



		<i>Segunda-Feira</i>		<i>Info Nutricional</i>	
Almoço	<i>Sopa</i>	Nabo e feijão verde		VE (kcal)	637,0
	<i>Prato</i>	Hambúrguer de vaca no forno com arroz de coentros e açafrão		Prot (g)	24,7
	<i>Vegetais</i>	Salada de tomate e couve roxa		HC (g)	99,2
	<i>Sobremesa</i>	Maçã Golden		Gord (g)	15,7
				Fibra	9,9
Lanche	<i>10H00</i>	Sumo de fruta 100%		VE (kcal)	36,6
	<i>15H00</i>	Pão de sementes com manteiga		VE (kcal)	218,5
		<i>Terça-Feira</i>		<i>Info Nutricional</i>	
Almoço	<i>Sopa</i>	Grão com grelos		VE (kcal)	782,7
	<i>Prato</i>	Esparguete de salmão salteado com curgete e cenoura		Prot (g)	33,5
	<i>Vegetais</i>	Incorporado no prato		HC (g)	97,9
	<i>Sobremesa</i>	Laranja		Gord (g)	28,5
				Fibra	9,7
Lanche	<i>10H00</i>	Pera		VE (kcal)	36,6
	<i>15H00</i>	Pão de mistura com compota		VE (kcal)	142,9
		<i>Quarta-Feira</i>		<i>Info Nutricional</i>	
Almoço	<i>Sopa</i>	Abóbora		VE (kcal)	769,6
	<i>Prato</i>	Frango de caril suave com quinoa		Prot (g)	35,0
	<i>Vegetais</i>	Salada de alface, beterraba e milho		HC (g)	98,1
	<i>Sobremesa</i>	Pera		Gord (g)	26,4
				Fibra	10,0
Lanche	<i>10H00</i>	Iogurte de aromas		VE (kcal)	131,7
	<i>15H00</i>	Pão de mistura com manteiga		VE (kcal)	192,7
		<i>Quinta-Feira</i>		<i>Info Nutricional</i>	
Almoço	<i>Sopa</i>	Canja de galinha		VE (kcal)	732,3
	<i>Prato</i>	Massada de feijão vermelho (couves, cenoura, courgete)		Prot (g)	37,5
	<i>Vegetais</i>	Incorporado no prato		HC (g)	122,9
	<i>Sobremesa</i>	Gelatina		Gord (g)	10,1
				Fibra	31,1
Lanche	<i>10H00</i>	Maçã Royal Gala		VE (kcal)	59,6
	<i>15H00</i>	Pão de centeio com queijo		VE (kcal)	162,7
		<i>Sexta-Feira</i>		<i>Info Nutricional</i>	
Almoço	<i>Sopa</i>	Agridão		VE (kcal)	577,5
	<i>Prato</i>	Bacalhau à Gomes de Sá (batata, cebola, ovo)		Prot (g)	35,3
	<i>Vegetais</i>	Salada de tomate e pepino		HC (g)	73,3
	<i>Sobremesa</i>	Melancia		Gord (g)	15,9
				Fibra	9,2
Lanche	<i>10H00</i>	Banana		VE (kcal)	36,6
	<i>15H00</i>	Pão de centeio com manteiga		VE (kcal)	189,4



É servido pão de mistura e água à refeição.

A fruta poderá sofrer alterações.

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

Alimentar um crescimento saudável



Ementa Escolar Local

Semana 11: 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

Lanche 10H00
15H00

VE (kcal)
VE (kcal)

Terça-Feira

Almoço
Sopa
Prato
Vegetais
Sobremesa

Espinafres
Brás de Legumes (cebola, alho francês, curgete, lombardo, batata palha, ovo p.)
Salada de tomate e cebola
Laranja

Info Nutricional

VE (kcal) 593,4
Prot (g) 15,9
HC (g) 74,1
Gord (g) 25,9
Fibra 12,4

Lanche 10H00
15H00

Maçã Royal Gala
Pão de sementes com manteiga

VE (kcal) 36,6
VE (kcal) 218,5

Quarta-Feira

Almoço
Sopa
Prato
Vegetais
Sobremesa

Creme de curgete
Strogonoff de peru (cogumelos, molho branco) com fusilli tricolor
Brócolos e couve-flor
Pera

