



Dia da semana	ALMOÇO		LANCHE	
	Ementa	Valor Energético e Nutricional Total	Ementa	Valor Energético e Nutricional Total
2ª Feira	Sopa de Nabo Esparguete à Bolonhesa c/ salada Fruta da época	398.6 Kcal 24.2 g de prot. 9.2 g de lip. 54.2 g de h.c	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leite simples ou c/ chocolate</li> <li>Pão c/ manteiga</li> </ul>	255.9 a 437.3 Kcal 8.2 a 12.4 g de prot. 6.5 a 11.7 g de lip. 40.6 a 69.3 g de h.c
3ª Feira	Creme de Legumes c/ Massinhas Pescada no forno c/ batata e couve-flor Fruta da época	461.8 Hcal 23.3 g de prot. 13.1 g de lip. 62.1 g de h.c	<ul style="list-style-type: none"> <li>logurte de aromas</li> <li>Pão c/ fiambre</li> </ul>	275.5 a 465.4 Kcal 13.2 a 20.1 g de prot. 5.1 a 10.0 g de lip. 43.5 a 72.2 g de h.c
4ª Feira	Sopa Juliana Arroz á Valenciana Fruta da época	547.0 Kcal 19.9 g de prot. 17.9 g de lip. 74.8 de h.c	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leite simples ou c/ chocolate</li> <li>Pão c/ marmelada</li> </ul>	246.1 a 417.6 Kcal 8.2 a 12.4 g de prot. 2.4 a 3.5 g de lip. 47.5 a 83.1 g de h.c
5ª Feira	Sopa de Grelos Maruca c/ ovo batata e cenoura cozida Pudim	483.1 Kcal 25.7 g de prot. 15.2 g de lip. 60.1 de h.c	<ul style="list-style-type: none"> <li>logurte de aromas</li> <li>Pão c/ queijo</li> </ul>	277.4 a 469.3 Kcal 14.4 a 22.5 g de prot. 4.7 a 9.3 g de lip. 43.4 a 72.1 g de h.c
6ª Feira	Sopa de Feijão Branco c/ Cenoura Escalopes de vitela grelhados c/ espirais e salada Fruta da época	439.2 Kcal 21.2 g de prot. 15.4 g de lip. 53.4 de h.c	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leite simples ou c/ chocolate</li> <li>Pão c/ manteiga</li> </ul>	255.9 a 437.3 Kcal 8.2 a 12.4 g de prot. 6.5 a 11.7 g de lip. 40.6 a 69.3 g de h.c

Notas: Ementa sujeita a alterações; Elaborada com base na Circular nº14/DGIDC/2007: Refeitórios Escolares - Normas Gerais de Alimentação e nas directrizes da Nova Roda dos Alimentos; Valor Energético e Nutricional calculado com base nos valores da Tabela de Composição de Alimentos do Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge

