

Plano de Ementa - EB 2,3 / Sec.

Semana 2

(de 22 a 26 de novembro de 2021)

		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
2ª Feira	Sopa	Sopa de legumes (curgete, alho francês, cenoura e couve lombarda)	139	33	0,4	0,1	4,7	2,5	1,6	0,1
	Prato	Bife de atum inteiro estufado no molho de tomate com salada (batata, cenoura, nabo e ovo cozido) ^{4,3}	410	97	4,4	1,1	4,8	1	9,3	0,2
	Dieta Geral	Bife de atum inteiro estufado simples com salada de batata (batata, nabo e cenoura) ⁴	360	85	2,5	0,7	6,3	1,1	9	0,1
	Vegetariana	Wrap de Cogumelos, Espinafres, Milho, Ervilhas com salada de batata (batata, nabo e cenoura) ¹	336	80	1,9	0,3	11,4	0,8	3,8	0,3
	Legumes / Salada	Feijão verde cozido, cenoura e ervilhas	158	38	0,4	0	5,2	1,4	2,3	0
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0
3ª Feira	Sopa	Sopa canja com massinhas (frango) / Creme de courgette (para veg)	388/150	92/35	0,9/0,5	0,2/0,1	3,1/5,8	0,6/2,8	18,3/1,2	0,2/0,1
	Prato	Chili de carne de vaca com arroz branco	924	221	9,1	2,8	21,3	0,7	13	0,1
	Dieta Geral	Bife frango estufado simples com feijão verde e courgette com arroz de cenoura	362	86	1,2	0,2	9,4	1,6	8,5	0,1
	Vegetariana	Chili vegetariano com arroz branco	1128	269	2,9	0,3	45,9	0,7	14,4	0,1
	Legumes / Salada	Salada de alface, tomate e couve roxa	86	21	0,2	0,1	2,2	1,9	1,5	0
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0
4ª Feira	Sopa	Sopa de couve portuguesa e cenoura	163	38	0,5	0	6,1	3,2	1,4	0,1
	Prato	Robalo no forno com limão e massa espiral ^{1,3,4}	1140	272	11,3	2	27,4	0,1	13,8	0,3
	Dieta Geral	Robalo no forno com limão e massa espiral ^{1,3,4}	1140	272	11,3	2	27,4	0,1	13,8	0,3
	Vegetariana	Grão estufado com legumes e massa espiral ¹	674	160	3,8	0,5	22,4	2,4	6,5	0,1
	Legumes / Salada	Salada de alface, pepino e milho	120	28	0,2	0	4,1	2,1	1,9	0
	Sobremesa	Fruta da época / Maçã assada	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0
5ª Feira	Sopa	Juliana de legumes	234	55	0,6	0,1	9,4	2,9	2,1	0,2
	Prato	Peito de peru assado (fatiado) com arroz de grelos de couve	563	133	3,5	0,6	13,6	0,9	11,3	0,2
	Dieta Geral	Peito de peru assado (fatiado) simples com arroz de grelos de couve	512	121	2	0,3	13,8	0,9	11,4	0,2
	Vegetariana	Tofu salteado com cenoura, courgette e feijão verde e arroz de grelos de couve ^{1,5,6,8,9,10,11}	371	89	3,8	1,1	7,4	1,7	5,6	0,1
	Legumes / Salada	Cenoura e Brócolos cozidos	229	54	1,6	0	4,8	1,4	4,5	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0
6ª Feira	Sopa	Sopa feijão branco com abóbora	263	62	0,9	0,1	10,9	1,6	2,2	0,2
	Prato	Bacalhau no forno de cebolada com batata ⁴	355	84	2,3	0,3	6,9	1	8,5	1,5
	Dieta Geral	Bacalhau no forno ao natural com batata ⁴	399	95	1,5	0,2	8,5	0,5	11,4	2,1
	Vegetariana	Favas estufadas com couve lombarda e batata cozida	340	81	1,9	0,3	9,4	1,7	4,6	0,1
	Legumes / Salada	Salada de alface, cenoura e milho	122	29	0,2	0	4	3,4	1,6	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0

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:

