EMENTA

JI/1º CEB

2 a 6 de Março de 2020

			Alergénios	KJ	Kcal	Lip.	AG Sat.	Glic.	Prot.	Sal	Açúcar
2ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura(1)	(1)Cereais com glúten; (3)Ovo; (6)Soja; (9)Aipo; (10)Mostarda; (12)Sulitos	513,0	122,6	0,6	0,1	24,2	4,1	0,7	0,9
	SOPA	Creme de cenoura		326,4	78,0	1,2	0,1	12,8	1,9	0,2	5,8
	CARNE	Hambúrguer de vaca no forno(1)(3)(6)(9)(10)(12) com massa espiral(1)(3), salada de tomate, alface e pepino		1170,7	279,8	11,2	3,0	22,8	20,8	0,3	2,1
	SOBREMESA	Maçã		175,3	41,9	0,3	0,1	8,9	0,1	0,0	8,9
3ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura(1)	(1)Cereais com glúten; (2)Crustáceos; (3)Ovo; (4)Peixe; (6)Soja; (12)Sulitos	513,0	122,6	0,6	0,1	24,2	4,1	0,7	0,9
	SOPA	Sopa de feijão vermelho com couve		439,3	105,0	1,3	0,2	15,4	4,9	0,2	4,4
	PEIXE	Arroz de peixe (tamboril, salmão e delícias do mar)(1)(2)(3)(4)(6)(12), cenoura e feijão verde		1615,4	386,1	15,5	2,8	38,3	20,7	0,5	4,5
	SOBREMESA	Kiwi		169,5	40,5	0,4	0,1	7,8	0,8	0,0	7,8
4ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura(1)	(1)Cereais com glúten; (3)Ovo; (6)Soja; (7)Leite; (12)Sulitos	513,0	122,6	0,6	0,1	24,2	4,1	0,7	0,9
	SOPA	Sopa de espinafres		291,6	69,7	1,4	0,2	10,2	2,4	0,2	3,0
	CARNE	Rancho (grão, macarronete,carne de porco, vaca e frango, chouriço, cenoura e repolho)(1)(3)(6)(7)(12)		1764,0	421,6	21,3	4,2	19,4	35,1	0,4	4,8
	SOBREMESA	Pêra		122,2	29,2	0,2	0,0	5,9	0,2	0,0	5,9
5ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura(1)	(1)Cereais com glúten; (3)Ovo; (4)Peixe; (7)Leite;	513,0	122,6	0,6	0,1	24,2	4,1	0,7	0,9
	SOPA	Sopa de abóbora com couve		334,3	79,9	1,3	0,2	12,0	3,0	0,2	4,9
	PEIXE	Medalhões de pescada(4) com batata cozida, salada de alface, couve roxa e cebola		1409,6	336,9	8,1	1,2	21,3	42,4	0,7	4,9
	SOBREMESA	Pudim flan(1)(3)(7) ou fruta		402,5	96,2	1,4	0,8	18,2	2,8	0,2	14,1
6ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura(1)	(1)Cereais com glúten; (3)Ovo	513,0	122,6	0,6	0,1	24,2	4,1	0,7	0,9
	SOPA	Creme de ervilhas		336,0	80,3	1,2	0,2	12,1	3,1	0,2	3,6
	CARNE	Perna de frango assada com esparguete(1)(3), salada de beterraba, cenoura e pepino		1466,9	350,6	17,9	3,8	23,8	22,2	0,5	3,2
	SOBREMESA	Laranja		103,3	24,7	0,1	0,0	4,8	0,6	0,0	4,8

Legenda: Kcal= Valor energético em quilocaloria; KJ=Valor energético em kilojoules; Lip.= Lípidos; AG Sat.=Ácidos gordos saturados; Glic.=Glícidos; Prot.=Proteínas

Notas: Esta ementa pode não ser adequada a alunos com alergia ou intolerância alimentar. Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alergénios e haver variantes nos ingredientes utilizados na

EMENTA
JI/1º CEB

9 a 13 de Março de 2020

			Alergénios	KJ	Kcal	Lip.	AG Sat.	Glic.	Prot.	Sal	Açúcar
2ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura(1)	(1)Cereais com glúten; (3)Ovo; (4)Peixe; (7)Leite	513,0	122,6	0,6	0,1	24,2	4,1	0,7	0,9
	SOPA	Creme de ervilhas		336,0	80,3	1,2	0,2	12,1	3,1	0,2	3,6
	PEIXE	Douradinhos no forno(1)(3)(4)(7) c/ arroz de tomate e legumes cozidos(feijão verde e cenoura)		1449,8	346,5	12,4	4,4	43,3	13,3	1,1	4,4
	SOBREMESA	Pera		122,2	29,2	0,2	0,0	5,9	0,2	0,0	5,9
3ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura(1)	(1)Cereais com glúten; (3)Ovo	513,0	122,6	0,6	0,1	24,2	4,1	0,7	0,9
	SOPA	Sopa de espinafres		291,6	69,7	1,4	0,2	10,2	2,4	0,2	3,0
	CARNE	Febras de porco estufadas com massa fusilli(1)(3), salada de tomate, couve roxa e pepino		1410,4	337,1	11,5	3,2	27,3	27,6	1,1	6,5
	SOBREMESA	Maçã vermelha		164,8	39,4	0,3	0,1	8,4	0,1	0,0	8,4
4ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura(1)	(1)Cereais com glúten; (3)Ovo; (4)Peixe; (7)Leite	513,0	122,6	0,6	0,1	24,2	4,1	0,7	0,9
	SOPA	Sopa de alho-francês e curgete		313,8	75,0	1,5	0,3	11,0	3,0	0,2	3,8
	PEIXE	Tintureira em molho de tomate no forno(4) com batata corada, salada de alface, cebola e cenoura		1300,4	310,8	5,8	0,8	30,1	31,8	0,9	9,7
	SOBREMESA	Pudim flan(1)(3)(7) ou fruta		402,5	96,2	1,4	0,8	18,2	2,8	0,2	14,1
5ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura(1)	(1)Cereais com glúten; (3)Ovo	513,0	122,6	0,6	0,1	24,2	4,1	0,7	0,9
	SOPA	Creme de cenoura		326,4	78,0	1,2	0,1	12,8	1,9	0,2	5,8
	CARNE	Bifinhos de peru grelhados com cogumelos e esparguete(1)(3), salada de alface, cenoura e cebola		1156,0	276,3	7,1	1,2	23,7	27,1	0,6	2,6
	SOBREMESA	Kiwi		169,5	40,5	0,4	0,1	7,8	0,8	0,0	7,8
6ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura(1)	(1)Cereais com glúten; (4)Peixe	513,0	122,6	0,6	0,1	24,2	4,1	0,7	0,9
	SOPA	Sopa de feijão verde		302,9	72,4	1,2	0,2	11,5	2,2	0,2	4,2
	PEIXE	Solha frita(1)(4) com arroz de feijão vermelho, salada de tomate e pepino		1523,8	364,2	11,8	1,6	42,2	20,8	0,3	1,5
	SOBREMESA	Laranja		103,3	24,7	0,1	0,0	4,8	0,6	0,0	4,8