A Direcção,

A Dietista,





Dia da semana	ALMOÇO		LANCHE	
	Ementa	Valor Energético e Nutricional Total	Ementa	Valor Energético e Nutricional Total
2ª Feira	Sopa de Alface Atum c/ salada russa(batata, ervilhas, cenoura) Fruta da época	421.7 Kcal 55.7 g de prot. 31.4 g de lip. 61.3 g de h.c	<ul style="list-style-type: none"> <li>• logurte de aromas</li> <li>• Pão c/ manteiga</li> </ul>	267.0 a 448.4 Kcal 10.5 a 14.7 g de prot. 5.3 a 10.5 g de lip. 43.4 a 72.1 g de h.c
3ª Feira	Creme de Abóbora c/ Massinhas Frango Assada com esparguete e salada Fruta da época	396.7 Hcal 21.9 g de prot. 9.7 g de lip. 54.6 g de h.c	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leite simples ou c/ chocolate</li> <li>• Pão c/ fiambre</li> </ul>	264.5 a 454.4 Kcal 10.9 a 17.8 g de prot. 6.2 a 11.2 g de lip. 40.6 a 69.3 g de h.c
4ª Feira	Sopa de grão c/ Espinafres Arroz de Peixe Gelatina	585.0 Kcal 33.6 g de prot. 18.5 g de lip. 70.1 de h.c	<ul style="list-style-type: none"> <li>• logurte de aromas</li> <li>• Pão c/ marmelada</li> </ul>	257.1 a 428.7 Kcal 10.5 a 14.7 g de prot. 1.2 a 2.3 g de lip. 50.4 a 86.0 g de h.c
5ª Feira	Sopa de Nabiças Hamburguer com arroz e salada Fruta da época	441.0 Kcal 24.9 g de prot. 13.1 g de lip. 55.0 de h.c	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leite simples ou c/ chocolate</li> <li>• Pão c/ queijo</li> </ul>	268.5 a 458.3 Kcal 12.1 a 20.2 g de prot. 5.9 a 10.5 g de lip. 40.6 a 69.2 g de h.c
6ª Feira	Sopa de Alho Francês Perca grelhada com batatas e brócolos cozidos Fruta da época	407.4 Kcal 18.7 g de prot. 9.8 g de lip. 60.5 de h.c	<ul style="list-style-type: none"> <li>• logurte de aromas</li> <li>• Pão c/ manteiga</li> </ul>	267.0 a 448.4 Kcal 10.5 a 14.7 g de prot. 5.3 a 10.5 g de lip. 43.4 a 72.1 g de h.c

Notas: Ementa sujeita a alterações; Elaborada com base na Circular nº14/DGIDC/2007: Refeitórios Escolares - Normas Gerais de Alimentação e nas directrizes da Nova Roda dos Alimentos; Valor Energético e Nutricional calculado com base nos valores da Tabela de Composição de Alimentos do Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge

A Direcção,

A Dietista,





Dia da semana	ALMOÇO		LANCHE	
	Ementa	Valor Energético e Nutricional Total	Ementa	Valor Energético e Nutricional Total
2ª Feira	Sopa de Agrião Bife de peru grelhado c/arroz branco e salada Fruta da época	359.0 Kcal 20.6 g de prot. 5.8 g de lip. 54.8 g de h.c	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leite simples ou c/ chocolate</li> <li>Pão c/ manteiga</li> </ul>	255.9 a 437.3 Kcal 8.2 a 12.4 g de prot. 6.5 a 11.7 g de lip. 40.6 a 69.3 g de h.c
3ª Feira	Caldo Verde Salada de Bacalhau c/ grão (bacalhau desfiado, ovo, grão, batata, cenoura) Mousse de chocolate	459.3 Hcal 23.3 g de prot. 16.2 g de lip. 54.0 g de h.c	<ul style="list-style-type: none"> <li>logurte de aromas</li> <li>Pão c/ fiambre</li> </ul>	275.5 a 465.4 Kcal 13.2 a 20.1 g de prot. 5.1 a 10.0 g de lip. 43.5 a 72.2 g de h.c
4ª Feira	Sopa de Legumes Lombo de porco assado c/ esparguete e salada Fruta da época	396.4 Kcal 21.1 g de prot. 10.3 g de lip. 54.2 de h.c	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leite simples ou c/ chocolate</li> <li>Pão c/ marmelada</li> </ul>	246.1 a 417.6 Kcal 8.2 a 12.4 g de prot. 2.4 a 3.5 g de lip. 47.5 a 83.1 g de h.c
5ª Feira	Sopa de Nabo c/ Feijão Branco Filetes de pescada c/ arroz de tomate e salada Fruta da época	406.0 Kcal 21.5 g de prot. 14.4 g de lip. 47.5 de h.c	<ul style="list-style-type: none"> <li>logurte de aromas</li> <li>Pão c/ queijo</li> </ul>	277.4 a 469.3 Kcal 14.4 a 22.5 g de prot. 4.7 a 9.3 g de lip. 43.4 a 72.1 g de h.c
6ª Feira	Creme de Cenoura c/ Massinhas Almôndegas de vaca estufadas c/ batata e salada Fruta da época	441.4 Kcal 18.3 g de prot. 14.0 g de lip. 59.6 de h.c	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leite simples ou c/ chocolate</li> <li>Pão c/ manteiga</li> </ul>	255.9 a 437.3 Kcal 8.2 a 12.4 g de prot. 6.5 a 11.7 g de lip. 40.6 a 69.3 g de h.c

