

		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									
		Bifes de frango assada e penne ^{1,3}	918	217	5,5	1,1	26,0	1,6	16,0	0,3
	Prato Ligeiro									
		Bifes 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
6ª Feira	Sobremesa									
		Fruta da época / Gelatina Vegetal ^{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
1ª 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
2ª Feira	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
3ª Feira	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
4ª Feira	Vegetariano									
		Caril vegetariano (com grão) com arroz branco ⁹	1090	259	5,7	0,8	41,5	1,9	7,9	0,2
	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
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 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
6ª Feira	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
	Legumes / Salada									
		Tomate, cenoura e beterraba	99	23	0,1	0,0	3,8	2,4	0,8	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:

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 2

(de 22 a 26 de janeiro de 2024)



		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
2ª Feira	Sopa									
		Creme de curgete e abóbora	166	39	0,8	0,1	6,2	1,1	1,2	0,1
	Prato Geral									
		Coxas de frango com crosta de pão ralado e ervas aromáticas no forno e massa espiral ^{1,3,6,7,11}	912	216	4,5	0,8	27,1	0,2	15,9	0,3
	Prato Ligeiro									
		Coxas de frango cozido em caldo aromático e massa espiral ^{1,3}	894	211	4,0	0,8	24,7	0,0	18,2	0,3
	Vegetariano									
	Wrap de cogumelos, grelos, milho e ervilhas com arroz ^{1,10}	938	222	4,1	0,7	37,7	0,8	6,6	0,6	
	Legumes / Salada									
	Salada de alface, milho e tomate	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 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 Ervilhas com Espinafres	274	65	1,3	0,2	9,5	1,7	2,5	0,2
	Prato Geral									
		Arroz de peixe (cherna, lombo de salmão e tamboril) ⁴	769	183	6,6	1,2	20,6	0,5	9,9	0,2
	Prato Ligeiro									
		Cherna estufado simples com arroz branco ⁴	624	148	4,0	0,9	19,4	1,3	8,2	0,2
	Vegetariano									
	Empadão de tofu (arroz) ^{1,3,5,6,7,8,9,10,11}	740	177	7,2	1,5	16,9	0,5	9,7	0,1	
	Legumes / Salada									
	Macedónia	162	37	0,3	0	6	0	1,8	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 ^{1,7,12}	466	110	2,1	1,2	19,6	2,7	2,7	0,4	
4ª Feira	Sopa									
		Sopa de couve portuguesa e cenoura	236	56	1,1	0,1	9,1	2,6	1,5	0,2
	Prato Geral									
		Borrego assado com cenoura e batata corada	413	98	3,4	1,0	8,0	1,4	8,4	0,2
	Prato Ligeiro									
		Borrego assada ao natural com batata corada	463	110	3,5	1,2	9,0	0,7	10,4	0,2
	Vegetariano									
	Esparguete gratinado com legumes (cenoura, alho francês, couve flor e lentilhas) ^{1,6,7,8,10,11}	933	222	4,4	0,6	33,3	2,9	9,9	0,1	
	Legumes / Salada									
	Salada de alface e beterraba	86	20	0,1	0,0	2,6	0,3	1,3	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									
		Canja (com massinha pevide) ^{1,3} / Juliana de legumes	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									
		Atum no forno com arroz branco ⁴	831	197	5,5	1,4	20,7	0,3	15,6	0,2
	Prato Ligeiro									
		Atum com arroz branco ⁴	900	213	4,7	1,4	24,1	0,0	18,4	0,2
	Vegetariano									
	Feijão estufado com legumes (alho francês, cenoura, courgette e feijão verde) e arroz branco	827	197	3,4	0,5	33,7	0,9	7,3	0,1	
	Legumes / Salada									
	Brócolos, cenoura e nabo	110	26	0,4	0,0	2,9	1,6	1,5	0,1	
	Sobremesa									
	Fruta da época / Bolo Caseiro ^{1,3,7,8}	269	64 / 46	0,5 / 3	0,1 / 1	13,4 / 1	13,4 / 1	0,2 / 4	0,015 / 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 couve flor	233	55	1,0	0,1	8,8	2,5	1,8	0,2
	Prato Geral									
		Ranchinho (novilho) com lombardo, grão e macarronete ^{1,3}	834	198	5,4	1,3	24,2	1,2	11,3	0,1
	Prato Ligeiro									
		Carne de vaca estufada simples aos cubos com nabo e alho francês e macarronete ^{1,3}	777	184	5,6	1,6	20,7	0,8	11,9	0,2
	Vegetariano									
	Ranchinho vegetariano (grão com couve lombarda e macarronete) ^{1,3}	924	219	4,6	0,6	33,0	1,9	8,8	0,1	
	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 líquido + 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:

ALERGÉNIOS
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 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 3

(de 29 de janeiro a 02 de fevereiro de 2024)



Pausa letiva Avaliação 1º Semestre									
Ementas sujeitas a alteração		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
	Prato Geral	1199	285	14,5	2,5	24,7	0,8	13,6	0,6
	Prato Ligeiro	1254	298	14,6	2,6	26,6	0,4	14,8	0,7
	Vegetariano	809	192	3,8	0,6	33,1	1,0	5,1	0,2
	Legumes / Salada	92	22	0,2	0,0	3,3	3,1	0,9	0,1
	Sobremesa	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}								
3ª Feira	Sopa	281	67	1,2	0,2	9,4	1,5	2,8	0,1
	Prato Geral	377	90	4,7	2,1	1,1	0,9	10,7	2,0
	Prato Ligeiro	392	93	1,2	0,2	9,7	0,6	10,5	1,9
	Vegetariano	1050	252	16,5	3,2	14,7	1,0	10,6	1,0
	Legumes / Salada	72	17	0,4	0,1	1,3	1,3	1,6	0,0
	Sobremesa	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}								
4ª Feira	Sopa	186	44	0,8	0,1	6,8	1,8	1,5	0,1
	Prato Geral	744	177	5,5	1,6	21,3	2,1	9,8	0,7
	Prato Ligeiro	910	216	5,7	1,9	27,2	1,8	13,1	0,9
	Vegetariano	1140	269	2,8	0,4	46,9	1,9	12,8	0,1
	Legumes / Salada	83	20	0,3	0,0	2,5	2,5	1,2	0,0
	Sobremesa	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}								
5ª Feira	Sopa	185	44	0,8	0,1	6,6	1,7	1,8	0,1
	Prato Geral	419	100	3,6	0,6	8,1	1,0	8,0	0,2
	Prato Ligeiro	352	84	1,8	0,3	8,4	1,2	7,9	0,2
	Vegetariano	430	102	2,5	0,4	15,6	1,6	2,9	0,2
	Legumes / Salada	47	11	0,2	0,1	1,7	0,0	0,3	0,0
	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	Sumo 100% + Pão de mistura com manteiga + Palitos de cenoura ^{1,7}								
6ª Feira	Sopa	193	46	1,0	0,1	6,6	1,8	1,8	0,1
	Prato Geral	746	177	3,5	0,6	21,9	0,6	14,0	0,2
	Prato Ligeiro	756	179	2,1	0,4	24,0	0,2	15,6	0,2
	Vegetariano	1133	269	5,6	0,7	42,6	2,0	9,1	0,2
	Legumes / Salada	244	58	1,7	0,0	5,4	1,6	4,6	0,1
	Sobremesa	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}								

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, 13Tremço, 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 05 a 09 de fevereiro de 2024)



		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	Bolonhesa 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 + Triângulo 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 Vegetal ^{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 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
	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
	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 12 a 16 de fevereiro de 2024)



Pausa interrupção letiva - Carnaval
Ementas sujeitas a alteração

			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	Stroganoff 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
	Vegetariano	Stroganoff 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
	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 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
	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
	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 courgette e batata doce	218	52	1,1	0,2	8,5	3,0	1,1	0,1
	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
	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 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 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
	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 / Gelatina Vegetal ^{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 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 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
	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
	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 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 19 a 23 de fevereiro de 2024)



		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 lentilhas e abóbora ^{1,6,8,11}	290	69	1,4	0,2	10,0	1,5	2,8	0,1
	Prato Geral	Arroz de aves (frango e peru) com chouriço ^{1,6,7,12}	690	164	4,4	1,0	13,7	0,1	17,2	0,4
	Prato Ligeiro	Bife de peru estufado simples com arroz branco	704	166	1,9	0,3	22,5	0,7	14,3	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	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	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 Vegetal ^{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 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 fusilli ^{1,3}	752	179	5,1	1,4	19,8	0,5	12,5	0,2
	Prato Ligeiro	Borrego estufado ao natural com massa fusilli ^{1,3}	750	178	4,2	1,4	20,2	0,6	13,8	0,2
	Vegetariano	Salteado de legumes com favas e fusilli ^{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:

ALERGÉNIOS

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 7

(de 26 de fevereiro a 01 de março de 2024)



		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
3ª Feira	Vegetariano									
		Estufado de soja grossa, alho francês, cenoura, courgette e pimentos com arroz e batata frita ^{1,6,8,11}	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
	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	
4ª Feira	Sopa									
		Juliana de legumes	181	43	0,8	0,1	7,0	1,9	1,1	0,1
	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
5ª Feira	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
	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	
6ª 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
7ª Feira	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
	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	
8ª 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
9ª Feira	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
	Sobremesa									
	Fruta da época / Bolo Caseiro ^{1,3,7,8}	269	64 / 46	0,5 / 3	0,1 / 1	13,4 / 1	13,4 / 1	0,2 / 4	0,015 / 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	
10ª 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
11ª Feira	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
	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 8

(de 04 a 08 de março 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
	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
	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	Douradinhos de pescada 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
	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	<i>Chili de cogumelos com arroz branco</i>	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 Vegetal ^{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	Peito de Frango 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	Peito de frango 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 11 a 15 de março de 2024)



		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª Feira	Sopa								
	Prato Geral								
	Prato Ligeiro								
3ª Feira	Vegetariano								
	Legumes / Salada								
	Sobremesa								
4ª Feira	Lanche								
	Sopa								
	Prato Geral								
5ª Feira	Prato Ligeiro								
	Vegetariano								
	Legumes / Salada								
6ª Feira	Sobremesa								
	Lanche								
	Sopa								
ALERGENÍOS	Prato Geral								
	Prato Ligeiro								
	Vegetariano								

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