ALERGÉNICOS

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, 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 inofensivos. 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, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

			VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª Feira	Sopa	Creme de legumes	155	37	0,5	0,1	6	2,7	1,2	0,2
	Prato	Caril de frango com arroz de milho ^{10, 12}	693	165	6,7	3,2	13,2	0,6	12,8	0,2
	Dieta Geral	Bife de frango simples com arroz branco	720	170	2,4	0,4	20,3	0,3	16,5	0,2
	Vegetariana	<i>Goulash</i> de favas (favas guisadas com arroz, cenoura e grelos de couve)	389	92	1,8	0,3	12,8	2	4,4	0,1
	Legumes / Salada	Salada de alface e couve roxa	99	24	0,3	0,1	2,7	2,5	1,5	0
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0
3ª Feira	Sopa	Sopa de grão e grelos	182	43	0,5	0,1	6,7	2,8	1,7	0,1
	Prato	Pargo no forno com salada de batata (batata e cenoura) ⁴	375	89	3	0,4	7,4	1,3	7,6	0,2
	Dieta Geral	Pargo no forno ao natural com salada de batata (batata e cenoura) ⁵	320	76	1,5	0,2	7,3	1,4	7,9	0,2
	Vegetariana	Estufadinho de tomate com seitan, legumes e batatinha estufada ^{1,6}	346	82	2,6	0,5	8	2	5,8	0,2
	Legumes / Salada	Macedónia cozida	124	30	0,4	0,1	3,2	2,7	2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época/Gelatina	269/216	64/51	0,5/0	0,1/0	13,4/11,13,4/11,	0,2/1,2	0/0,4	
4ª Feira Feriado	Sopa	Creme de legumes (courgette, alho francês, cenoura)	138	33	0,4	0,1	4,9	2,6	1,4	0,1
	Prato	Peito de peru estufado (fatiado) em molho de cogumelos e massa fusilli ^{1,3}	564	134	3,8	0,6	11,7	0,2	12,3	0,4
	Dieta Geral	Peito de peru estufado (fatiado) simples com massa fusilli ^{1,3}	710	168	3	0,5	17,3	0,3	17,1	0,2
	Vegetariana	Gratinado de legumes (cenoura, alho-francês, couve-flor e ervilhas) com massa fusilli ¹	371	88	1,8	0,3	12,9	1,5	4,3	0,1
	Legumes / Salada	Salada de nabo, pepino e beterraba	73	17	0,3	0	1,5	1,5	1,4	0
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0
5ª Feira	Sopa	Sopa abóbora c/ couve flôr	196	46	0,8	0,1	8,1	0,9	1,5	0,1
	Prato	Arroz peixe (tamboril e pescada) ⁴	592	141	3,8	0,5	18,2	0,9	8	0,2
	Dieta Geral	Arroz peixe simples (tamboril e pescada) ⁴	731	173	1,9	0,3	27,8	0,4	10,8	0,3
	Vegetariana	Croquetes vegetarianos (espinafres e feijão) e arroz ¹	1129	269	2,9	0,3	46,1	0,3	14,1	0,2
	Legumes / Salada	Salada de alface, pepino e cebola	79	19	0,2	0	1,3	1,2	2,2	0
	Sobremesa	Fruta da época	269/216	64/51	0,5/0	0,1/0	13,4/11,13,4/11,	0,2/1,2	0/0,4	
6ª Feira	Sopa	Sopa de brócolos	162	38	0,6	0,1	5,3	2,1	1,8	0,1
	Prato	Carne vaca estufada fatiada com grão no molho de tomate com massa cotovelos ^{1,3}	832	198	8	2,2	15,5	1,2	14,7	0,1
	Dieta Geral	Carne vaca estufada simples com massa cotovelos ^{1,3}	999	238	12,1	4,3	16,1	0,8	16	0,2
	Vegetariana	Rancho vegetariano ¹	674	160	3,8	0,5	22,4	2,7	6,5	0,1
	Legumes / Salada	Brócolos, cenoura e couve flor	115	27	0,8	0,1	2,3	2,1	1,6	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0

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:

ALERGÉNIOS

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 inofensivos. 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, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas