doce	Fibra (g)	12,3	23,1
Lanche	10H00	Banana	VE (kcal)	37,7	37,7
	15H00	Pão de mistura com compota	VE (kcal)	92,6	92,6
		Sexta-Feira		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	Diospiro	Fibra (g)	11,3	17,0
Lanche	10H00	Iogurte 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





Semana 7: de 26/10/2020 a 30/10/2020



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