Notas: Ementa sujeita a alterações; Elaborada com base na Circular nº14/DGIDC/2007: Refeitórios Escolares - Normas Gerais de Alimentação e nas directrizes da Nova Roda dos Alimentos; Valor Energético e Nutricional calculado com base nos valores da Tabela de Composição de Alimentos do Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge

A Direcção,

A Dietista,





Dia da semana	ALMOÇO		LANCHE	
	Ementa	Valor Energético e Nutricional Total	Ementa	Valor Energético e Nutricional Total
2ª Feira	Sopa de Couve Portuguesa Douradinhos no Forno c/ Arroz de Feijão Fruta da época	487.1 Kcal 18.5 g de prot. 15.7 g de lip. 67.2 g de h.c	<ul style="list-style-type: none"> <li>logurte de aromas</li> <li>Pão c/ manteiga</li> </ul>	267.0 a 448.4 Kcal 10.5 a 14.7 g de prot. 5.3 a 10.5 g de lip. 43.4 a 72.1 g de h.c
3ª Feira	Sopa de Courgette Empadão (arroz) de Vaca com salada Fruta da época	535.5 Hcal 26.8 g de prot. 20.4 g de lip. 60.4 g de h.c	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leite simples ou c/ chocolate</li> <li>Pão c/ fiambre</li> </ul>	264.5 a 454.4 Kcal 10.9 a 17.8 g de prot. 6.2 a 11.2 g de lip. 40.6 a 69.3 g de h.c
4ª Feira	Sopa de Espinafres Massada de peixe c/ salada Gelatina	445.1 Kcal 22.0 g de prot. 15.2 g de lip. 54.7 de h.c	<ul style="list-style-type: none"> <li>logurte de aromas</li> <li>Pão c/ marmelada</li> </ul>	257.1 a 428.7 Kcal 10.5 a 14.7 g de prot. 1.2 a 2.3 g de lip. 50.4 a 86.0 g de h.c
5ª Feira	Sopa de Lombardo Bife de Frango com batata frita Fruta da época	429.7 Kcal 17.3 g de prot. 14.5 g de lip. 56.4 de h.c	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leite simples ou c/ chocolate</li> <li>Pão c/ queijo</li> </ul>	268.5 a 458.3 Kcal 12.1 a 20.2 g de prot. 5.9 a 10.5 g de lip. 40.6 a 69.2 g de h.c
6ª Feira	Sopa de Cenoura c/ Ervilhas Pescada Cozida c/ batatas e brócolos cozidos Fruta da época	649.1 Kcal 27.8 g de prot. 31.2 g de lip. 63.3 de h.c	<ul style="list-style-type: none"> <li>logurte de aromas</li> <li>Pão c/ manteiga</li> </ul>	267.0 a 448.4 Kcal 10.5 a 14.7 g de prot. 5.3 a 10.5 g de lip. 43.4 a 72.1 g de h.c

Notas: Ementa sujeita a alterações; Elaborada com base na Circular nº14/DGIDC/2007: Refeitórios Escolares - Normas Gerais de Alimentação e nas directrizes da Nova Roda dos Alimentos; Valor Energético e Nutricional calculado com base nos valores da Tabela de Composição de Alimentos do Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge

A Direcção,

A Dietista,

