

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
2ª Feira	Sopa									
		Sopa de cenoura e espinafres	257	61	1,3	0,2	9,6	2,1	1,7	0,2
	Prato Geral									
		Perna de frango assada e penne ^{1,3}	918	217	5,5	1,1	26,0	1,6	16,0	0,3
	Prato Ligeiro									
		Perna de frango simples com penne ^{1,3}	898	212	2,3	0,7	29,5	1,6	18,3	0,3
3ª Feira	Vegetariano									
		Alheira vegetariana no forno com estufadinho de favas e penne ^{1,3}	832	198	9,8	1,4	20,7	3,0	3,9	0,8
	Legumes / Salada									
		Salada de alface, pepino	72	17	0,4	0,1	1,3	1,3	1,6	0,0
	Sobremesa									
		Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
4ª Feira	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
	Sopa									
		Creme curgete com abóbora aos cubos	201	48	1,0	0,2	7,7	1,1	1,3	0,1
	Prato Geral									
		Garoupa no forno à provençal (ervas aromáticas e ovo cozido) com batata corada ^{3,4}	469	112	4,1	0,8	9,2	0,7	9,1	0,2
5ª Feira	Prato Ligeiro									
		Garoupa ao natural no forno com batata corada ⁴	407	96	1,1	0,2	10,7	0,7	10,4	0,3
	Vegetariano									
		Estufado de legumes (ervilhas, cenoura, tomate, brócolos, feijão-verde) com batata corada	299	71	2,1	0,3	9,4	2,0	2,4	0,1
	Legumes / Salada									
		Cenoura, brócolos cozidos e feijão-verde cozido	305	74	5,4	0,8	3,0	2,5	1,9	0,4
16/nov	Sobremesa									
		Fruta da época / Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	269 / 306	64 / 72	0,5 / 0	0,1 / 0	13,4 / 16,6	13,4 / 16,6	0,2 / 1,5	0,015 / 0,4
	Lanche									
		Sumo 100% + Pão de mistura com marmelada/doce + Triângulo de queijo ^{1,7,12}	466	110	2,1	1,2	19,6	2,7	2,7	0,4
	Sopa									
		Creme de alho francês	252	60	1,2	0,2	9,5	2,0	1,7	0,1
6ª Feira	Prato Geral									
		Feijoada com carne de porco, lombardo e arroz branco	776	185	3,9	0,7	25,7	0,7	11,2	0,1
	Prato Ligeiro									
		Lombo de porco fatiado com arroz branco	837	199	4,6	1,2	24,1	0,2	14,7	0,2
	Vegetariano									
		Estufado de feijão com cenoura e couve lombarda e arroz branco	881	210	3,5	0,4	36,4	1,0	7,5	0,1
16/nov	Legumes / Salada									
		Couve-flor e milho cozidos	293	69	2,0	0,0	5,8	1,4	6,4	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
16/nov	Sopa									
		Sopa de feijão-verde laminado	223	53	1,0	0,2	8,3	2,5	1,6	0,1
	Prato Geral									
		Massinha (cotovelo) de bacalhau ^{1,3,4}	622	148	2,8	0,4	18,2	0,8	11,6	1,7
	Prato Ligeiro									
		Massinha (cotovelo) de bacalhau ao natural ^{1,3,4}	666	158	2,3	0,4	19,6	0,7	13,7	2,1
16/nov	Vegetariano									
		Caril vegetariano (com grão) com arroz branco ⁹	1090	259	5,7	0,8	41,5	1,9	7,9	0,2
	Pausa letiva									
		Legumes / Salada Salada de Cenoura, Pepino e Alface	87	21	0,2	0,1	2,6	2,5	1,2	0,1
	Sobremesa									
		Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
16/nov	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
	Sopa									
		Sopa de grão-de-bico com grelos de couve	349	83	1,8	0,2	11,6	2,1	3,4	0,2
	Prato Geral									
		Perna de peru (fatiado) com cenoura com arroz branco e batatas fritas	862	205	9,2	2,6	20,2	1,0	10,1	0,4
16/nov	Prato Ligeiro									
		Perna de peru estufada com arroz branco	781	185	5,6	1,6	21,2	0,6	12,2	0,2
	Vegetariano									
		Estufado de soja, milho e cogumelos, com arroz e batatas fritas ^{1,6,8,11}	941	224	6,3	1,5	25,6	0,5	14,0	0,2
	Pausa letiva									
		Legumes / Salada Tomate, cenoura e beterraba	99	23	0,1	0,0	3,8	2,4	0,8	0,1
16/nov	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 ^{1,3,5,6,7,8,12}	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:

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, 10Mostarda, 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 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, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Plano de Ementa - JI / EB 1

Semana 2

(de 20 a 24 de novembro de 2023)



