



CASCAIS  
EDU

## EMENTA SEMANAL 6 a 10 de maio de 2024



Declaração Nutricional (valores aprox. por 100 gr)

Energia (kJ)	Energia (kcal)	Lípidos (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais açúcares (g)	Fibra (g)	Proteína (g)	Sal (g)
--------------	----------------	-------------	-------------------	--------	------------------------	-----------	--------------	---------

			Energia (kJ)	Energia (kcal)	Lípidos (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais açúcares (g)	Fibra (g)	Proteína (g)	Sal (g)
2ª FEIRA	<b>SOPA</b>	Sopa de alho francês e beterraba	195,4	46,7	0,5	0,1	8,8	2,1	1,6	1,6	0,1
	<b>PRATO</b>	<b>Bifanas estufadas com molho de mostarda e mel, massa <i>penne</i> e salteado de espinafres, cenoura e alho francês (1a14)</b>	925	221	11	3	21	0	1	15	0,2
	<b>DIETA</b>	Bifanas grelhadas com massa <i>penne</i> , espinafres e cenoura cozidos (1,3)	750,1	179,3	6,1	1,2	17,8	0,6	0,8	12,8	0,1
	<b>VEGETARIANO</b>	Estufado de lentilhas e cenoura com massa <i>penne</i> e salteado de espinafres e alho francês (1,3)	626	150	3	0	24	2	7	7	0
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
3ª FEIRA	<b>SOPA</b>	Sopa macedónia de legumes	176,0	42,1	0,5	0,1	7,7	1,6	1,2	1,5	0,1
	<b>PRATO</b>	<b>Caldeirada de peixe com salada de alface, tomate e coentros (4)</b>	739	177	6	1	26	2	2	5	0
	<b>DIETA</b>	Redfish cozido com molho de coentros, batata, cenoura e brócolos cozidos (4)	424	101	5	1	6	1	1	8	0
	<b>VEGETARIANO</b>	Estufado de feijão branco, pimentos, batata, cenoura e salada de alface, tomate e coentros	585	140	6	1	15	1	2	7	0
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	289	68	0	0	0	17	16	0	0
4ª FEIRA	<b>SOPA</b>	Sopa de lombardo com lentilhas	206,0	49,2	0,5	0,1	9,3	2,4	2,2	1,7	0,1
	<b>PRATO</b>	<b>Arroz de peru no forno com salada de alface, cenoura e tomate (12)</b>	758,6	181,3	5,8	1,4	14,5	0,2	0,5	17,2	0,2
	<b>DIETA</b>	Arroz de peru simples com salada de alface, cenoura e tomate	693,2	165,7	5,6	1,1	17,6	1,0	1,0	10,8	0,1
	<b>VEGETARIANO</b>	Arroz de soja e legumes (cenoura e feijão verde) com salada de alface, cenoura e tomate (6)	513	123	4	1	17	2	3	4	0
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
5ª FEIRA	<b>SOPA</b>	Sopa de alface	188,7	45,1	0,5	0,1	8,4	1,8	1,7	1,7	0,1
	<b>PRATO</b>	<b>Pescada cozida com ovo, batata, cenoura, couve flor e brócolos (3,4)</b>	486	116	5	1	8	2	2	9	0
	<b>DIETA</b>	Pescada cozida com batata, cenoura, couve flor e brócolos (4)	486	116	5	1	8	2	2	9	0
	<b>VEGETARIANO</b>	Ensopado de ervilhas com batata, cenoura, couve flor e brócolos	718	172	8	1	15	2	4	8	0
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
6ª FEIRA	<b>SOPA</b>	Creme de courgette, cenoura e coentros	176,0	42,1	0,5	0,1	7,7	1,6	1,2	1,5	0,1
	<b>PRATO</b>	<b>Hambúguer de aves no forno com massa e salada de alface, cenoura e beterraba (1a14)</b>	633	151	11	3	5	0	1	13	0
	<b>DIETA</b>	Frango estufado simples com ratatouille de legumes no forno e massa (1,3)	556	133	9	2	7	1	1	8	0
	<b>VEGETARIANO</b>	Estufado de grão, com ratatouille de legumes (courgette, abóbora, beringela) no forno e massa (1,3)	295	70	4	1	6	2	2	2	0
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0

A ementa poderá sofrer alterações por razões operacionais. Esta ementa pode conter alergénios de forma direta ou cruzada.

A instituição dispõe de nutricionista para seguimento de casos específicos.

