

# Ementa

## 09 a 13 setembro



Jl 1º CEB  
Energia Energia  
(kcal) (kcal)

2ª Feira	Sopa		
	Prato		
	Veget.		
	Salada Legumes		
	Sobremesa		
3ª Feira	Sopa		
	Prato		
	Veget.		
	Salada Legumes		
	Sobremesa		
4ª Feira	Sopa		
	Prato		
	Veget.		
	Salada Legumes		
	Sobremesa		
5ª Feira	Sopa		
	Prato		
	Veget.		
	Salada Legumes		
	Sobremesa		
6ª Feira	Sopa	Caldo verde	75,4 75,4
	Prato	Douradinhos no forno <sup>(1)(2)(3)(4)(7)(14)</sup> com Arroz de tomate	364,3 491,3
	Veget.	Massa gratinada com favas, cenoura e tomate <sup>(6)</sup>	336,8 371,9
	Salada Legumes	Feijão verde, milho e cenoura cozidos	29,6 29,6
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	86,0 86,0

**Alergênicos:** (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremoço; (14) Moluscos

Por poder haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, os diferentes componentes da refeição podem conter vestígios de qualquer um dos 14 alergénios mencionados na legenda.

# Ementa

## 16 a 20 setembro



		JI	1º CEB	
		Energia (kcal)	Energia (kcal)	
2ª Feira	Sopa	Creme de alho francês <sup>(9)</sup>	78,0	78,0
	Prato	Empadão (arroz) de Atum <sup>(4)</sup>	370,2	398,4
	Veget.	Empadão de lentilhas	244,5	293,3
	Salada Legumes	Salada de cenoura, rúcula e tomate	9,8	11,2
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	86,0	86,0
3ª Feira	Sopa	Juliana de legumes (cenoura, nabo e couve lombarda)	79,1	79,1
	Prato	Coxas de Frango estufadas com Fusilli alegre (Fusili, milho, cenoura e ervilhas) <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	443,9	470,2
	Veget.	Ervilhas estufadas com cogumelos <sup>(12)</sup> , Arroz	305,1	337,0
	Salada Legumes	Salada de alface e tomate	4,5	5,2
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	86,0	86,0
4ª Feira	Sopa	Sopa de feijão verde	83,5	83,5
	Prato	Salmão assado (posta) <sup>(2)(4)(14)</sup> com Salada de batata (ovo e cenoura) <sup>(3)</sup>	439,0	473,1
	Veget.	Favas estufadas com cenoura e Batatas assadas	270,2	303,0
	Salada Legumes	Couve coração ripada e cenoura ralada salteados	36,6	36,7
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades) ou Leite creme <sup>(1)(3)(7)</sup>	86,0 / 71,9	86,0 / 71,9
5ª Feira	Sopa	Creme de feijão com nabiças (folha) <sup>(6)(13)</sup>	95,2	95,2
	Prato	Esparguete à Bolonhesa <sup>(1)(3)(6)(7)(10)(12)</sup>	357,3	385,1
	Veget.	Strogonoff de tofu (com bebida vegetal) <sup>(1)(6)(12)</sup> com Esparguete	331,1	365,6
	Salada Legumes	Salada de beterraba, rúcula e milho	22,9	24,3
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	86,0	86,0
6ª Feira	Sopa	Creme de alface	80,0	80,0
	Prato	Abrótea estufada <sup>(2)(4)(14)</sup> com Batatas cozidas	174,6	194,1
	Veget.	Falafel de grão no forno <sup>(1)</sup> , Batatas cozidas	280,7	331,9
	Salada Legumes	Brócolos, cenoura e couve flor cozidos	8,7	10,0
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	86,0	86,0

**Alergénios:** (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremoço; (14) Moluscos

**Por poder haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, os diferentes componentes da refeição podem conter vestígios de qualquer um dos 14 alergénios mencionados na legenda.**

