

			VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª Feira	Sopa	Creme de cenoura	240	57	1,0	0,1	9,6	2,9	1,3	0,2
	Prato	Lombo de porco assado (fatiado) com esparguete ^{1,3}	771	183	6,7	1,5	14,9	0,9	15,6	0,1
	Dieta Geral	Lombo de porco assado (fatiado) simples com esparguete ^{1,3}	741	176	5,5	1,4	14,5	0,8	16,7	0,2
	Vegetariana	Alheira vegetariana no forno com estufadinho de favas e esparguete ^{1,3,7,12}	416	83	5,6	0,4	16,3	0,7	7,1	0,6
	Legumes / Salada	Salada de alface, pepino e couve roxa	102	24	0,2	0,0	2,7	2,4	1,8	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	Lanche	Iogurte líquido + Bolinha de centeio com manteiga + Fruta da época	527	126	3,0	1,6	20,0	8,1	3,8	0,4
3ª Feira	Sopa	Sopa de grão-de-bico com grelos de couve	239	57	1,0	0,2	8,0	1,3	2,5	0,1
	Prato	Garoupa no forno à provençal (ervas aromáticas e ovo cozido ralado) com batata corada ^{3,4}	506	121	5,4	1,2	9,3	0,6	8,4	0,2
	Dieta Geral	Lombos de pescada no forno com batata corada ⁴	388	92	2,2	0,3	8,9	0,8	8,8	0,2
	Vegetariana	Estufado de legumes (cenoura, tomate, brócolos, feijão-verde e lentilhas) com batata corada ^{1,6,10,11}	436	103	1,9	0,3	15,0	1,7	5,4	0,1
	Legumes / Salada	Cenoura, brócolos cozidos e feijão-verde cozido	128	30	2,3	0,0	1,8	1,6	2,1	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	Lanche	Sumo 100% + Pão de mistura com marmelada/doce + Trângulo de queijo ^{1,7}	466	110	2,1	1,2	19,6	2,7	2,7	0,4
4ª Feira	Sopa	Creme de abóbora	271	64	0,7	0,1	5,9	1,5	7,9	0,2
	Prato	Perna de frango no forno com massa <i>penne</i> ^{1,3}	779	185	5,8	1,1	18,2	1,3	14,8	0,2
	Dieta Geral	Perna de frango no forno simples com massa <i>penne</i> ^{1,3}	782	185	3,7	0,7	24,3	0,4	13,3	0,2
	Vegetariana	Massada de legumes (alho francês, feijão verde, brócolos e feijão frade) ^{1,3}	829	196	2,2	0,6	30,0	2,6	11,5	0,1
	Legumes / Salada	Salada de alface, tomate e milho	231	54	1,7	0,0	4,8	1,3	4,6	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	Lanche	Iogurte líquido + Bolinha de centeio com queijo creme + Fruta da época ^{1,7}	463	110	1,9	1,1	18,5	6,9	4,0	0,4
5ª Feira	Sopa	Sopa de feijão-verde	241	58	1,1	0,2	8,7	2,3	1,9	0,1
	Prato	Arroz de bacalhau ⁴	672	159	3,8	0,6	21,3	0,7	9,6	0,4
	Dieta Geral	Arroz de bacalhau ao natural ⁴	634	150	2,5	0,4	21,7	0,7	9,7	0,4
	Vegetariana	Caril vegetariano (com grão) com arroz branco	803	191	4,2	0,9	29,0	2,1	7,1	0,1
	Legumes / Salada	Feijão verde, brócolos e couve-flor cozida	146	35	2,4	0,0	2,7	0,0	2,3	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	Lanche	Sumo 100% + Pão de mistura com manteiga + Palitos de cenoura ^{1,7}	422	100	2,9	1,5	15,9	1,0	2,1	0,3
6ª Feira	Sopa	Sopa de alho francês	206	49	0,9	0,2	7,5	1,4	1,6	0,1
	Prato	Jardineira de aves (peito de frango e de peru)	387	92	2,2	0,4	8,4	1,3	8,7	0,1
	Dieta Geral	Bife de peru estufado simples com batata corada e cenoura cozida	378	90	1,6	0,3	9,0	1,2	9,3	0,1
	Vegetariana	Jardineira (com ervilhas) de legumes	281	67	1,6	0,2	7,9	2,0	3,2	0,1
	Legumes / Salada	Ervilhas, cenoura e feijão-verde	196	46	0,2	0,0	7,2	2,4	2,8	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	Lanche	Iogurte líquido + Bolinha de centeio com queijo + Fruta da época ^{1,7}	530	126	2,0	1,1	20,6	8,4	5,6	0,5

NOTA: a presente ementa pode estar sujeita a alterações por motivos imprevistos

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoim, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Alho, 10 Mostarda, 11Sementes de Sesamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 Tremço, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

			VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª Feira	Sopa	Sopa de couve portuguesa e cenoura	226	54	1,0	0,1	8,3	2,9	1,8	0,1
	Prato	Perna de peru assado (fatiado) com arroz de forno	706	167	3,6	0,6	17,0	0,3	16,5	0,2
	Dieta Geral	Perna de peru assado simples (fatiado) com arroz de forno	676	160	2,6	0,4	17,2	0,3	16,7	0,2
	Vegetariana	Massa espiral com legumes salteados (cenoura, beringela, milho e courgette) e tofu aos cubos ^{1,3,5,6,8,9,10,11}	677	163	11,6	1,2	7,2	1,1	6,6	0,7
	Legumes / Salada	Salada de alface, cenoura e milho	277	65	2,0	0,0	6,1	1,6	5,2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	Lanche	Iogurte liquido + Bolinha de centeio com manteiga + Fruta da época ^{1,7}	527	126	3,0	1,6	20,0	8,1	3,8	0,4
3ª Feira	Sopa	Sopa de legumes (courgette, alho francês, cenoura e couve lombardo)	207	49	0,9	0,1	7,4	2,1	1,8	0,1
	Prato	Massada de peixe (cherne, pescada e maruca) ^{1,3,4}	729	173	5,3	1,0	21,2	1,3	10,1	0,2
	Dieta Geral	Cherne cozido com massa cotovelinhos ^{1,3,4}	877	209	7,8	2,0	18,7	1,0	15,9	0,3
	Vegetariana	Legumes assados no forno (grão, abóbora, courgette, beringela, cenoura e couve de bruxelas) com batata corada	270	64	1,3	0,2	7,7	2,0	4,3	0,2
	Legumes / Salada	Macedónia	162	37	0,3	0	6	0	1,8	0
	Sobremesa	Fruta da época / Maçã assada	269 / 283	64 / 67	0,5 / 0,5	0,1 / 0,1	13,4 / 14,0	13,4 / 14,0	0,2 / 0,3	0 / 0
	Lanche	Sumo 100% + Pão de mistura com marmelada/doce + Trângulo de queijo ^{1,7}	466	110	2,1	1,2	19,6	2,7	2,7	0,4
4ª Feira	Sopa	Sopa de Feijão branco e abóbora	358	85	0,9	0,1	8,0	1,0	10,2	0,2
	Prato	Bife de frango com crosta de pão ralado e ervas aromáticas no forno e arroz de grelos de couve ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	565	134	2,8	0,5	15,3	0,2	11,3	0,2
	Dieta Geral	Bife de frango cozido em caldo aromático e arroz de grelos de couve	523	124	2,3	0,4	12,6	0,2	12,6	0,1
	Vegetariana	Wrap de cogumelos, espinafres, milho e ervilhas com arroz ¹	491	116	2,4	0,3	17,9	0,4	5,1	0,3
	Legumes / Salada	Salada de alface e couve roxa	108	26	0,1	0,0	3,0	2,6	1,9	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	Lanche	Iogurte liquido + Bolinha de centeio com queijo creme + Fruta da época ^{1,7}	463	110	1,9	1,1	18,5	6,9	4,0	0,4
5ª Feira	Sopa	Crema de couve flor	225	53	0,9	0,1	8,3	2,8	1,9	0,2
	Prato	Lombo de cação no forno com batata corada ⁴	410	97	2,5	0,3	8,4	0,8	9,8	0,2
	Dieta Geral	Lombo de salmão com batata corada simples ⁴	796	191	12,9	2,4	8,7	0,6	9,5	0,1
	Vegetariana	Grão estufado com legumes (alho francês, cenoura, courgette e feijão verde) e batata cozida	392	93	2,1	0,3	13,0	1,4	3,9	0,1
	Legumes / Salada	Salada de alface, beterraba e milho	160	38	0,8	0,0	4,1	0,1	2,7	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	Lanche	Sumo 100% + Pão de mistura com manteiga + Palitos de cenoura ^{1,7}	422	100	2,9	1,5	15,9	1,0	2,1	0,3
6ª Feira	Sopa	Canja (com massinha pevide)	913	215	2,2	0,5	30,0	0,0	17,8	0,5
	Prato	Massa à lavrador (feijão encarnado e couve lombarda) ^{1,3}	583	139	3,8	0,8	13,6	0,9	11,9	0,1
	Dieta Geral	Carne de vaca estufada simples aos cubos com nabo e alho francês e macarrão ^{1,3}	585	140	6,3	2,1	10,7	1,4	9,1	0,1
	Vegetariana	Favas estufadas com couve lombarda e esparguete ^{1,3}	351	83	1,7	0,2	10,5	1,5	4,7	0,0
	Legumes / Salada	Feijão-verde e cenoura cozida	120	29	0,2	0,1	4,1	3,4	1,3	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	Lanche	Iogurte liquido + Pão de leite com queijo + Fruta da época ^{1,7}	404	96	2,4	1,4	14,0	7,1	4,7	0,2

NOTA: a presente ementa pode estar sujeita a alterações por motivos imprevistos

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contém glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoim, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10 Mostarda, 11Sementes de Sesamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 Tremoço, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Plano de Ementa - JI / EB

Semana 3

(de 04 a 08 de abril de 2022)

			VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª Feira	Sopa	Creme de legumes	222	53	1,0	0,2	8,3	2,0	1,7	0,1
	Prato	Caril de frango com arroz de milho ¹	732	173	4,1	0,6	19,4	0,3	14,2	0,1
	Dieta Geral	Bife de frango simples com arroz	734	174	2,8	0,5	20,7	0,3	15,9	0,2
	Vegetariana	Goulash de favas (favas guisadas com arroz, cenoura e grelos de couve)	380	90	1,7	0,3	12,2	1,2	4,7	0,1
	Legumes / Salada	Salada de alface e couve roxa	108	26	0,1	0,0	3,0	2,6	1,9	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	Lanche	Iogurte liquido + Bolinha de centeio com manteiga + Fruta da época ^{1,7}	527	126	3,0	1,6	20,0	8,1	3,8	0,4
3ª Feira	Sopa	Sopa de grão e grelos	239	57	1,0	0,2	8,0	1,3	2,5	0,1
	Prato	Bacalhau de cebolada e batata corada ⁴	388	92	2,8	0,4	9,7	1,1	6,5	1,1
	Dieta Geral	Bacalhau estufado simples e batata corada ⁴	386	92	1,9	0,3	10,1	0,9	8,0	1,4
	Vegetariana	Estufadinho de tomate com seitan, legumes e batatinha corada ^{1,6}	412	99	4,0	0,5	9,0	1,8	5,7	0,3
	Legumes / Salada	Macedónia cozida	162	37	0,3	0,0	6,0	0,0	1,8	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	Lanche	Sumo 100% + Pão de mistura com marmelada/doce + Trângulo de queijo ^{1,7}	466	110	2,1	1,2	19,6	2,7	2,7	0,4
4ª Feira	Sopa	Creme de legumes (courgette, alho francês, cenoura)	206	49	1,0	0,2	7,5	1,2	1,7	0,1
	Prato	Perna de borrego assada com cenoura e massa cotovelinhos ^{1,3}	608	145	5,2	1,6	12,6	1,7	11,5	0,2
	Dieta Geral	Perna de borrego assada ao natural com massa cotovelinhos ^{1,3}	718	171	5,5	1,9	15,2	1,1	14,9	0,2
	Vegetariana	Massa gratinada com legumes (cenoura, alho francês, couve flor e lentilhas) ^{1,3,7,10, 11}	547	130	2,9	0,8	18,4	1,1	6,6	0,1
	Legumes / Salada	Salada de alface e tomate	79	19	0,3	0,0	2,2	2,2	1,3	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	Lanche	Iogurte liquido + Bolinha de centeio com queijo creme + Fruta da época ^{1,7}	463	110	1,9	1,1	18,5	6,9	4,0	0,4
5ª Feira	Sopa	Sopa de couve flôr e abóbora	292	69	1,2	0,1	9,1	1,2	4,9	0,2
	Prato	Lascas de pescada cozidos com saladinha da horta (batata, cenoura, feijão verde, ervilhas e ovo cozido) ^{3,4}	355	85	3,8	0,5	7,0	1,2	5,8	0,1
	Dieta Geral	Lascas de pescada cozidos com saladinha da horta (batata, cenoura e feijão verde) ⁴	317	75	2,9	0,2	8,0	1,2	5,3	0,1
	Vegetariana	Croquetes vegetarianos (espinafres e feijão) com saladinha da horta (batata, cenoura e feijão verde) ¹	807	192	3,8	0,4	25,4	1,7	9,8	0,2
	Legumes / Salada	Cenoura, ervilhas e feijão-verde cozido	199	47	2,5	0,0	5,8	1,3	2,8	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	269 / 231	64 / 55	0,5 / 0,1	0,1 / 0	13,4 / 12	13,4 / 12	0,2 / 1,3	0,0 / 0,4
	Lanche	Sumo 100% + Pão de mistura com manteiga + Palitos de cenoura ^{1,7}	422	100	2,9	1,5	15,9	1,0	2,1	0,3
Ultimo dia de aulas _ Pausa Letiva da Páscoa										
6ª Feira	Sopa	Sopa de brócolos								
	Prato	Perna de Frango assada com Arroz branco e Batata Frita Pala-Pala								
	Dieta Geral	Perna de Frango assada simples com arroz branco								
	Vegetariana	Rancho vegetariano ^{1,3}								
	Legumes / Salada	Salada de alface, cenoura e milho								
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina ^{1,6,8,12}	269 / 231	64 / 55	0,5 / 0,1	0,1 / 0	13,4 / 12	13,4 / 12	0,2 / 1,3	0,0 / 0,4
Lanche	Iogurte liquido + Bolinha de centeio com queijo + Fruta da época ^{1,7}	530	126	2,0	1,1	20,6	8,4	5,6	0,5	



NOTA: a presente ementa pode estar sujeita a alterações por motivos imprevistos

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contém glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoim, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10 Mostarda, 11Sementes de Sesamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 Tremoço, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Plano de Ementa - JI / EB

Semana 4 - CAF'S (ementa sujeita a alterações por motivo de pausa letivo)

(de 11 a 15 de abril de 2022)

			VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª Feira	Sopa	Sopa de ervilhas com espinafres	246	59	1,1	0,2	8,0	1,9	2,6	0,2
	Prato	Bolonhesa de soja fina com cenoura ripada ^{1,3,6}	857	203	3,6	0,5	25,0	2,1	16,5	0,1
	Dieta Geral	Bolonhesa de soja fina (estufado simples) ^{1,3,6}	1055	249	3,2	0,4	32,0	1,6	21,8	0,1
	Vegetariana	Bolonhesa de soja fina ^{1,3,6}	857	203	3,6	0,5	25,0	2,1	16,5	0,1
	Legumes / Salada	Couve flor e Feijão verde cozido	152	36	3,2	0,0	3,4	0,0	1,7	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	Lanche	Iogurte liquido + Bolinha de centeio com manteiga + Fruta da época ^{1,7}	527	126	3,0	1,6	20,0	8,1	3,8	0,4
3ª Feira	Sopa	Creme de cenoura	240	57	1,0	0,1	9,6	2,9	1,3	0,2
	Prato	Lombo de salmão no forno com molho de coentros com batata assada ⁴	744	178	12,3	2,2	8,0	0,7	8,5	0,1
	Dieta Geral	Lombo de salmão cozido com molho de coentros com batata assada ⁴	719	172	11,5	2,1	8,1	0,7	8,6	0,1
	Vegetariana	Grão estufado com legumes (brócolos, cenoura, alho francês) e batata assada	857	203	3,6	0,5	25,0	2,1	16,5	0,1
	Legumes / Salada	Salada de alface, tomate e pepino	79	19	0,4	0,1	2,1	2,0	1,3	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	Lanche	Sumo 100% + Pão de mistura com marmelada/doce + Trângulo de queijo ^{1,7}	466	110	2,1	1,2	19,6	2,7	2,7	0,4
4ª Feira	Sopa	Caldo verde ¹	229	54	1,3	0,3	7,1	1,1	2,6	0,4
	Prato	Peito de frango estufado com cenoura, feijão verde e arroz branco	519	123	2,4	0,4	14,8	1,3	9,9	0,1
	Dieta Geral	Peito de frango estufado simples com cenoura, feijão verde e arroz branco	496	118	1,7	0,3	15,0	1,3	10,0	0,1
	Vegetariana	Hamburguer de grão no forno com arroz branco ¹	857	203	3,6	0,5	25,0	2,1	16,5	0,1
	Legumes / Salada	Couve de bruxelas cozidas	210	50	1,4	0,3	4,0	3,1	3,5	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	Lanche	Iogurte liquido + Bolinha de centeio com queijo creme + Fruta da época ^{1,7}	463	110	1,9	1,1	18,5	6,9	4,0	0,4
5ª Feira	Sopa	Creme de alface	210	50	0,9	0,1	8,2	2,8	1,3	0,2
	Prato	Pescada à Gomes de Sá (com ovo cozido) ^{3,4}	414	98	4,0	0,7	8,4	1,0	6,8	0,2
	Dieta Geral	Pescada cozida com batata cozida ⁴	418	99	2,3	0,3	8,8	0,5	10,4	0,2
	Vegetariana	Saladinha da horta (batata, cenoura, feijão verde e feijão branco)	814	193	3,1	0,4	25,7	0,9	11,0	0,1
	Legumes / Salada	Salada de alface, cenoura e cebola	87	21	0,1	0,0	2,9	2,7	1,1	0,1
	Sobremesa	Fruta da época / Pêra assada	269 / 217	64 / 51	0,5 / 0,4	0,1 / 0	13,4 / 10,1	13,4 / 10,1	0,2 / 0,4	0,0
	Lanche	Sumo 100% + Pão de mistura com manteiga + Palitos de cenoura ^{1,7}	422	100	2,9	1,5	15,9	1,0	2,1	0,3
FERIADO										
6ª Feira Santa	Sopa	Sopa de juliana de legumes	192	46	0,7	0,1	7,0	2,7	1,6	0,1
	Prato	Almôndegas de vaca estufadas com massa cotovelos ^{1,3}	883	211	11,5	3,7	13,5	1,2	13,1	0,1
	Dieta Geral	Almôndegas de vaca estufadas simples com massa cotovelos ^{1,3}	852	203	10,4	3,6	13,7	1,2	13,3	0,1
	Vegetariana	Almôndegas vegetarianas estufadas e massa cotovelos ^{1,3,6,10,11}	832	197	3,6	0,5	30,5	2,0	9,3	0,1
	Legumes / Salada	Feijão-verde, cenoura e couve flôr cozidos	138	33	0,4	0,0	5,0	2,0	1,4	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	Lanche	Iogurte liquido + Croissant com queijo + Fruta da época ^{1,3,7}	533	127	5,3	3,1	14,6	8,5	4,7	0,5

NOTA: a presente ementa pode estar sujeita a alterações por motivos imprevistos

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contém glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoim, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10 Mostarda, 11Sementes de Sesamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 Tremoço, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Plano de Ementa - JI / EB

Semana 5

(de 18 a 22 de abril de 2022)

2ª feira (ementa sujeita a alterações por motivo de pausa letivo)

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª Feira (último dia de CAF's da Páscoa)	Sopa								
	Prato								
	Dieta Geral								
	Vegetariana								
Legumes / Salada									
Sobremesa									
Lanche									

3ª Feira	Sopa								
	Prato								
	Dieta Geral								
	Vegetariana								
Legumes / Salada									
Sobremesa									
Lanche									

4ª Feira	Sopa								
	Prato								
	Dieta Geral								
	Vegetariana								
Legumes / Salada									
Sobremesa									
Lanche									

5ª Feira	Sopa								
	Prato								
	Dieta Geral								
	Vegetariana								
Legumes / Salada									
Sobremesa									
Lanche									

