

# Ementa Escolar Local



Almoço da semana Semana 9: de 07/06/2021 a 11/06/2021

## Segunda-feira

			Local	L.Vegetariana
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	Maçã Golden	Fibra (g)	10,4	20,1
Lanche 10h00	Pera	VE (kcal)	37,7	37,7
15h00	Pão de mistura com queijo	VE (kcal)	121,7	121,7

## Terça-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Feijão branco e espinafres	VE (kcal)	595,6	597,3
Prato	Peru estufado com massa fusilli, ervilhas e cenoura	Prot (g)	35,8	35,8
Vegetariano	Ervilhas estufadas com cenoura e massa fusilli	HC (g)	84,1	93,2
Vegetais	Incorporado no prato	Gord (g)	9,7	9,3
Sobremesa	Banana	Fibra (g)	15,2	23,9
Lanche 10h00	Maçã Starking	VE (kcal)	37,7	37,7
15h00	Pão de sementes com compota	VE (kcal)	131,9	131,9

## Quarta-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Couve-flor	VE (kcal)	657,4	707,3
Prato	Medalhões de pescada com molho de leite com batata cozida	Prot (g)	44,0	37,0
Vegetariano	Empadão de soja com couve flor (puré de batata)	HC (g)	91,1	108,1
Vegetais	Salada de alface e beterraba	Gord (g)	10,7	9,5
Sobremesa	Puré de fruta com canela sem açúcar	Fibra (g)	11,3	21,7
Lanche 10h00	Iogurte de aromas	VE (kcal)	53,0	53,0
15h00	Pão de mistura com manteiga	VE (kcal)	128,8	128,8

## Quinta-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa		VE (kcal)		
Prato		Prot (g)		
Vegetariano		HC (g)		
Vegetais	FERIADO	Gord (g)		
Sobremesa		Fibra (g)		
Lanche 10h00		VE (kcal)		
15h00		VE (kcal)		

## Sexta-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Primavera	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	Salada de tomate e pepino	Gord (g)	24,0	13,8
Sobremesa	Melão	Fibra (g)	15,1	23,5
Lanche 10h00	Sumo de fruta do tipo 100%	VE (kcal)	53	53
15h00	Pão de mistura com paio	VE (kcal)	128,8	-
vegetariano 15h00	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

# Ementa Escolar Local

Almoço da semana Semana 10: de 14/06/2021 a 18/06/2021

## Segunda-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Nabo e feijão verde	VE (kcal)	596,6	601,7
Prato	Hambúrguer de vaca no forno com arroz de coentros e açafraão	Prot (g)	27,4	19,9
Vegetariano	Estufado de ervilhas, cenoura e arroz de coentros e açafraão	HC (g)	87,5	100,5
Vegetais	Salada de tomate e couve roxa	Gord (g)	12,9	8,4
Sobremesa	Pera	Fibra (g)	11,0	23,2
Lanche 10h00 15h00	Maçã Golden	VE (kcal)	37,7	37,7
	Pão de mistura com manteiga	VE (kcal)	131,9	131,9

## Terça-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Grão com grelos	VE (kcal)	687,9	685,6
Prato	Esparguete de salmão salteado com curgete e cenoura	Prot (g)	25,1	27,7
Vegetariano	Esparguete de lentilhas salteado com curgete e cenoura	HC (g)	90,9	113,6
Vegetais	Incorporado no prato	Gord (g)	22,6	9,8
Sobremesa	Gelatina	Fibra (g)	10,7	16,3
Lanche 10h00 15h00	Pera	VE (kcal)	37,7	37,7
	Pão de sementes com compota	VE (kcal)	92,6	92,6

## Quarta-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Abóbora	VE (kcal)	709,3	681,0
Prato	Frango de caril suave com arroz branco	Prot (g)	34,0	37,8
Vegetariano	Soja de caril com arroz branco	HC (g)	87,5	102,0
Vegetais	Salada de alface, beterraba e milho	Gord (g)	22,6	9,4
Sobremesa	Melo	Fibra (g)	10,9	19,2
Lanche 10h00 15h00 vegetariano 15h00	Banana	VE (kcal)	63,0	63,0
	Pão de mistura com paio	VE (kcal)	128,8	-
	Pão de mistura com queijo	VE (kcal)	-	121,7

## Quinta-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Couve Portuguesa	VE (kcal)	750,0	750,0
Prato	Massada de feijão vermelho (couves, cenoura, courgete)	Prot (g)	32,8	32,8
Vegetariano	Massada de feijão vermelho (couves, cenoura, courgete)	HC (g)	116,8	116,8
Vegetais	Incorporado no prato	Gord (g)	9,9	9,9
Sobremesa	Banana	Fibra (g)	31,7	31,7
Lanche 10h00 15h00	Sumo do tipo 100%	VE (kcal)	53,0	53,0
	Pão de centeio com manteiga	VE (kcal)	140,9	140,9

## Sexta-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Agrião	VE (kcal)	521,1	586,9
Prato	Bacalhau à Gomes de Sá (batata, cebola, ovo)	Prot (g)	29,8	25,5
Vegetariano	Ovo à Gomes de Sá	HC (g)	69,9	70,6
Vegetais	Salada de tomate e pepino	Gord (g)	11,4	20,6
Sobremesa	Maçã Starking	Fibra (g)	10,4	10,7
Lanche 10h00 15h00	logurte de aromas	VE (kcal)	53,0	53,0
	Pão de mistura com queijo	VE (kcal)	121,7	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

