



Ementa

2º e 3º CEB / Secundário

SEMANA: 14 a 18 de Setembro de 2020

			Glic.	Lip.	Prot.	Real
2ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	SOPA	Couve branca com cenoura ripada	17,5	1,6	3,2	111,3
	GERAL	Esparguete à Bolonhesa (carne de vaca) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ , Salada de alface, tomate e cenoura	41,7	23,0	36,3	530,6
	VEGETARIANO	Esparguete à Bolonhesa (soja fina) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ , Salada de alface, tomate e cenoura	62,7	25,7	34,3	657,7
	SOBREMESA	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	69,5
3ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	SOPA	Feijão vermelho com hortaliça	17,9	1,4	4,4	112,5
	GERAL	Arroz de pescada e frutos do mar (delícias do mar e berbigão) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ , Cenoura e couve coração cozida	50,8	11,9	38,3	467,6
	VEGETARIANO	Grão estufado com abóbora e feijão verde, Arroz branco, Cenoura e couve coração cozida	100,8	14,1	23,3	664,4
	SOBREMESA	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	69,5
4ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	SOPA	Couve flor	16,2	1,4	3,6	101,9
	GERAL	Coxas de frango assadas com cenoura e Massa espiral ⁽¹⁾⁽³⁾ , Salada de alface, tomate e beterraba	44,2	26,8	33,0	565,6
	VEGETARIANO	Lentilhas estufadas com cenoura e espinafres ⁽⁹⁾ , Massa espiral ⁽¹⁾ , Salada de alface, tomate e beterraba	83,6	11,5	30,9	600,0
	SOBREMESA	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	69,5
5ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	SOPA	Caldo verde ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	13,6	4,8	6,7	134,6
	GERAL	Abrótea no forno ⁽⁴⁾ com Batatas cozidas, Cenoura e brócolos cozidos	28,1	9,5	25,9	312,1
	VEGETARIANO	Salada de três feijões (com batata, cenoura e brócolos cozidos)	61,4	10,5	22,5	476,1
	SOBREMESA	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	69,5
6ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	SOPA	Creme de abóbora com alho francês ⁽⁹⁾	17,2	1,6	3,3	107,9
	GERAL	Carne de vaca estufada com Arroz de ervilhas, Salada de alface, couve roxa e pepino	47,7	22,6	32,1	538,7
	VEGETARIANO	Favas estufadas de coentrada com cogumelos ⁽¹²⁾ , Arroz branco, Salada de alface, couve roxa e pepino	72,8	11,3	26,1	539,8
	SOBREMESA	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	69,5

Nota: Fruta da época - Pêra, Banana, Maçã Starking, Laranja, Kiwi

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

Alerta: Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alérgenos e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

Esta ementa pode não ser adequada a alunos com alergia ou intolerância alimentar. Quando devidamente justificadas por prescrição médica podem ser servidas dietas personalizadas. Para o aluno que necessitar de cuidados especiais na alimentação (alergia, intolerância alimentar ou por restrições religiosas), o respetivo deve apresentar o atestado médico junto do responsável pelo refeitório escolar. A atualização deve ser anual dado que podem existir alterações das intolerâncias.