

Plano de Ementa - EB 2,3 / Secundárias

Semana 1

(de 21 a 25 de novembro de 2022)



		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 Geral	Lombo de porco assado (fatiado) com esparguete ^{1,3}	771	183	6,7	1,5	14,9	0,9	15,6	0,1
	Prato Ligeiro	Lombo de porco assado (fatiado) simples com esparguete ^{1,3}	741	176	5,5	1,4	14,5	0,8	16,7	0,2
	Vegetariano	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
	Prato Rápido	Pão Chapata de lombo de porco com alface e cenoura ripada e chips de batata no forno	851	204	8,9	1,3	24,1	2,3	4,4	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 ^{1,7}	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 Geral	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
	Prato Ligeiro	Garoupa ao natural no forno com batata corada ⁴	388	92	2,2	0,3	8,9	0,8	8,8	0,2
	Vegetariano	Estufado de legumes (cenoura, tomate, brócolos, feijão-verde e soja) com batata corada ^{1,6,8,11}	436	103	1,9	0,3	15,0	1,7	5,4	0,1
	Prato Rápido	Salada do mar com queijo creme (garoupa em lascas com delícias do mar, batata, milho e cenoura) ^{1,2,3,4,6,7,9,10,14}	324	79	2,3	0,3	9,4	1,6	7,0	0,3
	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 / Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	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 + Trângulo de queijo ^{1,7,12}	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 Geral	Perna de frango no forno com massa penne ^{1,3,6}	779	185	5,8	1,1	18,2	1,3	14,8	0,2
	Prato Ligeiro	Perna de frango no forno simples com massa penne ^{1,3,6}	782	185	3,7	0,7	24,3	0,4	13,3	0,2
	Vegetariano	Massada de legumes (massa penne, alho francês, feijão verde, brócolos e feijão frade) ^{1,3,6}	829	196	2,2	0,6	30,0	2,6	11,5	0,1
	Prato Rápido	Bowl de pernas de frango com couscous e pimentos ^{1,6,10}	562	139	3,9	0,6	14,7	0,3	10,5	0,2
	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 Geral	Arroz de bacalhau ⁴	672	159	3,8	0,6	21,3	0,7	9,6	0,4
	Prato Ligeiro	Arroz de bacalhau ao natural ⁴	634	150	2,5	0,4	21,7	0,7	9,7	0,4
	Vegetariano	Caril vegetariano (com grão) com arroz branco ⁹	803	191	4,2	0,9	29,0	2,1	7,1	0,1
	Prato Rápido	Baguete no forno com lascas de bacalhau e grelos ^{1,4}	550	131	3,5	0,6	12,4	0,2	12,2	2,3
	Legumes / Salada	Salada de Cenoura, Pepino e Beterraba	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 Geral	Jardineira de peru (peito de peru) com ervilhas	387	92	2,2	0,4	8,4	1,3	8,7	0,1
	Prato Ligeiro	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
	Vegetariano	Jardineira (com ervilhas) de legumes	281	67	1,6	0,2	7,9	2,0	3,2	0,1
	Prato Rápido	Quiche de peru com ervilhas, milho e cogumelos ^{1,3,7}	488	115	2,7	0,7	10,9	0,3	11,4	0,4
	Legumes / Salada	Curgete, 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 + 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 imprevisíveis

* Opção apenas disponível para os alunos de pré-escolar e 1º Ciclo na ES Carcavelos (EB Arneiro) e EB St. António

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 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 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