# Ementa Escolar Local

Almoço da semana Semana 11: de 21/06/2021 a 25/06/2021

## Segunda-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Primavera	VE (kcal)	699,0	664,8
Prato	Salada do Mar (atum, massa farfalle, milho, cenoura, brócolos)	Prot (g)	38,4	29,1
Vegetariano	Salada Vegetariana (lentilhas, massa farfalle, milho, cenoura, brócolos)	HC (g)	83,9	107,3
Vegetais	Incorporado no prato	Gord (g)	20,4	9,0
Sobremesa	Pera	Fibra (g)	15,2	20,9
Lanche 10h00	Maçã Royal Gala	VE (kcal)	37,7	37,7
15h00	Pão de mistura com queijo	VE (kcal)	121,7	121,7

## Terça-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Espinafres	VE (kcal)	765,4	765,4
Prato	Brás de legumes e quinoa (quinoa, alho francês, curgete, lombardo, batata, ovo p.)	Prot (g)	25,5	25,5
Vegetariano	Brás de legumes e quinoa (quinoa, alho francês, curgete, lombardo, batata, ovo p.)	HC (g)	83,0	83,0
Vegetais	Salada de tomate e cebola	Gord (g)	33,3	33,3
Sobremesa	Melão	Fibra (g)	16,3	16,3
Lanche 10h00	Pera	VE (kcal)	37,7	37,7
15h00	Pão de sementes com manteiga	VE (kcal)	131,9	131,9

## Quarta-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Creme de curgete	VE (kcal)	571,4	675,4
Prato	Tirinhas de peru estufadas com cogumelos e fusilli tricolor	Prot (g)	35,1	41,4
Vegetariano	Soja estufada com cogumelos e fusilli tricolor	HC (g)	79,7	94,2
Vegetais	Brócolos e couve-flor	Gord (g)	10,0	10,5
Sobremesa	Nectarina	Fibra (g)	11,4	19,8
Lanche 10h00	Sumo de fruta do tipo 100%	VE (kcal)	53	53
15h00	Pão de mistura com paio	VE (kcal)	128,8	-
vegetariano 15h00	Pão de mistura com queijo	VE (kcal)	-	121,7

## Quinta-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Couve coração	VE (kcal)	574,1	738,6
Prato	Pescada cozida com batata cozida	Prot (g)	35,1	34,0
Vegetariano	Caldeirada de feijão com batata	HC (g)	77,7	111,3
Vegetais	Couve de bruxelas e cenoura	Gord (g)	11,0	10,9
Sobremesa	logurte de aromas	Fibra (g)	12,2	30,2
Lanche 10h00	Banana	VE (kcal)	37,7	37,7
15h00	Pão de centeio com compota	VE (kcal)	92,6	92,6

## Sexta-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Feijão catarino com nabiça	VE (kcal)	670,6	629,2
Prato	Carne de porco assada fatiada com maça e arroz de grelos	Prot (g)	34,0	21,9
Vegetariano	Grão estufado com couve e arroz de grelos	HC (g)	93,4	104,8
Vegetais	Salada de alface, tomate e milho	Gord (g)	14,7	9,5
Sobremesa	Banana	Fibra (g)	14,9	19,1
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 alérgenos contactar  
o Dep. de Educação da CMS.

# Alimentar um crescimento saudável

# Ementa Escolar Local

Almoço da semana Semana 12: de 28/06/2021 a 02/07/2021

## Segunda-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Abóbora com tomate	VE (kcal)	606,1	636,8
Prato	Empadão de carne de vaca com puré de batata	Prot (g)	32,5	38,0
Vegetariano	Empadão de soja com puré de batata	HC (g)	75,2	89,7
Vegetais	Salada de tomate e couve roxa	Gord (g)	17,1	9,8
Sobremesa	Maçã Starking	Fibra (g)	11,2	19,5
Lanche 10h00	Pera	VE (kcal)	37,7	37,7
15h00	Pão de mistura com compota	VE (kcal)	131,9	131,9

## Terça-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa		VE (kcal)		
Prato		Prot (g)		
Vegetariano	FERIADO	HC (g)		
Vegetais		Gord (g)		
Sobremesa		Fibra (g)		
Lanche 10h00		VE (kcal)		
15h00		VE (kcal)		

## Quarta-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Creme de ervilhas	VE (kcal)	539,9	507,3
Prato	Hambúrguer de espinafres com massa fusilli	Prot (g)	26,3	21,8
Vegetariano	Hambúrguer de espinafres com massa fusilli	HC (g)	64,6	66,0
Vegetais	Brócolos e milho	Gord (g)	17,4	14,3
Sobremesa	Melo	Fibra (g)	10,4	14,4
Lanche 10h00	Sumo do tipo 100%	VE (kcal)	53	53
15h00	Pão de mistura com manteiga	VE (kcal)	140,9	140,9

## Quinta-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Feijão preto e grelos	VE (kcal)	614,6	615,1
Prato	Peru estufado com arroz de cenoura	Prot (g)	32,5	27,4
Vegetariano	Ervilhas estufadas com arroz de cenoura	HC (g)	82,2	91,0
Vegetais	Feijão verde e couve-flor	Gord (g)	14,8	9,6
Sobremesa	Pêssego	Fibra (g)	12,1	28,1
Lanche 10h00	Banana	VE (kcal)	37,7	37,7
15h00	Pão de centeio com queijo	VE (kcal)	120,6	120,6

## Sexta-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Agrião	VE (kcal)	516,4	618,7
Prato	Caldeirada (tintureira, tamboril, batata, pimento)	Prot (g)	29,9	22,0
Vegetariano	Jardineira de grão	HC (g)	74,1	101,4
Vegetais	Cenoura ralada	Gord (g)	8,5	9,6
Sobremesa	Arroz-doce	Fibra (g)	12,4	20,2
Lanche 10h00	Iogurte de aromas	VE (kcal)	89,0	89,0
15h00	Pão de mistura com paio	VE (kcal)	128,8	-
vegetariano 15h00	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