		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª Feira	Sopa	166	39	0,8	0,1	6,2	1,1	1,2	0,1
	Prato Geral	912	216	4,5	0,8	27,1	0,2	15,9	0,3
	Prato Ligeiro	894	211	4,0	0,8	24,7	0,0	18,2	0,3
	Vegetariano	938	222	4,1	0,7	37,7	0,8	6,6	0,6
	Legumes / Salada	239	56	1,8	0,0	5,1	1,4	4,6	0,0
	Sobremesa	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	Lanche	527	126	3,0	1,6	20,0	8,1	3,8	0,4
3ª Feira	Sopa	274	65	1,3	0,2	9,5	1,7	2,5	0,2
	Prato Geral	769	183	6,6	1,2	20,6	0,5	9,9	0,2
	Prato Ligeiro	624	148	4,0	0,9	19,4	1,3	8,2	0,2
	Vegetariano	740	177	7,2	1,5	16,9	0,5	9,7	0,1
	Legumes / Salada	162	37	0,3	0	6	0	1,8	0
	Sobremesa	269 / 306	64 / 72	0,5 / 0	0,1 / 0	13,4 / 16,6	13,4 / 16,6	0,2 / 1,5	0,015 / 0,4
	Lanche	466	110	2,1	1,2	19,6	2,7	2,7	0,4
4ª Feira	Sopa	236	56	1,1	0,1	9,1	2,6	1,5	0,2
	Prato Geral	413	98	3,4	1,0	8,0	1,4	8,4	0,2
	Prato Ligeiro	463	110	3,5	1,2	9,0	0,7	10,4	0,2
	Vegetariano	933	222	4,4	0,6	33,3	2,9	9,9	0,1
	Legumes / Salada	86	20	0,1	0,0	2,6	0,3	1,3	0,1
	Sobremesa	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	Lanche	463	110	1,9	1,1	18,5	6,9	4,0	0,4
5ª Feira	Sopa	561 / 166	133 / 39	2,3 / 0,8	0,2 / 0,1	10,2 / 6,2	0,5 / 1,1	17,3 / 1,2	1 / 0,1
	Prato Geral	831	197	5,5	1,4	20,7	0,3	15,6	0,2
	Prato Ligeiro	900	213	4,7	1,4	24,1	0,0	18,4	0,2
	Vegetariano	827	197	3,4	0,5	33,7	0,9	7,3	0,1
	Legumes / Salada	110	26	0,4	0,0	2,9	1,6	1,5	0,1
	Sobremesa	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	Lanche	422	100	2,9	1,5	15,9	1,0	2,1	0,3
6ª Feira	Sopa	233	55	1,0	0,1	8,8	2,5	1,8	0,2
	Prato Geral	834	198	5,4	1,3	24,2	1,2	11,3	0,1
	Prato Ligeiro	777	184	5,6	1,6	20,7	0,8	11,9	0,2
	Vegetariano	924	219	4,6	0,6	33,0	1,9	8,8	0,1
	Legumes / Salada	120	29	0,2	0,1	4,1	3,4	1,3	0,1
	Sobremesa	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	Lanche	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:

ALERGÊNIOS
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, 9Alpico, 10Mostarda, 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 1

Semana 3

(de 27 de novembro a 01 de dezembro de 2023)