Info Nutricional

VE (kcal) 667,0
Prot (g) 34,6
HC (g) 98,0
Gord (g) 15,2
Fibra 8,7

Lanche 10H00
15H00

Sumo de fruta do tipo 100%
Pão de mistura com fiambre

VE (kcal) 59,6
VE (kcal) 164,2

Quinta-Feira

Almoço
Sopa
Prato
Vegetais
Sobremesa

Feijão catarino com nabiça
Pescada cozida com batata cozida
Couve de bruxelas e cenoura
Gelatina

Info Nutricional

VE (kcal) 746,3
Prot (g) 43,3
HC (g) 104,0
Gord (g) 17,4
Fibra 18,0

Lanche 10H00
15H00

Banana
Pão de mistura com compota

VE (kcal) 36,6
VE (kcal) 142,9

Sexta-Feira

Almoço
Sopa
Prato
Vegetais
Sobremesa

Couve coração
Carne de porco assada fatiada com maça e arroz de grelos
Salada de alface, tomate e milho
Melancia

Info Nutricional

VE (kcal) 653,7
Prot (g) 25,6
HC (g) 102,2
Gord (g) 15,8
Fibra 12,1

Lanche 10H00
15H00

Iogurte de aromas
Pão de centeio com manteiga

VE (kcal) 131,7
VE (kcal) 189,4

É servido pão de mistura e água à refeição.

A fruta poderá sofrer alterações.

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



Alimentar um crescimento saudável



Ementa Escolar Local

Semana 12: de 17/06/2019 a 21/06/2019



		<i>Segunda-Feira</i>		<i>Info Nutricional</i>	
Almoço	<i>Sopa</i>	Abóbora com tomate		VE (kcal)	588,9
	<i>Prato</i>	Empadão de carne de vaca com puré de batata		Prot (g)	25,3
	<i>Vegetais</i>	Salada de tomate e couve roxa		HC (g)	77,1
	<i>Sobremesa</i>	Maçã Golden		Gord (g)	19,9
				Fibra	9,7
Lanche	10H00	Pera		VE (kcal)	36,6
	15H00	Pão de sementes com manteiga		VE (kcal)	218,5
		<i>Terça-Feira</i>		<i>Info Nutricional</i>	
Almoço	<i>Sopa</i>	Feijão preto e grelos		VE (kcal)	636,1
	<i>Prato</i>	Filetes de pescada no forno com crosta de ervas e arroz alegre		Prot (g)	31,0
	<i>Vegetais</i>	Brócolos e feijão verde		HC (g)	98,2
	<i>Sobremesa</i>	Laranja		Gord (g)	13,3
				Fibra	15,0
Lanche	10H00	Maçã Starking		VE (kcal)	36,6
	15H00	Pão de mistura com compota		VE (kcal)	142,9
		<i>Quarta-Feira</i>		<i>Info Nutricional</i>	
Almoço	<i>Sopa</i>	Curgete		VE (kcal)	661,1
	<i>Prato</i>	Macarrão gratinado com legumes (brócolos, abóbora, curgete, milho) e queijo		Prot (g)	23,5
	<i>Vegetais</i>	Salada de beterraba e alface		HC (g)	105,2
	<i>Sobremesa</i>	Pera		Gord (g)	14,9
				Fibra	11,3
Lanche	10H00	Sumo do tipo 100%		VE (kcal)	59,6
	15H00	Pão de mistura com manteiga		VE (kcal)	192,7
		<i>Quinta-Feira</i>		<i>Info Nutricional</i>	
Almoço	<i>Sopa</i>		FERIADO	VE (kcal)	
	<i>Prato</i>			Prot (g)	
	<i>Vegetais</i>			HC (g)	
	<i>Sobremesa</i>			Gord (g)	
				Fibra	
Lanche	10H00			VE (kcal)	
	15H00			VE (kcal)	
		<i>Sexta-Feira</i>		<i>Info Nutricional</i>	
Almoço	<i>Sopa</i>	Agrião		VE (kcal)	656,8
	<i>Prato</i>	Frango assado com batata frita pala		Prot (g)	293,6
	<i>Vegetais</i>	Salada de tomate e pepino		HC (g)	95,5
	<i>Sobremesa</i>	Leite creme		Gord (g)	17,4
				Fibra	8,2
Lanche	10H00	Iogurte de aromas		VE (kcal)	131,7
	15H00	Pão de mistura com fiambre		VE (kcal)	164,2



É servido pão de mistura e água à refeição.

A fruta poderá sofrer alterações.

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

Alimentar um crescimento saudável

		<i>Segunda-Feira</i>		<i>Info Nutricional</i>	
Almoço	<i>Sopa</i>	Creme de brócolos		VE (kcal)	645,4
	<i>Prato</i>	Atum com salada de feijão frade (batata, cenoura)		Prot (g)	33,1
	<i>Vegetais</i>	Salada de tomate e pepino		HC (g)	84,2
	<i>Sobremesa</i>	Maçã Royal Gala		Gord (g)	19,6
				Fibra	11,9
Lanche	<i>10H00</i>	Pera		VE (kcal)	36,6
	<i>15H00</i>	Pão de mistura com queijo		VE (kcal)	166,0
		<i>Terça-Feira</i>		<i>Info Nutricional</i>	
Almoço	<i>Sopa</i>	Feijão verde		VE (kcal)	782,9
	<i>Prato</i>	Frango assado com massa tagliatelli		Prot (g)	39,7
	<i>Vegetais</i>	Salada de beterraba e alface		HC (g)	92,8
	<i>Sobremesa</i>	Laranja		Gord (g)	28,1
				Fibra	13,0
Lanche	<i>10H00</i>	Maçã Golden		VE (kcal)	36,6
	<i>15H00</i>	Pão de sementes com manteiga		VE (kcal)	218,5
		<i>Quarta-Feira</i>		<i>Info Nutricional</i>	
Almoço	<i>Sopa</i>	Couve flor e nabo		VE (kcal)	577,7
	<i>Prato</i>	Pescada de coentrada com arroz e cenoura		Prot (g)	33,4
	<i>Vegetais</i>	Salada de tomate e milho		HC (g)	96,4
	<i>Sobremesa</i>	Gelatina		Gord (g)	6,5
				Fibra	7,6
Lanche	<i>10H00</i>	Banana		VE (kcal)	36,6
	<i>15H00</i>	Pão de mistura com fiambre		VE (kcal)	164,2
		<i>Quinta-Feira</i>		<i>Info Nutricional</i>	
Almoço	<i>Sopa</i>	Grão com nabiça		VE (kcal)	728,6
	<i>Prato</i>	Ovos de cebolada com lombardo, cenoura e massa fusilli		Prot (g)	30,7
	<i>Vegetais</i>	Salada de alface e pepino		HC (g)	91,9
	<i>Sobremesa</i>	Meloa		Gord (g)	26,5
				Fibra	12,2
Lanche	<i>10H00</i>	Sumo do tipo 100%		VE (kcal)	59,6
	<i>15H00</i>	Pão de mistura com compota		VE (kcal)	142,9
		<i>Sexta-Feira</i>		<i>Info Nutricional</i>	
Almoço	<i>Sopa</i>	Creme de cenoura com couve galega ripada		VE (kcal)	658,2
	<i>Prato</i>	Bife de porco no tacho com arroz de açafão		Prot (g)	28,1
	<i>Vegetais</i>	Brócolos e couve-flor		HC (g)	98,4
	<i>Sobremesa</i>	Nectarina		Gord (g)	16,9
				Fibra	9,8
Lanche	<i>10H00</i>	Iogurte de aromas		VE (kcal)	131,7
	<i>15H00</i>	Pão de centeio com manteiga		VE (kcal)	189,4

É servido pão de mistura e água à refeição.

A fruta poderá sofrer alterações.

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



Alimentar um crescimento saudável