6ª Feira	Sopa								
	Prato								
	Dieta Geral								
	Vegetariana								
Legumes / Salada									
Sobremesa									
Lanche									

NOTA: a presente ementa pode estar sujeita a alterações por motivos imprevistos

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contém glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoim, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10 Mostarda, 11Sementes de Sesamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 Tremoço, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Plano de Ementa - JI / EB

Semana 6

(de 25 a 29 de abril de 2022)

			VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
FERIADO										
2ª Feira	Sopa	Sopa de cenoura	213	50	0,8	0,1	8,5	3,2	1,1	0,2
	Prato	Peito de frango cozido em caldo aromático com arroz branco	835	198	4,4	0,7	22,9	0,2	16,0	0,2
	Dieta Geral	Peito de frango cozido em caldo aromático com arroz branco	715	169	2,7	0,5	20,2	0,3	15,5	0,2
	Vegetariana	Chili vegetariano com arroz branco	799	191	2,7	0,2	30,3	0,7	10,8	0,1
	Legumes / Salada	Brócolos, couve flor e cenoura cozidos	130	31	0,4	0,0	2,9	2,5	2,8	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	Lanche	Iogurte líquido + Bolinha de centeio com manteiga + Fruta da época ^{1,7}	527	126	3,0	1,6	20,0	8,1	3,8	0,4
3ª Feira	Sopa	Sopa de agrião	318	75	1,8	0,3	11,5	1,4	2,3	0,2
	Prato	Douradinhos de pescada no forno com salada de batata (batata, nabo e cenoura) ^{1,3,4,7,14}	452	107	2,8	0,3	14,1	1,6	5,7	0,4
	Dieta Geral	Pescada cozida com salada de batata (batata, nabo e cenoura) ⁴	335	79	1,7	0,2	7,5	1,4	7,9	0,1
	Vegetariana	Trouxas de lombardo e feijão branco em creme de tomate com salada de batata (batata, nabo e cenoura)	660	157	1,8	0,3	21,2	1,4	9,1	0,1
	Legumes / Salada	Salada de alface e milho	290	69	2,4	0,0	5,3	0,3	6,2	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	Sumo 100% + Pão de mistura com marmelada/doce + Trângulo de queijo ^{1,7}	466	110	2,1	1,2	19,6	2,7	2,7	0,4	
4ª Feira	Sopa	Sopa de grão e abóbora	366	87	1,0	0,1	7,7	0,9	10,9	0,2
	Prato	Coxa de peru no forno com fusilli ^{1,3}	661	157	4,0	0,7	12,2	0,7	17,6	0,2
	Dieta Geral	Coxa de peru estufado simples com fusilli ^{1,3}	629	149	3,0	0,6	12,4	0,7	17,8	0,2
	Vegetariana	Cubinhos de tofu com cogumelos, courgette, cenoura com fusilli ^{1,3,5,6,8,9,10,11}	509	122	6,1	1,4	7,4	0,3	8,2	0,5
	Legumes / Salada	Espargos, courgette e cenoura cozida	101	24	0,2	0,0	3,4	0,9	1,7	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	Lanche	Iogurte líquido + Bolinha de centeio com queijo creme + Fruta da época ^{1,7}	463	110	1,9	1,1	18,5	6,9	4,0	0,4
5ª Feira	Sopa	Sopa de lombarda	209	50	0,9	0,1	7,3	2,3	1,9	0,1
	Prato	Dourada no forno lascada à primavera (ervilhas e cenoura) com arroz ⁴	661	157	5,1	0,9	19,6	1,1	7,6	0,1
	Dieta Geral	Dourada no forno ao natural com arroz ⁴	905	215	6,8	1,3	27,2	0,5	10,7	0,2
	Vegetariana	Caldeirada vegetariana com grão estufado	312	74	1,6	0,2	9,8	1,5	3,7	0,1
	Legumes / Salada	Salada alface e cebola	69	16	0,2	0,0	1,4	1,2	1,6	0,0
	Sobremesa	Fruta da época / Pêra cozida	210/217	50/51	0,5/0,4	0,1/0	13,4/10,1	13,4/10,1	0,2/0,4	0,0
	Lanche	Sumo 100% + Pão de mistura com manteiga + Palitos de cenoura ^{1,7}	422	100	2,9	1,5	15,9	1,0	2,1	0,3
6ª Feira	Sopa	Creme de alho francês	199	47	0,9	0,1	7,2	2,4	1,7	0,1
	Prato	Carne de vaca à bolonhesa ^{1,3}	926	221	11,5	3,6	15,4	0,8	13,7	0,1
	Dieta Geral	Hamburguer de vaca simples com esparguete ^{1,3}	1229	294	15,6	5,3	18,5	0,7	19,4	0,2
	Vegetariana	Salteado de legumes com lentilhas e esparguete ^{1,3,6}	798	189	3,7	0,5	28,0	1,7	9,6	0,1
	Legumes / Salada	Salada de alface, tomate e milho	231	54	1,7	0,0	4,8	1,3	4,6	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	Lanche	Iogurte líquido + Pão de leite com queijo + Fruta da época ^{1,3,7}	404	96	2,4	1,4	14,0	7,1	4,7	0,2