**Alergénios:** 1 Glúten; 2 Crustáceos; 3 Ovo; 4 Peixe; 5 Amendoim; 6 Soja; 7 Leite; 8 Frutos de Casca Rija; 9 Aipo; 10 Mostarda; 11 Sésamo; 12 Sulfitos; 13 Tremçoço; 14 Moluscos

**ELABORADO** Pelas Nutricionistas **Rafaela Castanheira (Nº Ordem: 4328N)** e **Susana Neves (Nº Ordem 0309N)**



CASCAIS  
EDU

## EMENTA SEMANAL 13 a 17 de maio de 2024



BLOS  
BLOQUEIO LOCAL  
DE OBRAS  
SUSPENSAS

Declaração Nutricional (valores aprox. por 100 gr)

			Energia (kj)	Energia (kcal)	Lípidos (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais açúcares (g)	Fibra (g)	Proteína (g)	Sal (g)
2ª FEIRA	<b>SOPA</b>	Sopa de brócolos	200,7	48,0	0,5	0,1	9,0	2,2	2,0	1,7	0,1
	<b>PRATO</b>	<b>Lasanha de novilho com legumes incorporados (cenoura, courgette, alho francês) (1,3,7,12)</b>	786,1	187,9	6,7	1,3	17,9	1,5	1,6	13,6	0,1
	<b>DIETA</b>	Massada de novilho com cenoura, feijão verde e molho de abóbora (1,3,12)	763,2	182,4	6,1	1,4	13,3	0,7	1,0	18,2	0,2
	<b>VEGETARIANO</b>	Lasanha de soja com legumes incorporados (cenoura, courgette, alho francês)(1,3,6)	736	176	8	1	21	3	4	5	0
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
3ª FEIRA	<b>SOPA</b>	Sopa de abóbora e hortelã	315,4	75,4	0,9	0,1	13,4	1,9	3,5	3,3	0,2
	<b>PRATO</b>	<b>Redfish de tomatada com arroz primavera (cenoura, ervilhas, milho) e salada de alface (4)</b>	460	110	5	1	7	1	1	9	0
	<b>DIETA</b>	Redfish estufado simples com arroz de cenoura e salada de alface (4)	460	110	5	1	7	1	1	9	0
	<b>VEGETARIANO</b>	Estufado de feijão manteiga com arroz de primavera (cenoura, ervilhas, milho) e salada de alface (4)	481	115	7	1	9	2	2	4	0
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
4ª FEIRA	<b>SOPA</b>	Sopa juliana	170,7	40,8	0,5	0,1	7,5	2,2	1,9	1,6	0,1
	<b>PRATO</b>	<b>Pá de porco assada ao natural com fusilli e salada de alface frisada, alface roxa e couve roxa (1,3)</b>	736,2	175,9	5,8	1,4	12,8	0,0	0,4	17,7	0,2
	<b>DIETA</b>	Estufado simples de tiras de frango com cogumelos, fusilli e salada de alface (1,3)	618	148	8	1,305	15	0,9659	0,929	4	0
	<b>VEGETARIANO</b>	Favas guisadas com cenoura, fusilli e salada de alface frisada, alface roxa e couve roxa (1,3)	449	107	7	2	7	2	1	4	0
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
5ª FEIRA	<b>SOPA</b>	Sopa de espinafres com grão	188,7	45,1	0,5	0,1	8,4	1,8	1,7	1,7	0,1
	<b>PRATO</b>	<b>Atum à Brás com salada de alface, tomate e pepino (3,4,7)</b>	984	235	10	1	22	0	3	13	0
	<b>DIETA</b>	Pescada cozida com batata, cenoura e lombardo cozido (4)	424	101	5	1	6	1	1	8	0
	<b>VEGETARIANO</b>	Courgette à brás (courgette, cebola, batata palha, cenoura, alho francês)	615	147	7	1	16	2	4	5	0
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
6ª FEIRA	<b>SOPA</b>	Creme de coentros	176,0	42,1	0,5	0,1	7,7	1,6	1,2	1,5	0,1
	<b>PRATO</b>	<b>Frango assado com arroz de espinafres e salada de alface, cenoura e tomate (12)</b>	696	166	7	2	15	1	1	13	0
	<b>DIETA</b>	Frango assado ao natural com arroz de espinafres e salada de alface	630,0	150,6	5,1	1,2	10,3	1,0	1,3	15,8	0,2
	<b>VEGETARIANO</b>	Arroz de ervilhas com cenoura, espinafres e salada de alface, cenoura e tomate	563	135	5	1	17	1	3	4	0
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0

A ementa poderá sofrer alterações por razões operacionais. Esta ementa pode conter alergénios de forma direta ou cruzada.

A instituição dispõe de nutricionista para seguimento de casos específicos.