		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª Feira	Sopa	200	47	0,8	0,1	7,2	1,9	1,7	0,1
		Creme de legumes							
	Prato Geral	1199	285	14,5	2,5	24,7	0,8	13,6	0,6
		Arroz de Pato tostado no forno							
	Prato Ligeiro	1254	298	14,6	2,6	26,6	0,4	14,8	0,7
		Pato estufado simples com arroz branco							
3ª Feira	Vegetariano	809	192	3,8	0,6	33,1	1,0	5,1	0,2
		Estufado de favas com arroz branco							
	Legumes / Salada	92	22	0,2	0,0	3,3	3,1	0,9	0,1
		Salada de alface, tomate e cenoura							
	Sobremesa	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
		Fruta da época							
4ª Feira	Lanche	527	126	3,0	1,6	20,0	8,1	3,8	0,4
		Iogurte liquido + Bolinha de centeio com manteiga + Fruta da época ^{1,7}							
	Sopa	281	67	1,2	0,2	9,4	1,5	2,8	0,1
		Sopa de feijão branco com Abóbora							
	Prato Geral	377	90	4,7	2,1	1,1	0,9	10,7	2,0
		Bacalhau com natas e cenoura ripada ^{4,7}							
5ª Feira	Prato Ligeiro	392	93	1,2	0,2	9,7	0,6	10,5	1,9
		Bacalhau cozido com batata cozida ⁴							
	Vegetariano	1050	252	16,5	3,2	14,7	1,0	10,6	1,0
		Seitan com batata e cenoura ralada gratinado ^{1,3,5,6,7,8,9,10,11}							
	Legumes / Salada	72	17	0,4	0,1	1,3	1,3	1,6	0,0
		Salada de alface, pepino							
6ª Feira	Sobremesa	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
		Fruta da época							
	Lanche	466	110	2,1	1,2	19,6	2,7	2,7	0,4
		Sumo 100% + Pão de mistura com marmelada/doce + Trângulo de queijo ^{1,7,12}							
	Sopa	186	44	0,8	0,1	6,8	1,8	1,5	0,1
		Creme de legumes (courgette, alho francês, cenoura)							
01/dez	Prato Geral	744	177	5,5	1,6	21,3	2,1	9,8	0,7
		Almondegas de vaca estufadas com cenoura e esparguete ^{1,3}							
	Prato Ligeiro	910	216	5,7	1,9	27,2	1,8	13,1	0,9
		Almondegas de vaca estufadas simples com esparguete ^{1,3}							
	Vegetariano	1140	269	2,8	0,4	46,9	1,9	12,8	0,1
		Almondegas vegetarianas (lentilhas) estufadas e esparguete ^{1,3,6,8,10,11}							
Feriado	Legumes / Salada	83	20	0,3	0,0	2,5	2,5	1,2	0,0
		Salada de alface e tomate							
	Sobremesa	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
		Fruta da época							
	Lanche	463	110	1,9	1,1	18,5	6,9	4,0	0,4
		Iogurte liquido + Bolinha de centeio com queijo creme + Fruta da época ^{1,7}							
01/dez	Sopa	185	44	0,8	0,1	6,6	1,7	1,8	0,1
		Sopa de couve flôr e abóbora aos cubos							
	Prato Geral	419	100	3,6	0,6	8,1	1,0	8,0	0,2
		Pescada cozida com saladinha da horta (batata, cenoura, feijão verde, ervilhas e ovo cozido) ^{3,4}							
	Prato Ligeiro	352	84	1,8	0,3	8,4	1,2	7,9	0,2
		Lascas de pescada cozidos com saladinha da horta (batata, cenoura e feijão verde) ⁴							
01/dez	Vegetariano	430	102	2,5	0,4	15,6	1,6	2,9	0,2
		Croquetes vegetarianos (espinafres e ervilhas) com saladinha da horta (batata, cenoura e feijão verde) ¹							
	Legumes / Salada	47	11	0,2	0,1	1,7	0,0	0,3	0,0
		Abóbora aos cubos							
	Sobremesa	269 / 367	64 / 87	0,5 / 0,1	0,1 / 0	13,4 / 19,1	13,4 / 19,1	0,2 / 2,1	0,0 / 0,7
		Fruta da época / Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}							
01/dez	Lanche	422	100	2,9	1,5	15,9	1,0	2,1	0,3
		Sumo 100% + Pão de mistura com manteiga + Palitos de cenoura ^{1,7}							
	Sopa	193	46	1,0	0,1	6,6	1,8	1,8	0,1
		Sopa de brócolos com cenoura ralada							
	Prato Geral	746	177	3,5	0,6	21,9	0,6	14,0	0,2
		Caril de peru com arroz branco ⁹							
01/dez	Prato Ligeiro	756	179	2,1	0,4	24,0	0,2	15,6	0,2
		Bife de peru simples com arroz branco							
	Vegetariano	1133	269	5,6	0,7	42,6	2,0	9,1	0,2
		Caril de grão com arroz branco ³							
	Legumes / Salada	244	58	1,7	0,0	5,4	1,6	4,6	0,1
		Salada de alface, cenoura e milho							
01/dez	Sobremesa	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
		Fruta da época							
	Lanche	533	127	5,3	3,1	14,6	8,5	4,7	0,5
		Iogurte liquido + Croissant com queijo + Fruta da época ^{1,3,5,6,7,8,12}							

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

Plano de Ementa - JI / EB 1

Semana 4

(de 4 a 8 de dezembro de 2023)



