



Semana 6: de 01/02/2021 a 05/02/2021



				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	Pêra	Fibra (g)	11,7	11,7
Lanche	10H00	Maçã Starking	VE (kcal)	37,7	37,7
	15H00	Pão de mistura com queijo	VE (kcal)	111,6	111,6
<b>Terça-Feira</b>					
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	Tangerina/ Clementina	Fibra (g)	12,5	25,6
Lanche	10H00	Pera	VE (kcal)	37,7	37,7
	15H00	Pão de sementes com manteiga	VE (kcal)	142,0	142,0
<b>Quarta-Feira</b>					
Almoço	Sopa	Caldo verde	VE (kcal)	427,4	370,3
	Prato	Peru estufado com esparguete	Prot (g)	26,4	30,3
	Vegetariano	Soja estufada com esparguete	HC (g)	46,5	39,7
	Vegetais	Salada de alface e beterraba	Gord (g)	13,8	7,3
	Sobremesa	Maçã Royal Gala	Fibra (g)	5,6	12,5
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
<b>Quinta-Feira</b>					
Almoço	Sopa	Grelas	VE (kcal)	684,6	545,8
	Prato	Arroz de lulas com açafrão e ervilhas	Prot (g)	29,1	19,9
	Vegetariano	Grão de coentrada com arroz de açafrão	HC (g)	112,4	88,8
	Vegetais	Salada de tomate e milho	Gord (g)	11,0	9,1
	Sobremesa	Arroz doce ou Pêra	Fibra (g)	10,4	14,8
Lanche	10H00	Banana	VE (kcal)	37,7	37,7
	15H00	Pão de centeio com compota	VE (kcal)	92,6	92,6
<b>Sexta-Feira</b>					
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	Iogurte de aromas	VE (kcal)	89,0	89,0
	15H00	Pão de mistura 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 08/02/2021 a 12/02/2021



				Local	L.Vegetariana
Almoço	<b>Segunda-Feira</b>				
	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 Golden	Fibra (g)	10,9	20,6	
Lanche	10H00	Pera	VE (kcal)	37,7	37,7
	15H00	Pão de mistura com queijo	VE (kcal)	121,7	121,7
Almoço	<b>Terça-Feira</b>				
	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 Starking	VE (kcal)	37,7	37,7
	15H00	Pão de sementes com manteiga	VE (kcal)	131,9	131,9
Almoço	<b>Quarta-Feira</b>				
	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	Tangerina/ Clementina	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	<b>Quinta-Feira</b>				
	Sopa	Couve coração	VE (kcal)	557,0	653,3
	Prato	Abrótea estufada com arroz	Prot (g)	27,5	23,5
	Vegetariano	Arroz de lentilhas e nabiça	HC (g)	91,4	115,9
	Vegetais	Salada de alface e pepino	Gord (g)	7,3	7,5
Sobremesa	Gelatina ou Maçã Golden	Fibra (g)	8,1	14,7	
Lanche	10H00	Banana	VE (kcal)	37,7	37,7
	15H00	Pão de centeio com compota	VE (kcal)	92,6	92,6
Almoço	<b>Sexta-Feira</b>				
	Sopa	Nabiça	VE (kcal)	614,5	583,5
	Prato	Cozido simples de frango (lombardo, nabo, cenoura, batata, arroz)	Prot (g)	33,6	23,2
	Vegetariano	Cozido simples de feijão (lombardo, nabo, cenoura, batata, arroz)	HC (g)	92,4	97,2
	Vegetais	Incorporado no prato	Gord (g)	9,4	6,4
Sobremesa	Banana	Fibra (g)	13,6	22,0	
Lanche	10H00	logurte de aromas	VE (kcal)	89,0	89,0
	15H00	Pão de mistura 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