NOTA: a presente ementa pode estar sujeita a alterações por motivos imprevistos

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contém glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoim, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10 Mostarda, 11Sementes de Sesamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 Tremoço, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Plano de Ementa - JI / EB

Semana 7

(de 02 a 06 de maio de 2022)

			VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª Feira	Sopa	Sopa de feijão verde	231	55	1,0	0,2	8,6	2,6	1,7	0,1
	Prato	Bife de frango de tomatada com macarrão ^{1,3}	680	161	3,9	0,7	15,4	0,8	15,1	0,1
	Dieta Geral	Tirinhas de frango estufadas simples com macarrão ^{1,3}	646	153	2,8	0,5	15,6	0,8	15,4	0,1
	Vegetariana	Macarrão com soja grossa, alho francês, cenoura, courgette e pimentos ^{1,3,6}	539	128	2,1	0,4	13,9	0,9	10,9	0,1
	Legumes / Salada	Feijão verde, courgette e cenoura cozidos	103	25	0,2	0,1	3,2	1,9	1,4	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	Lanche	Iogurte líquido + Bolinha de centeio com manteiga + Fruta da época ^{1,7}	527	126	3,0	1,6	20,0	8,1	3,8	0,4
3ª Feira	Sopa	Juliana de legumes	192	46	0,7	0,1	7,0	2,7	1,6	0,1
	Prato	Bacalhau natas e cenoura ripada ^{4,7}	362	86	3,2	1,0	8,5	1,6	5,2	0,2
	Dieta Geral	Pescada cozida com batata e cenoura cozidas ⁴	362	86	1,9	0,3	8,0	1,2	8,7	0,2
	Vegetariana	Falafel (bolinhos de grão de bico no forno) com chips de batata no forno com oregãos ¹	862	205	5,1	0,7	28,9	1,7	8,0	0,1
	Legumes / Salada	Salada de alface, cenoura e cebola	87	21	0,1	0,0	2,9	2,7	1,1	0,1
	Sobremesa	Fruta da época / Maça cozida	269 / 283	64 / 67	0,5 / 0,5	0,1 / 0,1	13,4 / 14,0	13,4 / 14,0	0,2 / 0,3	0 / 0
	Lanche	Sumo 100% + Pão de mistura com marmelada/doce + Trângulo de queijo ^{1,7}	466	110	2,1	1,2	19,6	2,7	2,7	0,4
4ª Feira	Sopa	Sopa espinafres e Feijão manteiga	248	59	1,2	0,2	7,9	1,7	2,7	0,3
	Prato	Peito de peru guisado com esparguete ^{1,3}	626	148	4,1	0,7	13,8	1,3	13,6	0,2
	Dieta Geral	Bife de peru estufado simples com esparguete ^{1,3}	632	150	2,9	0,5	15,6	0,8	15,0	0,1
	Vegetariana	Couscous com ervilhas, legumes e cogumelos ^{1,3}	362	86	1,6	0,2	10,8	0,4	6,6	0,2
	Legumes / Salada	Misto de legumes cozidos (cenoura, courgette e couve lombardo)	96	23	0,2	0,0	2,6	1,7	1,6	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	Lanche	Iogurte líquido + Bolinha de centeio com queijo creme + Fruta da época ^{1,7}	463	110	1,9	1,1	18,5	6,9	4,0	0,4
5ª Feira	Sopa	Creme de ervilhas	287	68	0,7	0,1	10,8	2,1	2,9	0,1
	Prato	Pescada no forno com cenoura e alho francês com batata corada ⁴	302	72	2,0	0,3	6,4	1,0	6,4	0,1
	Dieta Geral	Pescada no forno ao natural com batata corada ⁴	381	90	2,1	0,3	8,6	0,8	8,8	0,2
	Vegetariana	Guisado de favas com batata corada	396	94	2,0	0,3	12,0	1,4	5,2	0,0
	Legumes / Salada	Salada de alface, pepino e tomate	79	19	0,4	0,1	2,1	2,0	1,3	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	Lanche	Sumo 100% + Pão de mistura com manteiga + Palitos de cenoura ^{1,7}	422	100	2,9	1,5	15,9	1,0	2,1	0,3
6ª Feira	Sopa	Creme de alface	210	50	0,9	0,1	8,2	2,8	1,3	0,2
	Prato	Feijoada sem enchidos (pá de porco, lombardo e cenoura) com arroz branco	596	142	3,5	0,7	16,5	1,1	10,6	0,1
	Dieta Geral	Febras de porco grelhadas com arroz	774	184	4,8	1,3	19,4	0,3	15,3	0,1
	Vegetariana	Feijoada de cogumelos com arroz	798	190	2,3	0,2	29,3	0,4	12,7	0,2
	Legumes / Salada	Couve flor cozida	163	38	0,8	0,0	6,2	0,0	1,6	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	Lanche	Iogurte líquido + Bolinha de centeio com queijo + Fruta da época ^{1,7}	530	126	2,0	1,1	20,6	8,4	5,6	0,5

NOTA: a presente ementa pode estar sujeita a alterações por motivos imprevistos

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contém glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoim, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10 Mostarda, 11Sementes de Sesamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 Tremoço, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Plano de Ementa - JI / EB