		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
2ª Feira	Sopa									
		Creme de cenoura	201	48	0,9	0,1	7,9	1,8	1,1	0,1
	Prato Geral	Esparguete à bolonesa ^{1,3}	1016	242	10,9	3,5	21,2	1,5	14,3	0,2
	Prato Ligeiro	Bifes de frango estufados com esparguete ^{1,3}	657	155	1,9	0,4	19,6	1,8	14,2	0,2
	Vegetariano	Bolonesa vegetariana (lentilhas, cenoura, beringela, milho e courgette) ^{1,6,8,10,11}	888	211	4,3	0,5	31,5	2,4	9,6	0,1
	Legumes / Salada	Salada de alface, cenoura e beterraba	93	22	0,0	0,0	3,3	1,6	1,0	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 grão com espinafres	400	95	2,2	0,3	13,2	2,2	3,9	0,2
	Prato Geral	Garoupa assada com oregãos e limão com batata cozida ^{1,4,10,12}	430	102	2,8	0,4	9,5	0,8	9,0	0,2
	Prato Ligeiro	Garoupa cozida com batata cozida ⁴	425	101	1,7	0,3	10,6	0,7	10,3	0,3
	Vegetariano	Jardineira de soja (batata, cenoura e feijão verde) ^{1,6,8,11}	646	153	2,3	0,3	17,2	1,4	13,5	0,1
	Legumes / Salada	Brócolos, cenoura e curgete cozidos	107	25	0,4	0,1	2,5	1,6	1,9	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 marmelada/doce + Trângulo de queijo ^{1,7,12}	466	110	2,1	1,2	19,6	2,7	2,7	0,4
4ª Feira	Sopa	Caldo verde ¹	254	60	1,3	0,2	9,0	0,9	2,1	0,1
	Prato Geral	Coxas de frango assadas com massa laços ^{1,3,6}	864	205	5,2	0,9	22,9	0,3	15,8	0,2
	Prato Ligeiro	Frango estufado simples e massa laços ^{1,3,6}	548	130	1,8	0,3	23,3	0,0	4,3	0,1
	Vegetariano	Hamburguer de grão no forno com massa laços ^{1,3,6}	1222	290	4,2	0,6	47,4	1,6	11,9	0,2
	Legumes / Salada	Alface, cenoura e couve roxa	104	25	0,0	0,0	3,4	3,1	1,4	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 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 grelos	214	51	1,0	0,2	8,0	1,7	1,5	0,1
	Prato Geral	Caldeirada de salmão (batata, tomate, pimento e cenoura) ⁴	530	127	8,1	1,5	7,0	1,6	5,9	0,1
	Prato Ligeiro	Salmão com molho de coentros com batata assada ⁴	752	180	11,5	2,1	9,8	0,6	9,0	0,1
	Vegetariano	Saladinha da horta (batata, cenoura, feijão verde e ervilhas)	339	81	1,9	0,3	10,1	1,7	3,7	0,1
	Legumes / Salada	Salada de alface	62	15	0	0	1	1	2	0
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	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 juliana	193	46	0,8	0,1	7,1	2,7	1,5	0,1
	Prato Geral	Peru no forno com arroz de feijão	780	186	5,9	1,5	20,9	0,6	12,0	0,2
	Prato Ligeiro	Peru ao natural com arroz branco	845	201	6,1	1,7	22,8	0,2	13,3	0,2
08/dez	Vegetariano	Feijão estufado com legumes (brócolos, cenoura, alho francês) com arroz	936	223	3,1	0,4	38,2	0,8	10,1	0,1
Feriado	Legumes / Salada	Feijão-verde, milho e cenoura cozidos	235	56	1,5	0,0	5,6	2,2	4,1	0,0
	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 ^{1,3,5,6,7,8,12}	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:

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, 9Alho, 10Mostarda, 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 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, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Plano de Ementa - JI / EB 1

Semana 5

(de 11 a 15 de dezembro de 2023)