**Alergénios:** 1 Glúten; 2 Crustáceos; 3 Ovo; 4 Peixe; 5 Amendoim; 6 Soja; 7 Leite; 8 Frutos de Casca Rija; 9 Aipo; 10 Mostarda; 11 Sésamo; 12 Sulfitos; 13 Tremoço; 14 Moluscos

**ELABORADO** Pelas Nutricionistas **Rafaela Castanheira (Nº Ordem: 4328N)** e **Susana Neves (Nº Ordem 0309N)**



## EMENTA SEMANAL 20 a 24 de maio de 2024



Declaração Nutricional (valores aprox. por 100 gr)

		Energia (kj)	Energia (kcal)	Lípidos (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais açúcares (g)	Fibra (g)	Proteína (g)	Sal (g)		
2ª FEIRA	<b>SOPA</b>	Creme de cenoura e nabo		170,7	40,8	0,5	0,1	7,5	2,2	1,9	1,6	0,1
	<b>PRATO</b>	<b>Rancho infantil (cubos de porco, couve lombarda, macarronete, grão e cenoura) (1,3)</b>		786,1	187,9	6,7	1,3	17,9	1,5	1,6	13,6	0,1
	<b>DIETA</b>	Salada de frango desfiado, macarronete, cenoura e couve lombarda (1,3)		763,2	182,4	6,1	1,4	13,3	0,7	1,0	18,2	0,2
	<b>VEGETARIANO</b>	Rancho vegetariano (grão, couve lombarda, macarronete e cenoura) (1,3)		736	176	8	1	21	3	4	5	0
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da Época		197	47	0	0	10	10	2	1	0
3ª FEIRA	<b>SOPA</b>	Sopa de couve flor e feijão		170,7	40,8	0,5	0,1	7,5	2,2	1,9	1,6	0,1
	<b>PRATO</b>	<b>Bacalhau fresco no forno com arroz de cenoura, feijão verde, cenoura e brócolos (4)</b>		460	110	5	1	7	1	1	9	0
	<b>DIETA</b>	Bacalhau fresco no forno com arroz de cenoura, feijão verde, cenoura e brócolos (4)		460	110	5	1	7	1	1	9	0
	<b>VEGETARIANO</b>	Risotto de courgette e tofu com feijão verde cozido, cenoura e brócolos (6)		481	115	7	1	9	2	2	4	0
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época		289	68	0	0	0	17	16	0	0
4ª FEIRA	<b>SOPA</b>	Sopa de feijão verde		170,7	40,8	0,5	0,1	7,5	2,2	1,9	1,6	0,1
	<b>PRATO</b>	<b>Frango no forno com laranja, massa espiral, ervilhas, cenoura e couve flor (1,3,12)</b>		618	148	8	1,305	15	0,9659	0,929	4	0
	<b>DIETA</b>	Frango no forno simples com massa espiral, cenoura e couve flor cozida (1,3)		736,2	175,9	5,8	1,4	12,8	0,0	0,4	17,7	0,2
	<b>VEGETARIANO</b>	Massada de ervilhas, cenoura, brócolos e couve flor (1,3)		449	107	7	2	7	2	1	4	0
	<b>SOBREMESA</b>	Doce (3,7)		197	47	0	0	10	10	2	1	0
5ª FEIRA	<b>SOPA</b>	Sopa de nabijas		188,7	45,1	0,5	0,1	8,4	1,8	1,7	1,7	0,1
	<b>PRATO</b>	<b>Filetes de pescada à portuguesa com tomate e pimentos, batata e couve flor (4)</b>		560	134	9	3	6	2	1	7	0
	<b>DIETA</b>	Filetes de pescada no forno ao natural com batata, cenoura e couve flor (4)		424	101	5	1	6	1	1	8	0
	<b>VEGETARIANO</b>	Favas guisadas com tomate, pimentos, batata e couve flor		563	135	5	1	17	1	3	4	0
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da Época		197	47	0	0	10	10	2	1	0
6ª FEIRA	<b>SOPA</b>	Sopa de couve portuguesa		176,0	42,1	0,5	0,1	7,7	1,6	1,2	1,5	0,1
	<b>PRATO</b>	<b>Esparguete à bolonhesa com salada de alface, tomate e couve roxa (1,3)</b>		786,1	187,9	6,7	1,3	17,9	1,5	1,6	13,6	0,1
	<b>DIETA</b>	Hambúrguer de novilho no forno com esparguete e e salada de alface e tomate (1a14)		618	148	8	1,305	15	0,9659	0,929	4	0
	<b>VEGETARIANO</b>	Bolonhesa de lentilhas com salada de alface, tomate e couve roxa (1,3,6)		615	147	7	1	16	2	4	5	0
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da Época		197	47	0	0	10	10	2	1	0

A ementa poderá sofrer alterações por razões operacionais. Esta ementa pode conter alergénios de forma direta ou cruzada.

A instituição dispõe de nutricionista para seguimento de casos específicos.

