

Semana 1: de 03/06/2019 a 07/06/2019

		<i>Segunda-Feira</i>		<i>Info Nutricional</i>	
<i>Almoço</i>	<i>Sopa</i>	Grão e espinafres	VE (kcal)	742,2	
	<i>Prato</i>	Macarronada de seitan com legumes (milho, cenoura e curgete)	Prot (g)	29,2	
	<i>Vegetais</i>	Salada de tomate	HC (g)	100,4	
	<i>Sobremesa</i>	Melancia	Gord (g)	24,8	
			Fibra	8,5	
<i>Lanche</i>	10H00	Sumo de fruta 100%	kcal	36,6	
	15H00	Pão de mistura com queijo	kcal	166,0	
		<i>Terça-Feira</i>		<i>Info Nutricional</i>	
<i>Almoço</i>	<i>Sopa</i>	Creme de alho francês	VE (kcal)	529,7	
	<i>Prato</i>	Frango estufado com arroz de ervilhas e cenoura	Prot (g)	32,5	
	<i>Vegetais</i>	Salada de alface e beterraba	HC (g)	76,5	
	<i>Sobremesa</i>	Laranja	Gord.(g)	10,4	
			Fibra (g)	12,4	
<i>Lanche</i>	10H00	Pera	kcal	36,6	
	15H00	Pão de sementes com manteiga	kcal	216,7	
		<i>Quarta-Feira</i>		<i>Info Nutricional</i>	
<i>Almoço</i>	<i>Sopa</i>	Creme de cenoura	VE (kcal)	729,6	
	<i>Prato</i>	Bolonhesa de atum com esparguete	Prot (g)	32,2	
	<i>Vegetais</i>	Salada de couve roxa e tomate	HC (g)	103,3	
	<i>Sobremesa</i>	Pudim	Gord.(g)	20,9	
			Fibra (g)	9,3	
<i>Lanche</i>	10H00	Maçã Royal Gala	kcal	59,6	
	15H00	Pão de mistura com fiambre	kcal	164,2	
		<i>Quinta-Feira</i>		<i>Info Nutricional</i>	
<i>Almoço</i>	<i>Sopa</i>	Couve flor e coentros	VE (kcal)	686,7	
	<i>Prato</i>	Arroz à Valenciana (frango, porco, salsicha, ervilhas, lombardo)	Prot (g)	44,0	
	<i>Vegetais</i>	Salada de alface e pepino	HC (g)	94,8	
	<i>Sobremesa</i>	Pera	Gord.(g)	14,6	
			Fibra (g)	10,7	
<i>Lanche</i>	10H00	Banana	kcal	36,6	
	15H00	Pão de mistura com compota	kcal	142,9	
		<i>Sexta-Feira</i>		<i>Info Nutricional</i>	
<i>Almoço</i>	<i>Sopa</i>	Agrião	VE (kcal)	566,7	
	<i>Prato</i>	Medalhões de pescada estufados com batata corada	Prot (g)	30,3	
	<i>Vegetais</i>	Brócolos e feijão verde	HC (g)	79,5	
	<i>Sobremesa</i>	Banana	Gord.(g)	14,2	
			Fibra (g)	8,8	
<i>Lanche</i>	10H00	logurte de aromas	kcal	131,7	
	15H00	Pão de centeio com manteiga	kcal	187,6	

É servido pão de mistura e água à refeição.

A fruta poderá sofrer alterações.

Para identificação de alergénios contactar o Dep. de Educação da CMS.