		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
2ª Feira	Sopa									
		Creme de favas	195	46	1,6	0,2	4,4	1,8	2,4	0,2
	Prato Geral									
		Strogonoff de frango com arroz ⁷	725	172	5,4	1,8	19,4	0,2	11,0	0,4
	Prato Ligeiro									
		Tirinhas de frango estufadas com arroz	434	103	1,1	0,2	20,7	0,8	11,0	0,1
3ª Feira	Vegetariano									
		Strogonoff de seitan com arroz ^{1,3,5,6,7,8,9,10,11}	912	218	8,8	1,0	23,8	0,3	9,6	0,8
	Legumes / Salada									
		Salada de alface, tomate e couve roxa	100	23	0,2	0,0	3,1	2,8	1,5	0,0
	Sobremesa									
		Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
4ª Feira	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
	Sopa									
		Sopa de couve-flor e cenoura ralada	219	52	0,9	0,1	7,9	2,6	2,1	0,1
	Prato Geral									
		Bacalhau no forno com molho de salsa e salada russa (batata, feijão-verde, cenoura, ervilhas e ovo) ^{3,4}	389	93	2,9	0,5	7,5	1,1	8,4	1,2
5ª Feira	Prato Ligeiro									
		Bacalhau no forno ao natural com batata e cenoura ⁴	335	79	0,9	0,1	8,2	1,1	8,9	1,6
	Vegetariano									
		Estufado com alho francês, cenoura, ervilhas e batata estufada	337	80	1,8	0,3	10,8	1,5	3,4	0,1
	Legumes / Salada									
		Incluído no prato	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA
6ª Feira	Sobremesa									
		Fruta da época / Gelatina	269 / 367	64 / 87	0,5 / 0,1	0,1 / 0	13,4 / 19,1	13,4 / 19,1	0,2 / 2,1	0,0 / 0,7
	Lanche									
		Sumo 100% + Pão de mistura com marmelada/doce + Triângulo de queijo ^{1,7,12}	466	110	2,1	1,2	19,6	2,7	2,7	0,4
	Sopa									
		Creme de courgette e batata doce	218	52	1,1	0,2	8,5	3,0	1,1	0,1
1ª Feira	Prato Geral									
		Coxa de peru estufada de laranja e fusili tricolor ^{1,3}	1204	286	14,9	2,5	22,9	0,8	15,2	0,6
	Prato Ligeiro									
		Coxa de peru estufada simples com fusili tricolor ^{1,3}	1231	292	14,3	2,4	24,5	0,3	16,5	0,6
	Vegetariano									
		Crepes vegetarianos recheados com feijão, tomate, cenoura e salada ^{1,10}	937	223	3,9	0,6	35,4	1,5	10,2	0,5
2ª Feira	Legumes / Salada									
		Salada de alface, cenoura e milho	244	58	1,7	0,0	5,4	1,6	4,6	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 queijo creme + Fruta da época ^{1,7}	463	110	1,9	1,1	18,5	6,9	4,0	0,4
3ª Feira	Sopa									
		Sopa de abóbora com lombardo	208	49	1,1	0,2	8,0	1,5	1,2	0,1
	Prato Geral									
		Pescada estufada com arroz alegre ⁴	584	139	3,1	0,4	17,1	0,6	9,9	0,2
	Prato Ligeiro									
		Pescada estufada simples com arroz branco ⁴	658	156	2,0	0,3	22,8	0,8	11,2	0,3
4ª Feira	Vegetariano									
		Falafel (bolinhos de grão de bico no forno) com arroz alegre (milho e cenoura) ¹	1047	248	4,9	0,6	39,6	1,5	9,0	0,1
	Legumes / Salada									
		Feijão verde e cogumelos salteados	238	57	6,3	0,5	0,4	0,1	2,9	0,0
	Sobremesa									
		Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
5ª Feira	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
	Sopa									
		Sopa de legumes (courgette, cenoura e alho francês)	228	54	1,1	0,2	8,6	1,7	1,6	0,1
	Prato Geral									
		Tirinhas de novilho de cebolada com tomate e esparguete ^{1,3}	656	156	5,2	1,5	16,6	2,0	10,3	0,1
6ª Feira	Prato Ligeiro									
		Tirinhas de novilho estufado simples com esparguete ^{1,3}	740	176	5,1	1,8	19,0	2,1	12,8	0,1
	Vegetariano									
		Massa Fettuccine de legumes (com lentilhas) ^{1,3,6,8,10,11}	971	231	4,5	0,6	35,3	3,1	9,9	0,2
	Legumes / Salada									
		Salada de alface, cenoura e milho	244	58	1,7	0,0	5,4	1,6	4,6	0,1
7ª Feira	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 ^{1,3,5,6,7,8,12}	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:

ALERGÊNIOS

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, 10Mostarda, 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 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, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Plano de Ementa - JI / EB 1

Semana 6

(de 18 a 22 de dezembro de 2023)