Legenda: Kcal= Valor energético em quilocaloria; KJ=Valor energético em kilojoules; Lip.= Lípidos; AG Sat.=Ácidos gordos saturados; Glic.=Glícidos; Prot.=Proteínas

Notas: Esta ementa pode não ser adequada a alunos com alergia ou intolerância alimentar. Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alergénios e haver variantes nos ingredientes utilizados na

EMENTA
JI/1º CEB

16 a 20 de Março de 2020

			Alergénios	KJ	Kcal	Lip.	AG Sat.	Glic.	Prot.	Sal	Açúcar
2ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura(1)	(1)Cereais com glúten; (3)Ovo; (6)Soja; (12)Sulitos	513,0	122,6	0,6	0,1	24,2	4,1	0,7	0,9
	SOPA	Sopa de alho francês e curgete		311,7	74,5	1,3	0,2	11,3	2,5	0,2	4,5
	CARNE	Almôndegas de aves no forno(1)(6)(12) com esparguete(1)(3) e legumes cozidos(feijão verde, couve de bruxelas e cenoura)		1263,6	302,0	7,4	1,3	27,0	29,5	0,4	5,2
	SOBREMESA	Banana		175,3	41,9	0,3	0,1	8,9	0,1	0,0	8,9
3ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura(1)	(1)Cereais com glúten; (3)Ovo; (4)Peixe	513,0	122,6	0,6	0,1	24,2	4,1	0,7	0,9
	SOPA	Sopa de couve branca		301,2	72,0	1,2	0,1	10,6	2,6	0,2	4,0
	PEIXE	Salada de feijão frade, atum, batata e ovo(3)(4), salada de alface, tomate e cebola		1601,6	382,8	19,6	2,3	18,8	30,9	1,4	2,6
	SOBREMESA	Maçã vermelha		164,8	39,4	0,3	0,1	8,4	0,1	0,0	8,4
4ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura(1)	(1)Cereais com glúten; (3)Ovo; (6)Soja; (7)Leite; (12)Sulitos	513,0	122,6	0,6	0,1	24,2	4,1	0,7	0,9
	SOPA	Creme de ervilhas e cenoura		369,0	88,2	1,3	0,2	12,7	3,5	0,2	4,2
	CARNE	Arroz de pato (c/ chouriço)(1)(3)(6)(7)(12), Salada de tomate, pepino, cenoura e cebola		1420,0	339,4	12,8	3,3	31,7	23,9	0,1	0,2
	SOBREMESA	Kiwi		169,5	40,5	0,4	0,1	7,8	0,8	0,0	7,8
5ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura(1)	(1)Cereais com glúten; (3)Ovo; (4)Peixe	513,0	122,6	0,6	0,1	24,2	4,1	0,7	0,9
	SOPA	Sopa de espinafres		291,6	69,7	1,4	0,2	10,2	2,4	0,2	3,0
	PEIXE	Meia desfeita de bacalhau(bacalhau, ovo, grão e batata)(3)(4), salada de tomate, pepino e cenoura		1127,2	269,4	8,9	1,5	19,6	25,6	2,0	5,2
	SOBREMESA	Laranja		103,3	24,7	0,1	0,0	4,8	0,6	0,0	4,8
6ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura(1)	(1)Cereais com glúten; (3)Ovo	513,0	122,6	0,6	0,1	24,2	4,1	0,7	0,9
	SOPA	Sopa de agrião		274,9	65,7	1,3	0,2	9,5	2,2	0,2	3,0
	CARNE	Carne de vaca estufada com massa cotovelos(1)(3) e legumes cozidos(feijão verde, milho e cenoura)		1671,9	399,6	23,8	5,4	23,1	22,1	0,2	2,4
	SOBREMESA	Pêra		122,2	29,2	0,2	0,0	5,9	0,2	0,0	5,9

Legenda: Kcal= Valor energético em quilocaloria; KJ=Valor energético em kilojoules; Lip.= Lípidos; AG Sat.=Ácidos gordos saturados; Glic.=Glícidos; Prot.=Proteínas

Notas: Esta ementa pode não ser adequada a alunos com alergia ou intolerância alimentar. Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alergénios e haver variantes nos ingredientes utilizados na