Alimentar um crescimento saudável





Ementa Escolar Diferida



Semana 2: de 10/06/2019 a 14/06/2019

Segunda-Feira

Almoço

Sopa
Prato
Vegetais
Sobremesa

FERIADO

Info Nutricional

VE (kcal)
Prot (g)
HC (g)
Gord (g)
Fibra
kcal
kcalLanche
10H00
15H00

Terça-Feira

Almoço

Sopa
Prato
Vegetais
SobremesaFeijão verde
Massinha de peixe (granadeiro) com delícias do mar
Salada de tomate e beterraba
Gelatina

Info Nutricional

VE (kcal) 639,8
Prot (g) 34,2
HC (g) 101,9
Gord (g) 10,6
Fibra 9,7
kcal 36,6
kcal 142,9Lanche
10H00
15H00Pera
Pão de mistura com compota

Quarta-Feira

Almoço

Sopa
Prato
Vegetais
SobremesaCreme de abóbora e ervilhas
Roti de peru assado (fatiado) com puré de batata
Couve flor e cenoura salteados
Maçã Golden

Info Nutricional

VE (kcal) 575,7
Prot (g) 28,2
HC (g) 91,8
Gord (g) 10,6
Fibra 9,4
kcal 36,6
kcal 190,9Lanche
10H00
15H00Banana
Pão de mistura com manteiga

Quinta-Feira

Almoço

Sopa
Prato
Vegetais
SobremesaCouve coração
Bacalhau com natas (batata cozida)
Salada de alface e milho
Melancia

Info Nutricional

VE (kcal) 602,9
Prot (g) 35,5
HC (g) 80,9
Gord (g) 15,2
Fibra 12,1
kcal 59,6
kcal 162,7Lanche
10H00
15H00Sumo do tipo 100%
Pão de centeio com queijo

Sexta-Feira

Almoço

Sopa
Prato
Vegetais
SobremesaBrócolos
Feijoadilha (porco, feijão branco, lombardo) com arroz
Incorporado no prato
Pêssego

Info Nutricional

VE (kcal) 654,3
Prot (g) 35,9
HC (g) 99,0
Gord (g) 12,7
Fibra 22,7
kcal 131,7
kcal 187,6Lanche
10H00
15H00Iogurte de aromas
Pão de mistura com fiambre

É servido pão de mistura e água à refeição.

A fruta poderá sofrer alterações.

Para identificação de alergénios contactar o Dep. de Educação da CMS.



Alimentar um crescimento saudável



Semana 3: de 17/06/2019 a 21/06/2019



		Segunda-Feira		Info Nutricional	
Almoço	Sopa	Courgete	VE (kcal)	890,9	
	Prato	Macarronada de salmão (fusilli tricolor, milho e cenoura)	Prot (g)	38,6	
	Vegetais	Salada de tomate e pepino	HC (g)	99,4	
	Sobremesa	Melão	Gord (g)	37,7	
Lanche	10H00	Maçã Royal Gala	Fibra	11,1	
	15H00	Pão de mistura com queijo	kcal	36,6	
			kcal	166,0	
		Terça-Feira		Info Nutricional	
Almoço	Sopa	Couve com feijão branco	VE (kcal)	552,9	
	Prato	Carne de vaca estufada com cenoura, cogumelos e arroz	Prot (g)	29,8	
	Vegetais	Esparregado	HC (g)	73,3	
	Sobremesa	Laranja	Gord (g)	15,6	
Lanche	10H00	Pera	Fibra	13,6	
	15H00	Pão de sementes com manteiga	kcal	36,6	
			kcal	216,7	
		Quarta-Feira		Info Nutricional	
Almoço	Sopa	Lombardo	VE (kcal)	667,1	
	Prato	Pescada no forno com batatinha	Prot (g)	33,4	
	Vegetais	Couve flor e brócolos	HC (g)	107,2	
	Sobremesa	Maçã Golden	Gord (g)	11,7	
Lanche	10H00	Sumo do tipo 100%	Fibra	8,2	
	15H00	Pão de mistura com fiambre	kcal	59,6	
			kcal	164,2	
		Quinta-Feira		Info Nutricional	
Almoço	Sopa	FERIADO		VE (kcal)	
	Prato			Prot (g)	
	Vegetais	HC (g)			
	Sobremesa	Gord (g)			
Lanche	10H00		Fibra		
	15H00		kcal		
			kcal		
		Sexta-Feira		Info Nutricional	
Almoço	Sopa	Espinafres	VE (kcal)	728,7	
	Prato	Frango assado com batata frita pala	Prot (g)	38,4	
	Vegetais	Salada de alface e pepino	HC (g)	94,2	
	Sobremesa	Gelatina	Gord (g)	22,1	
Lanche	10H00	Maçã Golden	Fibra	13,4	
	15H00	Pão de centeio com manteiga	kcal	36,6	
			kcal	187,6	



É servido pão de mistura e água à refeição.