		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)		
2ª Feira	Sopa	Sopa de cenoura com espinafres		237	56	1,2	0,2	8,9	2,3	1,6	0,2
	Prato Geral	Bifinhos de porco ao alinho com arroz branco e feijão preto		919	218	5,3	1,2	26,6	0,2	15,5	0,2
	Prato Ligeiro	Bifinhos de porco grelhados com arroz branco		817	194	4,1	1,1	24,0	0,2	14,9	0,2
	Vegetariano	Chilli vegetariano (feijão vermelho e cogumelos) com arroz branco		766	182	2,6	0,3	30,4	0,6	8,9	0,1
	Legumes / Salada	Salada de alface, beterraba e pepino		84	20	0,2	0,1	2,4	0,7	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 + 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 curgete e abóbora aos cubos		169	40	0,8	0,1	6,3	1,0	1,3	0,1
	Prato Geral	Massa com salmão gratinada ^{1,3,4,7}		1029	246	13,3	2,6	19,6	1,3	11,4	0,1
	Prato Ligeiro	Salmão grelhado com batata cozida ⁴		726	174	11,0	2,1	9,5	0,7	8,7	0,1
	Vegetariano	Massa de vegetais gratinada (ervilha, pimento, beringela, curgete e tomate) ^{1,3,7}		542	129	3,7	1,0	15,3	1,7	6,5	0,2
	Legumes / Salada	Brócolos, feijão verde e cenoura		125	30	0,4	0,1	3,2	2,6	2,1	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 marmelada/doce + Triângulo de queijo ^{1,7,12}		466	110	2,1	1,2	19,6	2,7	2,7	0,4
4ª Feira	Sopa	Creme de legumes		166	39	0,8	0,1	6,2	1,1	1,2	0,1
	Prato Geral	Perna de Frango assada com arroz branco e batata frita <i>pala-pala</i>		1077	257	11,8	3,1	24,0	0,2	13,5	0,5
	Prato Ligeiro	Perna de Frango assada com arroz branco		831	197	3,3	0,6	27,3	0,2	14,2	0,2
	Vegetariano	Arroz de tofu e legumes no forno (cenoura, pimentos, alho francês) ^{1,3,5,6,7,8,9,10,11}		705	168	7,0	1,5	15,9	0,7	9,1	0,1
	Legumes / Salada	Salada de alface, cenoura e pepino		87	21	0,2	0,1	2,6	2,5	1,2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}		269 / 367	64 / 87	0,5 / 0,1	0,1 / 0	13,4 / 19,1	13,4 / 19,1	0,2 / 2,1	0,0 / 0,7
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		219	52	1,0	0,1	8,3	2,7	1,4	0,1
	Prato Geral	Dourada no forno lascada à primavera (milho e cenoura) com batata cozida ⁴		473	113	4,9	0,8	9,8	1,2	6,8	0,1
	Prato Ligeiro	Dourada no forno ao natural com batata ⁴		512	122	4,3	0,8	12,3	0,8	7,8	0,1
	Vegetariano	Grão estufado com milho e cenoura com batata cozida		678	161	3,7	0,4	23,2	1,6	6,7	0,1
	Legumes / Salada	Feijão-verde		132	32	0,3	0,1	3,8	2,8	1,9	0,0
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}		269 / 367	64 / 87	0,5 / 0,1	0,1 / 0	13,4 / 19,1	13,4 / 19,1	0,2 / 2,1	0,0 / 0,7
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		242	57	1,1	0,2	9,3	2,3	1,6	0,2
	Prato Geral	Borrego estufado com massa <i>fusilli</i> ^{1,3}		752	179	5,1	1,4	19,8	0,5	12,5	0,2
	Prato Ligeiro	Borrego estufado ao natural com massa <i>fusilli</i> ^{1,3}		750	178	4,2	1,4	20,2	0,6	13,8	0,2
	Vegetariano	Salteado de legumes com favas e <i>fusilli</i> ^{1,3}		587	139	3,2	0,5	20,4	1,2	5,6	0,1
	Legumes / Salada	Salada de alface, tomate e milho		239	56	1,8	0,0	5,1	1,4	4,6	0,0
	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 ^{1,3,5,6,7,8,12}		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:

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, 9Alho, 10Mostarda, 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 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, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Plano de Ementa - JI / EB 1

Semana 7

(de 25 a 29 de dezembro de 2023)



			VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª Feira	Sopa	Sopa espinafres e Feijão manteiga	341	81	1,6	0,2	12,2	2,2	3,7	0,2
	Prato Geral	Frango de tomatada com arroz e batata frita	794	189	8,7	2,2	18,8	1,1	8,7	1,0
	Prato Ligeiro	Tirinhas de frango estufadas simples com arroz branco	719	170	1,9	0,4	22,7	0,5	15,0	0,2
	25/dez Vegetariano	Estufado de soja grossa, alho francês, cenoura, courgette e pimentos com arroz e batata frita ^{5,8,11}	1172	279	9,5	2,4	29,8	0,7	16,3	0,3
	Legumes / Salada	Legumes assados: abóbora aos cubos, cenoura aos cubos e cogumelos	207	50	3,7	0,6	2,0	1,2	1,6	0,2
Feriado	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	181	43	0,8	0,1	7,0	1,9	1,1
26/dez	Prato Geral	Bacalhau de cebolada com batata corada ⁴	380	90	1,9	0,3	9,1	0,8	8,7	1,7
	Prato Ligeiro	Bacalhau cozido com batata e cenoura cozidas ⁴	365	86	1,4	0,2	8,6	1,0	9,4	2,0
	Vegetariano	Falafel (bolinhos de grão de bico no forno) com molho de iogurte e batata no forno com oregãos ^{1,7,10,12}	798	189	3,8	0,5	29,6	1,4	6,9	0,1
	Legumes / Salada	Macedónia (feijão verde, nabo e cenoura)	109	26	0,2	0,0	3,7	2,2	1,0	0,1
Ementa sujeita a alteração devido aos CAF's	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	269 / 367	64 / 87	0,5 / 0,1	0,1 / 0	13,4 / 19,1	13,4 / 19,1	0,2 / 2,1	0,0 / 0,7
	Lanche	Sumo 100% + Pão de mistura com marmelada/doce + Trângulo de queijo ^{1,7,12}	466	110	2,1	1,2	19,6	2,7	2,7	0,4
4ª Feira	Sopa	Sopa de feijão verde	184	44	1,1	0,2	6,0	2,1	1,4	0,1
	Prato Geral	Carne de vaca estufada com cenoura e massa penne ^{1,3,6}	686	163	5,8	1,9	14,4	1,3	12,5	0,1
	Prato Ligeiro	Carne de vaca estufada simples massa penne ^{1,3,6}	737	175	5,6	1,9	16,3	1,4	13,8	0,1
	27/dez Vegetariano	Wrap vegetariano (feijão e espinafres) com arroz de lombardo ^{1,10}	1078	256	5,2	0,8	42,3	0,9	8,4	1,2
	Legumes / Salada	Alface, cenoura e milho	244	58	1,7	0,0	5,4	1,6	4,6	0,1
Ementa sujeita a alteração devido aos CAF's	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 curgete com cenoura ralada	199	47	0,9	0,1	7,5	1,7	1,5	0,1
	Prato Geral	Pescada à Gomes de Sá (ovo) ^{3,4}	480	114	5,7	1,0	4,5	0,5	11,2	0,3
	Prato Ligeiro	Pescada cozida com batata cozida ⁴	401	95	1,7	0,2	10,1	0,6	9,5	0,2
	28/dez Vegetariano	Guisado de favas com batata corada	410	97	2,6	0,4	13,7	1,4	3,6	0,1
	Legumes / Salada	Salada de alface, pepino e tomate	82	19	0,4	0,1	2,3	2,2	1,2	0,0
Ementa sujeita a alteração devido aos CAF's	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 abóbora e alho francês	186	44	0,9	0,2	7,0	1,5	1,2	0,1
	Prato Geral	Arroz à valenciana (ervilhas, pimentos, frango, porco e lulas) ^{9,14}	619	147	3,6	0,7	16,9	0,8	10,7	1,0
	Prato Ligeiro	Bife de frango com arroz de lombardo	436	104	2,5	0,4	17,5	0,2	9,8	0,1
	29/dez Vegetariano	Arroz à valenciana vegetariano (ervilhas, milho, tomate e pimentos) ⁹	767	182	4,9	0,7	28,9	1,2	4,4	0,2
	Legumes / Salada	Salada de alface e cenoura	90	21	0,1	0,0	3,1	2,9	1,0	0,1
Ementa sujeita a alteração devido aos CAF's	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 ^{1,3,5,6,7,8,12}	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:

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, 9Alho, 10Mostarda, 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, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Plano de Ementa - JI / EB 1

Semana 8

(de 01 a 05 de janeiro de 2024)



			VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª Feira	Sopa	Sopa de juliana	181	43	0,8	0,1	7,0	1,9	1,1	0,1
	Prato Geral	Peru com cogumelos com esparguete ^{1,3}	613	145	2,8	0,5	15,0	1,3	14,4	0,2
	Prato Ligeiro	Peru com cogumelos simples com esparguete ^{1,3}	615	145	2,0	0,4	15,2	1,5	16,1	0,2
	01/jan Vegetariano	Estufado de grão, cogumelos, tomate, couve lombarda e cenoura com esparguete ^{1,3}	971	231	5,1	0,7	33,9	3,0	9,4	0,1
	Legumes / Salada	Alface e tomate	83	20	0,3	0,0	2,5	2,5	1,2	0,0
	Feriado 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 alho francês	252	60	1,2	0,2	9,5	2,0	1,7	0,1
	Prato Geral	Filetes de pescada panados no forno com arroz de tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	639	152	3,0	0,4	18,3	0,2	12,5	0,2
	Prato Ligeiro	Pescada estufada com arroz branco ⁴	630	149	2,4	0,4	21,0	1,0	10,4	0,2
	02/jan Vegetariano	Trouxas de lombardo e ervilhas em creme de tomate com salada de batata (batata, nabo e cenoura)	315	75	1,7	0,2	10,0	1,4	3,2	0,1
	Legumes / Salada	Salada de alface, milho e cenoura ralada	244	58	1,7	0,0	5,4	1,6	4,6	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 marmelada/doce + Triângulo de queijo ^{1,7,12}	466	110	2,1	1,2	19,6	2,7	2,7	0,4	
4ª Feira	Sopa	Sopa de abóbora com feijão verde laminado	183	43	0,8	0,1	6,8	1,7	1,3	0,1
	Prato Geral	Chili com arroz branco	1062	254	9,7	3,2	25,8	0,1	15,6	0,1
	Prato Ligeiro	Carne de vaca picada estufadas simples e arroz branco	969	231	9,6	3,4	22,5	0,7	13,2	0,2
	Vegetariano	Chili de cogumelos com arroz branco	716	171	2,6	0,4	29,0	0,2	7,0	0,5
	Legumes / Salada	Alface, milho e couve roxa	253	60	1,7	0,0	5,2	1,3	5,1	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 grão e cenoura ralada	382	91	1,9	0,2	13,2	2,8	3,4	0,2
	Prato Geral	Cherne estufado com batata corada ⁴	493	117	4,5	1,0	11,1	0,7	7,8	0,2
	Prato Ligeiro	Cherne cozido com batata cozida ⁴	454	108	2,8	0,8	11,0	0,7	9,0	0,2
	Vegetariano	Bife de seitan com citrinos (laranja) no forno com batata corada ^{1,6}	598	143	6,0	0,7	13,0	1,4	8,3	0,6
	Legumes / Salada	Legumes assados: cenoura, abóbora e curgete aos cubos	139	33	1,9	0,3	2,5	1,2	0,8	0,2
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	269 / 367	64 / 87	0,5 / 0,1	0,1 / 0	13,4 / 19,1	13,4 / 19,1	0,2 / 2,1	0,0 / 0,7
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 curgete com coentros	199	47	0,9	0,1	7,5	1,7	1,5	0,1
	Prato Geral	Novilho estufado de tomatada com <i>COUSCOUS</i> (cenoura e milho) ^{1,6,10}	797	190	9,0	2,9	14,6	0,8	12,5	0,1
	Prato Ligeiro	Novilho estufado simples com <i>COUSCOUS</i> (cenoura e milho) ^{1,6,10}	794	189	8,8	3,0	14,1	1,1	12,9	0,2
	Vegetariano	Caldeirada de lentilhas no molho de tomate ^{1,6,8,10,11}	628	150	3,1	0,4	22,2	1,9	6,4	0,1
	Legumes / Salada	Brócolos e couve flor cozida	138	33	0,5	0,1	2,4	2,0	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 + Pão de leite com queijo + Fruta da época ^{1,3,5,6,7,8,12}	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:

