

Ementa da Semana

1º Ciclo

11 a 15 de novembro de 2024

Segunda-feira, 11 de novembro	Kcal	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos carbono (g)	Fibra (g)
Sopa: Sopa de batata, abóbora e espinafres.	75,8	3,6	1,8	9,6	3,3
Prato Geral: Peito de frango estufado. Massa ^{1,3} cozida. Salada mista.	276,7	27,3	7,5	24,1	2,2
Prato Vegetariano: Seitan ^{1,6} picado estufado em tomate, curgete e cebola. Massa ^{1,3} esparguete cozida. Salada mista.	256,1	19,7	7,2	28,5	3,6
Sobremesa: Fruta da época.	38,6	0,5	0,2	7,5	1,6
Pão: Pão ¹ (40gr).	108,8	3,6	0,6	21,5	1,7
Terça-feira, 12 de novembro	Kcal	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos carbono (g)	Fibra (g)
Sopa: Creme de batata, curgete e cenoura.	82,1	3,3	1,4	11,8	4,6
Prato Geral: Salada de feijão frade com atum ⁴ em conserva de água e ovo ³ cozido. Arroz de alho. Salada mista.	356,82	23,89	8,83	43,02	5,23
Prato Vegetariano: Alheira Vegetariana ^{1,6} . Arroz de ervilhas. Salada mista.	342,5	10,2	12,6	40,2	6,0
Sobremesa: Fruta da época.	38,6	0,5	0,2	7,5	1,6
Pão: Pão ¹ (40gr).	108,8	3,6	0,6	21,5	1,7
Quarta-feira, 13 de novembro	Kcal	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos carbono (g)	Fibra (g)
Sopa: Sopa de couve branca, cenoura e massinha ^{1,3} de letras.	59,0	2,4	1,4	6,9	4,5
Prato Geral: Massa à lavrador de frango e vitela (macarronete ^{1,3} , feijão vermelho, penca, cenoura, frango, vitela). (Prato Português adaptado).	271,49	19,55	8,84	27,8	3,9
Prato Vegetariano: Massa à lavrador de legumes (macarronete ^{1,3} , feijão vermelho, penca, cenoura, beringela, curgete). (Prato Português adaptado).	340,5	7,3	6,5	48,3	10,8
Sobremesa: Fruta da época.	38,6	0,5	0,2	7,5	1,6
Pão: Pão ¹ (40gr).	108,8	3,6	0,6	21,5	1,7
Quinta-feira, 14 de novembro	Kcal	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos carbono (g)	Fibra (g)
Sopa: Creme de alho francês, curgete, nabo e arroz.	61,8	2,7	1,7	7,2	3,8
Prato Geral: Barra ¹ de pescada ⁴ no forno. Arroz de tomate. Salada mista.	368,7	12,9	11,7	52,1	3,7
Prato Vegetariano: Arroz enriquecido com granulado de soja fina ^{1,6,8,11} , ervilhas, milho e cenoura. Salada mista.	289	12,4	8,8	34,2	9,7
Sobremesa: Fruta da época.	38,6	0,5	0,2	7,5	1,6
Pão: Pão ¹ (40gr).	108,8	3,6	0,6	21,5	1,7
Sexta-feira, 15 de novembro	Kcal	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos carbono (g)	Fibra (g)
Sopa: Sopa de batata, grelos de nabo e feijão-branco.	65,2	2,5	1,4	8,4	4,4
Prato Geral: Rojões de porco estufados. Batatas cozidas. Salada mista	274,7	23,4	9,33	23,29	3,6
Prato Vegetariano: Empadão de legumes e lentilhas (batata, brócolos, cenoura, lentilhas e cogumelos). Salada mista.	332,6	17,6	5,8	47,4	10,3
Sobremesa: Fruta da época.	38,6	0,5	0,2	7,5	1,6
Pão: Pão ¹ (40gr).	108,8	3,6	0,6	21,5	1,7

Nota: A ementa poderá sofrer alterações.

DIARIAMENTE:

Pão: pão¹ de mistura embalado e do dia.

Deverá ser disponibilizado azeite virgem extra para o tempero das saladas e/ou hortícolas.

Ingredientes base de confeção do Prato: água, azeite virgem extra, sal iodado, ervas aromáticas e especiarias.

NECESSIDADES ALIMENTARES ESPECÍFICAS: informe a direção.

NECESSIDADES ENERGÉTICAS DIÁRIAS: 1640 kcal (crianças 6-10 anos). Almoço ≈ 492-574 kcal. Lima R *et al.* Orientações sobre Ementas e Refeitórios Escolares. DGE, PNPAS-DGS, ON. 2018.

SUBSTÂNCIAS QUE PODEM PROVOCAR ALERGIAS OU INTOLERÂNCIAS ALIMENTARES: 1.Cereais com glúten; 2.Crustáceos; 3.Ovos; 4.Peixes; 5.Amendoados; 6.Soja; 7.Leite; 8.Frutos de casca rija; 9.Aipo; 10.Mustarda; 11.Sementes de sésamo; 12.Dióxido de enxofre e sulfitos; 13.Tremoço; 14.Moluscos. Regulamento (EU) n° 1169 ou 2011, de 25 de outubro.

Diana Picas Carvalho
Nutricionista Especialista em Nutrição Clínica (0471N)