Semana 8

(de 09 a 15 de maio de 2022)

			VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª Feira	Sopa	Sopa de juliana	192	46	0,7	0,1	7,0	2,7	1,6	0,1
	Prato	Massa vegetariana à lavrador (feijão encarnado, couve lombarda e cenoura) ^{1,3}	913	218	2,3	0,3	36,2	1,3	12,7	0,1
	Dieta Geral	Massa vegetariana à lavrador simples (feijão encarnado, couve lombarda e cenoura) ^{1,3}	896	214	1,7	0,2	36,4	1,3	12,8	0,1
	Vegetariana	Massa vegetariana à lavrador (feijão encarnado, couve lombarda e cenoura) ^{1,3}	913	218	2,3	0,3	36,2	1,3	12,7	0,1
	Legumes / Salada	Alho francês, ervilhas e brócolos	157	37	0,5	0,1	3,3	0,7	3,1	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	Lanche	Iogurte líquido + Bolinha de centeio com manteiga + Fruta da época ^{1,7}	527	126	3,0	1,6	20,0	8,1	3,8	0,4
3ª Feira	Sopa	Sopa de favas	296	70	1,2	0,2	10,7	2,3	2,8	0,2
	Prato	Cherne estufado com batata cozida e ovo cozido ^{3,4}	509	121	5,4	1,2	9,0	0,6	8,8	0,2
	Dieta Geral	Cherne cozido com batata cozida ⁴	521	124	4,9	1,2	9,6	0,6	9,9	0,2
	Vegetariana	Salteado de legumes com soja e batata cozida ⁶	544	129	2,2	0,3	15,2	1,0	10,9	0,1
	Legumes / Salada	Salada de alface, beterraba e milho	160	38	0,8	0,0	4,1	0,1	2,7	0,1
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina ^{1,6,8,12}	269 / 231	64 / 55	0,5 / 0,1	0,1 / 0	13,4 / 12	13,4 / 12	0,2 / 1,3	0,0 / 0,4
	Lanche	Sumo 100% + Pão de mistura com marmelada/doce + Triângulo de queijo ^{1,7}	466	110	2,1	1,2	19,6	2,7	2,7	0,4
4ª Feira	Sopa	Creme de abóbora	290	69	0,8	0,1	6,2	1,4	8,6	0,2
	Prato	Arroz à valenciana (peito de frango, lombo de porco e salsichas de aves) ^{6,10}	547	130	3,3	0,7	13,7	1,2	10,3	0,2
	Dieta Geral	Bife de frango com arroz de lombardo (peito de frango)	523	124	2,2	0,4	12,6	0,8	12,6	0,1
	Vegetariana	Wrap vegetariano (grão e espinafres) com arroz de lombardo ¹	742	176	4,0	0,6	25,9	1,6	6,7	0,3
	Legumes / Salada	Salada de alface, cenoura e couve roxa	107	25	0,0	0,0	3,4	3,0	1,5	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	Lanche	Iogurte líquido + Bolinha de centeio com queijo creme + Fruta da época ^{1,7}	463	110	1,9	1,1	18,5	6,9	4,0	0,4
5ª Feira	Sopa	Sopa macedónia (ervilhas, cenoura e feijão verde)	260	62	1,0	0,2	8,9	2,2	2,6	0,1
	Prato	Pargo ao limão com salada russa (batata, cenoura e feijão verde) ⁴	319	76	2,3	0,3	7,2	1,9	5,8	0,1
	Dieta Geral	Pescada ao limão com salada (batata, cenoura e feijão verde) ⁴	307	73	1,7	0,3	6,6	1,6	7,0	0,2
	Vegetariana	Meia desfeita de legumes em juliana (batata, alho francês, cenoura, lombardo, couve roxa e favas)	276	65	1,3	0,2	7,9	1,7	3,8	0,0
	Legumes / Salada	Cenoura, feijão-verde e ervilhas	170	41	0,3	0,1	5,0	2,8	2,5	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	Lanche	Sumo 100% + Pão de mistura com manteiga + Palitos de cenoura ^{1,7}	422	100	2,9	1,5	15,9	1,0	2,1	0,3
6ª Feira	Sopa	Creme de cenoura	240	57	1,0	0,1	9,6	2,9	1,3	0,2
	Prato	Peito de pato estufado com cenoura e arroz	991	236	13,8	2,4	14,1	0,8	13,5	0,6
	Dieta Geral	Peito de pato estufado simples com cenoura e arroz	974	232	13,2	2,3	14,3	0,8	13,6	0,6
	Vegetariana	Esparguete com lentilhas no molho de tomate ^{1,3,6}	830	196	3,7	0,5	30,2	2,1	9,3	0,1
	Legumes / Salada	Brócolos e couve flor cozida	138	33	0,5	0,1	2,4	2,0	3,6	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	Lanche	Iogurte líquido + Croissant com queijo + Fruta da época ^{1,3,7}	533	127	5,3	3,1	14,6	8,5	4,7	0,5

NOTA: a presente ementa pode estar sujeita a alterações por motivos imprevistos

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contém glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoim, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10 Mostarda, 11Sementes de Sesamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 Tremoço, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Plano de Ementa - JI / EB

Semana 9

(de 16 a 20 de maio de 2022)

			VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª Feira	Sopa	Creme de courgette	236	56	1,2	0,2	9,0	1,6	1,6	0,1
	Prato	Chili com arroz branco	960	229	10,0	3,1	20,6	0,6	14,1	0,2
	Dieta Geral	Carne de vaca estufada simples com arroz branco	920	220	10,5	3,6	17,4	0,2	13,6	0,1
	Vegetariana	Paella vegetariana (arroz, pimento, courgette, ervilhas e cenoura)	382	91	1,8	0,3	13,1	1,2	3,6	0,1
	Legumes / Salada	Brócolos, couve flor e cenoura cozida	130	31	0,4	0,0	2,9	2,5	2,8	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	Lanche	Iogurte liquido + Bolinha de centeio com manteiga + Fruta da época ^{1,7}	527	126	3,0	1,6	20,0	8,1	3,8	0,4
3ª Feira	Sopa	Sopa de grelos	198	47	0,9	0,1	6,6	1,2	2,0	0,1
	Prato	Bife de atum inteiro estufado no molho de tomate com salada (batata, cenoura, ervilhas e feijão verde) ⁴	364	87	2,8	0,7	6,7	1,5	8,1	0,1
	Dieta Geral	Bife de atum inteiro ao natural com salada (batata, cenoura, ervilhas e feijão verde) ⁴	304	73	1,7	0,5	5,9	1,9	6,9	0,1
	Vegetariana	Hamburguer de lentilhas com salada (batata, cenoura e nabo) ^{1,6,8,11}	609	144	2,4	0,3	22,6	1,7	6,9	0,1
	Legumes / Salada	Cenoura, ervilhas e feijão verde cozido	199	47	2,5	0,0	5,8	1,3	2,8	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	Lanche	Sumo 100% + Pão de mistura com marmelada/doce + Trângulo de queijo ^{1,7}	466	110	2,1	1,2	19,6	2,7	2,7	0,4
4ª Feira	Sopa	Sopa de grão com espinafres	254	60	1,3	0,2	8,2	1,8	2,6	0,3
	Prato	Peito de frango estufado com hortelã e couscous de legumes (ervilhas, cenoura aos cubos) ^{1,3}	676	160	3,8	0,6	15,4	0,7	15,4	0,1
	Dieta Geral	Peito de frango estufado simples com hortelã e couscous (ervilhas e cenoura aos cubos) ^{1,3}	517	122	2,1	0,4	12,9	1,3	12,4	0,1
	Vegetariana	Bife de seitan com citrinos (laranja) no forno com salada de couscous (couscous, tomate e azeite) ^{1,3,5,6,7,8,9,10}	894	213	9,8	1,2	18,3	1,7	11,9	0,7
	Legumes / Salada	Brócolos cozidos	134	32	0,8	0,1	1,5	0,0	3,4	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	Lanche	Iogurte liquido + Bolinha de centeio com queijo creme + Fruta da época ^{1,7}	463	110	1,9	1,1	18,5	6,9	4,0	0,4
5ª Feira	Sopa	Sopa de lombardo	209	50	0,9	0,1	7,3	2,3	1,9	0,1
	Prato	Meia desfeita de pescada com batata, grão e ovo cozido ^{3,4}	629	150	4,7	0,8	15,5	1,0	10,0	0,3
	Dieta Geral	Meia desfeita de pescada com batata ⁴	416	99	2,3	0,3	8,7	0,5	10,4	0,2
	Vegetariana	Feijão encarnado estufado com legumes e batata (brócolos, cenoura, alho-francês e courgete)	105	25	0,1	0,0	3,1	2,8	1,7	0,0
	Legumes / Salada	Salada de alface, couve roxa e tomate	269 / 231	64 / 55	0,5 / 0,1	0,1 / 0	13,4 / 12	13,4 / 12	0,2 / 1,3	0,0 / 0,4
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina ^{1,6,8,12}	269 / 231	64 / 55	0,5 / 0,1	0,1 / 0	13,4 / 12	13,4 / 12	0,2 / 1,3	0,0 / 0,4
	Lanche	Sumo 100% + Pão de mistura com manteiga + Palitos de cenoura ^{1,7}	422	100	2,9	1,5	15,9	1,0	2,1	0,3
6ª Feira	Sopa	Creme de macedónia	345	82	1,1	0,2	14,5	1,6	2,5	0,1
	Prato	Bife de peru estufado com arroz de tomate	638	151	3,7	0,6	15,4	0,5	13,9	0,2
	Dieta Geral	Bife de peru estufado simples com arroz de tomate simples	604	143	2,5	0,4	16,3	0,4	13,7	0,2
	Vegetariana	Salada de arroz e legumes (arroz, cebola, tomate, favas e manjeriço)	497	118	2,5	0,4	15,8	1,5	5,9	0,1
	Legumes / Salada	Salada de alface e milho	290	69	2,4	0,0	5,3	0,3	6,2	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	Lanche	Iogurte liquido + Bolinha de centeio com queijo + Fruta da época ^{1,7}	530	126	2,0	1,1	20,6	8,4	5,6	0,5

NOTA: a presente ementa pode estar sujeita a alterações por motivos imprevistos
A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contém glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoim, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10 Mostarda, 11Sementes de Sesamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 Tremço, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas