

# Ementa da Semana

## 1º Ciclo

18 a 22 de novembro de 2024

Segunda-feira, 18 de novembro	Kcal	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos carbono (g)	Fibra (g)
<b>Sopa:</b> Sopa de batata, curgete e espinafres.	78,7	3,3	1,5	10,8	4,5
<b>Prato Geral:</b> Nuggets <sup>1,6,7</sup> de frango no forno com arroz. Salada mista.	348,62	8,78	12,59	48,93	1,94
<b>Prato Vegetariano:</b> Legumes assados (abóbora, curgete, cenoura, beringela, couve-de-bruxelas). Arroz de ervilhas e milho.	273,8	10,2	7,4	41,3	11,9
<b>Sobremesa:</b> Fruta da época.	38,6	0,5	0,2	7,5	1,6
<b>Pão:</b> Pão <sup>1</sup> (40gr).	108,8	3,6	0,6	21,5	1,7
Terça-feira, 19 de novembro	Kcal	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos carbono (g)	Fibra (g)
<b>Sopa:</b> Creme de arroz, cenoura, abóbora e grão-de-bico.	55,1	2,1	1,4	6,9	3,6
<b>Prato Geral:</b> Atum <sup>4</sup> em conserva de água estufado com tomate e pimento. Massa <sup>1,3</sup> de laços cozida. Salada mista.	267,0	27,2	6,6	25,1	3,6
<b>Prato Vegetariano:</b> Bolonhesa de lentilhas em tomate estufadas. Massa esparguete <sup>1,3</sup> cozida. Salada mista.	341,6	18,1	6,6	48,2	8,6
<b>Sobremesa:</b> Fruta da época.	38,6	0,5	0,2	7,5	1,6
<b>Pão:</b> Pão <sup>1</sup> (40gr).	108,8	3,6	0,6	21,5	1,7
Quarta-feira, 20 de novembro	Kcal	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos carbono (g)	Fibra (g)
<b>Sopa:</b> Sopa de batata, couve-flor e repolho.	78,3	3,3	1,4	11,0	4,0
<b>Prato Geral:</b> Panados <sup>1</sup> de porco fritos. Arroz de cebola. Salada mista.	437,65	27,73	16,64	42,73	4,15
<b>Prato Vegetariano:</b> Cogumelos grelhados. Arroz de feijão-preto e tomate. Salada mista.	400,8	19,5	6,8	65,3	19,4
<b>Sobremesa:</b> Fruta da época.	38,6	0,5	0,2	7,5	1,6
<b>Pão:</b> Pão <sup>1</sup> (40gr).	108,8	3,6	0,6	21,5	1,7
Quinta-feira, 21 de novembro	Kcal	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos carbono (g)	Fibra (g)
<b>Sopa:</b> Creme de batata, abóbora e brócolos.	76,2	3,7	1,7	10,0	3,3
<b>Prato Geral:</b> Medalhão de pescada <sup>4</sup> em caldeirada. Massa <sup>1,3</sup> cozida. Salada mista.	271,6	24,3	7,6	24,7	3,9
<b>Prato Vegetariano:</b> Rancho vegetariano (macarronete <sup>1,3</sup> , grão, curgete, beringela, cenoura e repolho). (Prato português adaptado). Salada mista.	296,0	13,3	7,9	43,2	10,4
<b>Sobremesa:</b> Fruta da época.	38,6	0,5	0,2	7,5	1,6
<b>Pão:</b> Pão <sup>1</sup> (40gr).	108,8	3,6	0,6	21,5	1,7
Sexta-feira, 22 de novembro	Kcal	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos carbono (g)	Fibra (g)
<b>Sopa:</b> Sopa de batata, curgete e alho-francês.	79,2	3,2	1,3	11,5	4,4
<b>Prato Geral:</b> Jardineira de vitela com macedónia de legumes.	305,0	28,9	8,3	35,8	3,8
<b>Prato Vegetariano:</b> Salada mexicana (batata, feijão-vermelho, ervilha, cenoura, feijão verde, pimento e milho). Salada mista.	332,2	10,5	7,1	45,1	13,2
<b>Sobremesa:</b> Fruta da época.	38,6	0,5	0,2	7,5	1,6
<b>Pão:</b> Pão <sup>1</sup> (40gr).	108,8	3,6	0,6	21,5	1,7

**Nota:** A ementa poderá sofrer alterações.

#### DIARIAMENTE:

**Pão:** pão<sup>1</sup> 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.Amendins; 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)