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

Plano de Ementa - JI / EB 1

Semana 9

(de 8 a 12 de janeiro de 2023)



		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª Feira	Sopa								
	Prato Geral	222	52	1,0	0,2	8,5	2,0	1,5	0,1
	Prato Ligeiro	1061	254	13,2	5,5	18,3	1,3	15,1	0,2
3ª Feira	Vegetariano	1077	257	11,3	3,9	21,8	1,4	16,6	0,2
	Legumes / Salada	974	232	6,3	1,4	31,3	2,2	10,5	0,2
	Sobremesa	93	22	0,0	0,0	3,3	1,6	1,0	0,1
4ª Feira	Lanche	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	Sopa	527	126	3,0	1,6	20,0	8,1	3,8	0,4
	Prato Geral	244	58	1,2	0,2	9,2	2,3	1,6	0,2
5ª Feira	Prato Ligeiro	528	126	4,5	1,0	10,3	0,9	10,4	0,1
	Vegetariano	476	113	3,4	0,9	8,3	0,9	11,7	0,1
	Legumes / Salada	635	151	3,0	0,4	22,8	1,9	6,1	0,1
6ª Feira	Sobremesa	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA
	Lanche	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	Sopa	466	110	2,1	1,2	19,6	2,7	2,7	0,4
7ª Feira	Prato Geral	249	58	1,1	0,1	9,5	0,7	1,9	0,1
	Prato Ligeiro	727	174	5,3	1,5	18,6	0,9	12,6	0,2
	Vegetariano	757	181	4,7	1,5	20,4	0,8	13,9	0,2
8ª Feira	Legumes / Salada	899	216	9,5	2,1	18,0	0,1	13,3	0,1
	Sobremesa	106	25	0,4	0,1	1,9	1,6	2,5	0,2
	Lanche	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
9ª Feira	Sopa	463	110	1,9	1,1	18,5	6,9	4,0	0,4
	Prato Geral	196	47	0,8	0,1	7,2	2,1	1,5	0,1
	Prato Ligeiro	764	182	7,7	2,5	19,6	0,8	8,4	0,2
10ª Feira	Vegetariano	715	170	4,8	0,9	22,3	0,8	9,1	0,3
	Legumes / Salada	970	230	4,8	0,6	35,9	1,6	8,1	0,1
	Sobremesa	92	22	0,2	0,0	3,3	3,1	0,9	0,1
11ª Feira	Lanche	269 / 367	64 / 87	0,5 / 0,1	0,1 / 0	13,4 / 19,1	13,4 / 19,1	0,2 / 2,1	0,0 / 0,7
	Sopa	422	100	2,9	1,5	15,9	1,0	2,1	0,3
	Prato Geral	201	48	1,0	0,2	7,7	1,1	1,3	0,1
12ª Feira	Prato Ligeiro	707	168	3,9	0,7	21,0	2,1	11,6	0,2
	Vegetariano	697	165	2,1	0,4	20,5	2,0	15,3	0,2
	Legumes / Salada	520	124	2,5	0,4	17,2	2,0	5,6	0,1
13ª Feira	Sobremesa	231	55	1,6	0,0	5,0	0,2	4,5	0,1
	Lanche	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	Sopa	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 contêm glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoim, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Alho, 10 Mostarda, 11Sementes de Sesamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 Tremeço, 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, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

ALERGÉNIOS