A fruta poderá sofrer alterações.

Para identificação de alergénios contactar o Dep. de Educação da CMS.

Alimentar um crescimento saudável



Semana 4: de 24/06/2019 a 28/06/2019



		<i>Segunda-Feira</i>		<i>Info Nutricional</i>	
<i>Almoço</i>	<i>Sopa</i>	Creme de cenoura		VE (kcal)	542,4
	<i>Prato</i>	Rancho da Horta (grão, macarronete, couve, cenoura e curgete)		Prot (g)	28,3
	<i>Vegetais</i>	Incorporado no prato		HC (g)	83,3
	<i>Sobremesa</i>	Maçã Royal Gala		Gord (g)	10,7
				Fibra	14,7
<i>Lanche</i>	10H00	Pera		kcal	36,6
	15H00	Pão de sementes com manteiga		kcal	216,7
		<i>Terça-Feira</i>		<i>Info Nutricional</i>	
<i>Almoço</i>	<i>Sopa</i>	Aveludado de brócolos		VE (kcal)	637,1
	<i>Prato</i>	Arinca no forno com molho de limão e azeite com arroz de tomate		Prot (g)	31,9
	<i>Vegetais</i>	Salada de alface e tomate		HC (g)	104,2
	<i>Sobremesa</i>	Laranja		Gord (g)	10,3
				Fibra	7,0
<i>Lanche</i>	10H00	logurte de aromas		kcal	131,7
	15H00	Pão de mistura com compota		kcal	142,9
		<i>Quarta-Feira</i>		<i>Info Nutricional</i>	
<i>Almoço</i>	<i>Sopa</i>	Grelos e grão		VE (kcal)	611,2
	<i>Prato</i>	Rolo de carne (vaca e porco) com massa lacinhos		Prot (g)	27,9
	<i>Vegetais</i>	Feijão verde e cenoura		HC (g)	97,7
	<i>Sobremesa</i>	Meloa		Gord (g)	12,1
				Fibra	12,8
<i>Lanche</i>	10H00	Maçã Golden		kcal	36,6
	15H00	Pão de mistura com manteiga		kcal	190,9
		<i>Quinta-Feira</i>		<i>Info Nutricional</i>	
<i>Almoço</i>	<i>Sopa</i>	Minestrone		VE (kcal)	613,7
	<i>Prato</i>	Bacalhau à Gomes de Sá (batata, ovo, cebola)		Prot (g)	42,7
	<i>Vegetais</i>	Macedónia		HC (g)	83,3
	<i>Sobremesa</i>	Arroz doce		Gord (g)	12,2
				Fibra	12,9
<i>Lanche</i>	10H00	Banana		kcal	36,6
	15H00	Pão de centeio com queijo		kcal	162,7
		<i>Sexta-Feira</i>		<i>Info Nutricional</i>	
<i>Almoço</i>	<i>Sopa</i>	Couve coração		VE (kcal)	780,1
	<i>Prato</i>	Jardineira de frango com cenourinhas e ervilhas		Prot (g)	35,4
	<i>Vegetais</i>	Incorporado no prato		HC (g)	98,4
	<i>Sobremesa</i>	Nectarina		Gord (g)	27,2
				Fibra	10,2
<i>Lanche</i>	10H00	Sumo do tipo 100%		kcal	59,6
	15H00	Pão de mistura com fiambre		kcal	164,2

É servido pão de mistura e água à refeição.

A fruta poderá sofrer alterações.

Para identificação de alergénios contactar o Dep. de Educação da CMS.

Alimentar um crescimento saudável