**Alergénios:** 1 Glúten; 2 Crustáceos; 3 Ovo; 4 Peixe; 5 Amendoim; 6 Soja; 7 Leite; 8 Frutos de Casca Rija; 9 Aipo; 10 Mostarda; 11 Sésamo; 12 Sulfitos; 13 Tremçoço; 14 Moluscos

**ELABORADO** Pelas Nutricionistas **Rafaela Castanheira (Nº Ordem: 4328N)** e **Susana Neves (Nº Ordem 0309N)**



## EMENTA SEMANAL 27 a 31 de maio de 2024



Declaração Nutricional (valores aprox. por 100 gr)

Energia (kj)	Energia (kcal)	Lípidos (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais açúcares (g)	Fibra (g)	Proteína (g)	Sal (g)
--------------	----------------	-------------	-------------------	--------	------------------------	-----------	--------------	---------

		Energia (kj)	Energia (kcal)	Lípidos (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais açúcares (g)	Fibra (g)	Proteína (g)	Sal (g)		
2ª FEIRA	<b>SOPA</b>	Creme de abóbora		170,7	40,8	0,5	0,1	7,5	2,2	1,9	1,6	0,1
	<b>PRATO</b>	Ervilhas estufadas com ovos cozidos, cubos de porco, arroz branco e salada de alface, tomate e cenoura ralada (3,12)		618	148	8	1,305	15	0,9659	0,929	4	0
	<b>DIETA</b>	Bife de frango grelhado com arroz e salada de alface e cenoura ralada		736,2	175,9	5,8	1,4	12,8	0,0	0,4	17,7	0,2
	<b>VEGETARIANO</b>	Ervilhas estufadas com cenoura, feijão verde, brócolos e arroz		736	176	8	1	21	3	4	5	0
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da Época		197	47	0	0	10	10	2	1	0
3ª FEIRA	<b>SOPA</b>	Sopa de grelos		176,0	42,1	0,5	0,1	7,7	1,6	1,2	1,5	0,1
	<b>PRATO</b>	Tintureira de coentrada com batata, abóbora e couve flor (4)		672	161	3	0	24	3	9	9	0
	<b>DIETA</b>	Tintureira no forno simples com batata, abóbora e couve flor cozida (4)		460	110	5	1	7	1	1	9	0
	<b>VEGETARIANO</b>	Seitan de coentrada com batata, abóbora e couve flor (6)		481	115	7	1	9	2	2	4	0
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época		197	47	0	0	10	10	2	1	0
4ª FEIRA	<b>SOPA</b>	Sopa de couve coração		315,4	75,4	0,9	0,1	13,4	1,9	3,5	3,3	0,2
	<b>PRATO</b>	Bifanas grelhadas com fusilli, cenoura, couve flor e brócolos cozidos (1,3)		786,1	187,9	6,7	1,3	17,9	1,5	1,6	13,6	0,1
	<b>DIETA</b>	Bifanas grelhadas com fusilli, cenoura, couve flor e brócolos cozidos (1,3)		763,2	182,4	6,1	1,4	13,3	0,7	1,0	18,2	0,2
	<b>VEGETARIANO</b>	Feijão preto guisado com fusilli, cenoura, couve flo e brócolos (1,3)		736	176	8	1	21	3	4	5	0
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época		197	47	0	0	10	10	2	1	0
5ª FEIRA	<b>FERIADO</b>											
6ª FEIRA	<b>SOPA</b>	Agrião com grão		176,0	42,1	0,5	0,1	7,7	1,6	1,2	1,5	0,1
	<b>PRATO</b>	Rissóis de carne com arroz de tomate e coentros e salada de alface, cenoura e tomate (1a14)		696	166	7	2	15	1	1	13	0
	<b>DIETA</b>	Carne de vaca estufada simples com arroz de coentros e salada de alface (4)		630,0	150,6	5,1	1,2	10,3	1,0	1,3	15,8	0,2
	<b>VEGETARIANO</b>	Hambúrguer de quinoa e legumes no forno com arroz de tomate e coentros com salada de alface, cenoura e pepino (1a14)		563	135	5	1	17	1	3	4	0
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da Época		197	47	0	0	10	10	2	1	0

A ementa poderá sofrer alterações por razões operacionais. Esta ementa pode conter alergénios de forma direta ou cruzada.

A instituição dispõe de nutricionista para seguimento de casos específicos.

**Alergénios:** 1 Glúten; 2 Crustáceos; 3 Ovo; 4 Peixe; 5 Amendoim; 6 Soja; 7 Leite; 8 Frutos de Casca Rija; 9 Aipo; 10 Mostarda; 11 Sésamo; 12 Sulfitos; 13 Tremçoço; 14 Moluscos

ELABORADO Pelas Nutricionistas **Rafaela Castanheira (Nº Ordem: 4328N)** e **Susana Neves (Nº Ordem 0309N)**