# Ementa

## 23 a 27 setembro



		JI	1º CEB	
		Energia (kcal)	Energia (kcal)	
<b>2ª Feira</b>	<b>Sopa</b>	Creme de abóbora com coentros	58,8	58,9
	<b>Prato</b>	Tirinhas de Peru estufados com cenoura e arroz	295,0	317,8
	<b>Veget.</b>	Hamburguer de feijão com espinafres <sup>(1)(6)(9)(13)</sup> e arroz alegre	438,8	456,4
	<b>Salada Legumes</b>	Salada de tomate e couve roxa	6,2	8,7
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (mín. 3 variedades)	86,0	86,0
<b>3ª Feira</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de espinafres (folha)	75,3	75,3
	<b>Prato</b>	Peixe vermelho assado em cama de curgete <sup>(2)(4)(14)</sup> com batata assada	213,9	233,2
	<b>Veget.</b>	Favas salteadas com batatas e cenoura	243,3	276,2
	<b>Salada Legumes</b>	Brócolos e cenoura cozidos	7,4	7,4
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (mín. 3 variedades)	86,0	86,0
<b>4ª Feira</b>	<b>Sopa</b>	Creme de ervilhas	74,7	74,7
	<b>Prato</b>	Novilho estufado (fatia) em molho de tomate e manjeriço com Esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	301,1	325,8
	<b>Veget.</b>	Soja estufada com cenoura e milho <sup>(1)(6)(8)(11)</sup> com esparguete	467,0	501,3
	<b>Salada Legumes</b>	Salada de tomate, milho e rúcula	24,5	26,0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (mín. 3 variedades)	86,0	86,0
<b>5ª Feira</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de couve galega	75,6	75,6
	<b>Prato</b>	Bacalhau com natas (bacalhau, batata palha e molho bechamel) <sup>(1)(2)(4)(6)(7)(9)(10)(14)</sup>	402,3	478,4
	<b>Veget.</b>	Gratinado de lentilhas (batata palha, cenoura ralada e bebida vegetal) <sup>(5)(6)</sup>	343,9	391,8
	<b>Salada Legumes</b>	Salada de tomate, couve roxa ripada e cenoura ralada	10,7	13,1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (mín. 3 variedades) ou Gelatina <sup>(12)</sup>	86,0 / 149,2	86,0 / 149,2
<b>6ª Feira</b>	<b>Sopa</b>	Creme de couve-flor e cenoura (ralada)	74,7	74,7
	<b>Prato</b>	Rancho com carne de porco e enchidos (carne de porco estufada com grão, massa macarronete, couve lombarda, cenoura e chouriço de carne) <sup>(1)(3)(6)(7)(10)(12)</sup>	460,9	505,1
	<b>Veget.</b>	Rancho de legumes (grão estufado com massa, cenoura e couve lombarda)	362,4	416,8
	<b>Salada Legumes</b>	Brócolos	2,9	2,9
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (mín. 3 variedades)	86,0	86,0

**Alergénios:** (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremoço; (14) Moluscos

Por poder haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, os diferentes componentes da refeição podem conter vestígios de qualquer um dos 14 alérgenos mencionados na legenda.

# Ementa

## 30 setembro a 04 outubro



JI      1º CEB

Energia      Energia  
(kcal)      (kcal)

			Energia (kcal)	Energia (kcal)
2ª Feira	Sopa	Creme de cenoura e feijão verde (laminado)	81,2	81,2
	Prato	Perca estufada com molho de tomate <sup>(2)(4)(14)</sup> com batatas coradas	223,7	244,3
	Veget.	Ensopado de favas (estufadas com beringela e tomate com batatas cozidas)	244,5	277,3
	Salada Legumes	Salada de alface, milho e tomate	23,7	24,4
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	86,0	86,0
3ª Feira	Sopa	Creme de brócolos	83,1	83,1
	Prato	Arroz de Pato no forno com laranja	643,3	691,3
	Veget.	Arroz de ervilhas com legumes mediterrânicos assados (beringela e tomate)	330,4	362,4
	Salada Legumes	Salada de cenoura, rúcula e beterraba	8,1	9,6
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	86,0	86,0
4ª Feira	Sopa	Sopa juliana (lombardo e cenoura ripado)	76,2	76,2
	Prato	Salada de Atum (com batata, feijão frade e cenoura cozidas) <sup>(4)(6)(13)</sup>	406,9	449,2
	Veget.	Salada de feijão frade, batata e cenoura <sup>(6)(13)</sup>	351,3	367,0
	Salada Legumes	Couve flor, feijão verde e cenoura cozidos	11,8	13,1
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	86,0	86,0
5ª Feira	Sopa	Creme de lentilhas com cenoura ralada	95,8	95,8
	Prato	Panado de Frango no forno <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(10)</sup> com esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	283,5	307,0
	Veget.	Seitan ao alinho <sup>(1)(6)</sup> com esparguete	318,2	342,8
	Salada Legumes	Salada de tomate, beterraba e alface	6,7	7,4
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	86,0	86,0
6ª Feira	Sopa	Creme de cenoura e couve-flor	72,5	72,5
	Prato	Pescada assada <sup>(2)(4)(14)</sup> com arroz de cenoura	259,4	280,4
	Veget.	Almôndegas de grão no forno <sup>(1)</sup> com Arroz de cenoura	361,2	414,1
	Salada Legumes	Brócolos, milho e curgete cozidos	24,0	25,8
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades) ou Pudim flan <sup>(3)(7)</sup>	86,0 / 71,0	86,0 / 71,0

**Alergênicos:** (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremoço; (14) Moluscos

**Por poder haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, os diferentes componentes da refeição podem conter vestígios de qualquer um dos 14 alergénios mencionados na legenda.**