Semana 8: de 15/02/2021 a 19/02/2021



			Local	L.Vegetariana
Almoço	Sopa	Segunda-Feira		
	Prato	Creme de cenoura	VE (kcal)	463,0 463,0
	Vegetariano	Massada de seitan com curgete, cenoura e ervilhas	Prot (g)	20,8 20,8
	Vegetais	Massada de seitan com curgete, cenoura e ervilhas	HC (g)	69,9 69,9
	Sobremesa	Salada de tomate e pepino	Gord (g)	8,2 8,2
			Fibra (g)	14,0 14,0
Lanche	10H00	Maçã Starking	VE (kcal)	37,7 37,7
	15H00	Pão de mistura com queijo	VE (kcal)	121,7 121,7
Almoço	Sopa	Terça-Feira		
	Prato		VE (kcal)	
	Vegetariano	CARNAVAL	Prot (g)	
	Vegetais		HC (g)	
	Sobremesa		Gord (g)	
			Fibra (g)	
Lanche	10H00		VE (kcal)	
	15H00		VE (kcal)	
Almoço	Sopa	Quarta-Feira		
	Prato	Brócolos	VE (kcal)	594,1 541,3
	Vegetariano	Almôndegas estufadas com esparguete	Prot (g)	29,3 16,8
	Vegetais	Estufado com lentilhas e esparguete	HC (g)	82,5 95,3
	Sobremesa	Salada de couve roxa e tomate	Gord (g)	14,6 7,7
			Fibra (g)	8,4 12,3
Lanche	10H00	Sumo de fruta do tipo 100%	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	Sopa	Quinta-Feira		
	Prato	Primavera	VE (kcal)	699,0 664,8
	Vegetariano	Salada do Mar (atum, massa farfalle, milho, cenoura, brócolos)	Prot (g)	38,4 29,1
	Vegetais	Salada Vegetariana (lentilhas, massa farfalle, milho, cenoura, brócolos)	HC (g)	83,9 107,3
	Sobremesa	Incorporado no prato	Gord (g)	20,4 9,0
			Fibra (g)	15,2 20,9
Lanche	10H00	Banana	VE (kcal)	37,7 37,7
	15H00	Pão de centeio com compota	VE (kcal)	92,6 92,6
Almoço	Sopa	Sexta-Feira		
	Prato	Agrião	VE (kcal)	393,9 552,9
	Vegetariano	Feijoada à Brasileira (feijão preto, frango, porco, lombardo, cenoura) com arroz e farofa	Prot (g)	26,9 19,8
	Vegetais	Feijoada de legumes e arroz	HC (g)	46,4 88,9
	Sobremesa	Incorporado no prato	Gord (g)	9,5 8,8
			Fibra (g)	7,9 20,1
Lanche	10H00	logurte de aromas	VE (kcal)	89,0 89,0
	15H00	Pão de mistura 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				

Câmara Municipal de Sintra

Ementa Escolar Local

Semana 9: de 22/02/2021 a 26/02/2021



			Local	L.Vegetariana
Almoço	<b>Segunda-Feira</b>			
	Sopa	Alho francês	VE (kcal)	632,8 669,3
	Prato	Douradinhos no forno com arroz de milho	Prot (g)	20,4 26,3
	Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas com arroz de milho	HC (g)	100,2 111,9
	Vegetais	Salada de cenoura ralada e pepino	Gord (g)	14,6 8,7
	Sobremesa	Tangerina/ Clementina	Fibra (g)	10,4 20,1
Lanche	10H00	Maçã Golden	VE (kcal)	37,7 37,7
	15H00	Pão de mistura com queijo	VE (kcal)	121,7 121,7
Almoço	<b>Terça-Feira</b>			
	Sopa	Feijão branco e espinafres	VE (kcal)	595,6 597,3
	Prato	Carne de porco às Mercês com batatinha corada	Prot (g)	35,8 35,8
	Vegetariano	Estufado de feijão branco e espinafres com batatinha corada	HC (g)	84,1 93,2
	Vegetais	Salada de tomate e pepino	Gord (g)	9,7 9,3
	Sobremesa	Kiwi	Fibra (g)	15,2 23,9
Lanche	10H00	Pera	VE (kcal)	37,7 37,7
	15H00	Pão de sementes com manteiga	VE (kcal)	131,9 131,9
Almoço	<b>Quarta-Feira</b>			
	Sopa	Couve-flor	VE (kcal)	657,4 707,3
	Prato	Medalhões de pescada com molho de leite com arroz de cenoura	Prot (g)	44,0 37,0
	Vegetariano	Empadão de soja com couve flor e arroz de cenoura	HC (g)	91,0 108,1
	Vegetais	Salada de alface e beterraba	Gord (g)	10,7 9,5
	Sobremesa	Puré de fruta com canela sem açúcar ou Pêra	Fibra (g)	11,3 21,7
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	<b>Quinta-Feira</b>			
	Sopa	Nabiça	VE (kcal)	614,6 615,1
	Prato	Peru estufado com massa fusilli, ervilhas e cenoura	Prot (g)	32,5 27,4
	Vegetariano	Ervilhas estufadas com cenoura e massa fusilli	HC (g)	82,2 91,0
	Vegetais	Incorporado no prato	Gord (g)	14,8 9,6
	Sobremesa	Maçã Royal Gala	Fibra (g)	12,1 28,1
Lanche	10H00	Banana	VE (kcal)	37,7 37,7
	15H00	Pão de centeio com compota	VE (kcal)	92,6 92,6
Almoço	<b>Sexta-Feira</b>			
	Sopa	Canja de galinha	VE (kcal)	539,9 507,3
	Sopa Veget.	Creme de legumes	Prot (g)	26,3 21,8
	Prato	Salada Camponesa (grão, batata, ovo e cenoura)	HC (g)	64,6 66,0
	Vegetariano	Salada Camponesa (grão, batata, ovo e cenoura)	Gord (g)	17,4 14,3
	Vegetais	Couve flor e brócolos	Fibra (g)	10,4 14,4
	Sobremesa	Banana		
Lanche	10H00	logurte de aromas	VE (kcal)	89,0 89,0
	15H00	Pão de mistura 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

