EMENTA
JI/1º CEB

1 a 3 setembro de 2021

			Alergénios	KJ	Kcal	Lip.	AG Sat.	Glic.	Prot.	Sal	Açúcar
2º FEIRA	PÃO										
	SOPA										
	GERAL										
	VEGETARIANO										
	SOBREMESA										
3º FEIRA	PÃO										
	SOPA										
	GERAL										
	VEGETARIANO										
	SOBREMESA										
4º 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
	GERAL	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
	VEGETARIANO	Assado de ervilhas c/ couve flor e curgete no forno, Arroz de tomate e legumes		1761,9	421,1	4,9	0,8	69,4	17,0	0,8	6,5
	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	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
	GERAL	Bifinhos de frango 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
	VEGETARIANO	Massa fusilli gratinada com lentilhas, curgete e feijão verde(1)(3), salada de alface, cenoura e cebola		1801,2	430,5	8,4	1,4	60,9	22,1	0,3	8,8
	SOBREMESA	Pêssego		108,4	25,9	0,2	0,0	5,0	0,4	0,0	5,0
6ª 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 alho-francês e curgete		313,8	75,0	1,5	0,3	11,0	3,0	0,2	3,8
	GERAL	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
	VEGETARIANO	Salada de grão com batata, couve flor e milho cozidos		1381,1	330,1	8,1	1,1	46,5	13,2	0,2	3,5
	SOBREMESA	Maçã vermelha		164,8	39,4	0,3	0,1	8,4	0,1	0,0	8,4

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 confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.
A fruta servida à sobremesa poderá sofrer alterações de acordo com a disponibilidade de fornecedores e do seu estado de maturação.

EMENTA
JI/1º CEB

6 a 10 de setembro de 2021

			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
	GERAL	Hambúrguer (carne de vaca) no forno(1)(3)(6)(9)(10)(12) com massa espiral(1)(3), couve e cenoura cozidos		1170,7	279,8	11,2	3,0	22,8	20,8	0,3	2,1
	VEGETARIANO	Grão estufado com cogumelos e curgete, Massa espiral(1)(3)		1603,3	383,2	6,7	0,9	58,5	16,8	0,6	6,3
	SOBREMESA	Pêra		122,2	29,2	0,2	0,0	5,9	0,2	0,0	5,9
3ª FEIRA	PÃO										
	SOPA										
	GERAL	Feriado Municipal									
	VEGETARIANO										
	SOBREMESA										
4ª 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
	GERAL	Abrótea no forno(4) com arroz de tomate, salada de alface, couve roxa e cebola		1126,8	269,3	3,6	0,5	36,0	21,4	0,4	3,9
	VEGETARIANO	Arroz de açafrão estufado com ervilhas, cenoura e curgete		1554,4	371,5	4,3	0,7	62,3	13,8	0,3	5,8
	SOBREMESA	Maçã vermelha		164,8	39,4	0,3	0,1	8,4	0,1	0,0	8,4
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	Sopa de nabo com couve coração		364,8	87,2	1,5	0,2	13,0	3,0	0,3	5,9
	GERAL	Perna de frango assada com massa cotovelinhos(1)(3), salada de alface e cenoura		1526,7	364,9	18,0	3,8	25,5	23,1	0,5	4,5
	VEGETARIANO	Favas de coentrada com cogumelos (estufado), Massa cotovelinhos(1)(3)		1630,1	389,6	5,3	0,9	58,1	20,6	0,6	6,0
	SOBREMESA	Banana		191,6	45,8	0,2	0,0	9,6	0,7	0,0	8,7
6ª 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
	GERAL	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
	VEGETARIANO	Feijão preto estufado com tomilho e brócolos com arroz branco, cenoura e feijão verde		1879,5	449,2	6,5	1,0	66,8	20,5	0,3	6,8
	SOBREMESA	Melão		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 confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações. A fruta servida à sobremesa poderá sofrer alterações de acordo com a disponibilidade de fornecedores e do seu estado de maturação.

EMENTA
JI/1º CEB

13 a 17 de setembro de 2021

			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; (7)Leite; (9)Aipo; (10)Mostarda	513,0	122,6	0,6	0,1	24,2	4,1	0,7	0,9
	SOPA	Sopa de brócolos		292,5	69,9	1,3	0,2	10,5	2,5	0,2	3,6
	GERAL	Nuggets de frango(1)(3)(6)(7)(9)(10) com esparguete(1)(3), couve de bruxelas, milho e ervilhas		1544,7	369,2	7,9	2,0	49,8	20,7	1,9	3,7
	VEGETARIANO	Bolonhesa de lentilhas (estufado) com Esparguete(1)(3)		1738,0	415,4	4,6	0,7	68,3	20,3	0,2	4,0
	SOBREMESA	Banana		191,6	45,8	0,2	0,0	9,6	0,7	0,0	8,7
3ª 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 espinafres		291,6	69,7	1,4	0,2	10,2	2,4	0,2	3,0
	GERAL	Solha frita(1)(4) c/arroz de feijão vermelho, salada de alface, tomate e cenoura		1584,9	378,8	17,5	1,7	25,6	27,5	1,3	3,6
	VEGETARIANO	Feijão vermelho estufado com couve coração e cenoura, Arroz branco		2069,8	494,7	4,6	0,7	20,8	82,3	0,3	6,6
	SOBREMESA	Abacaxi		106,7	25,5	0,1	0,0	5,5	0,3	0,0	5,5
4ª 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
	GERAL	Febras de porco de cebolada com massa penne(1)(3), Feijão verde e cenoura cozidos		1200,4	286,9	12,5	3,3	19,0	23,4	0,3	2,8
	VEGETARIANO	Massa penne com ervilhas e legumes no forno(1)(3)		1600,0	382,4	5,3	0,9	57,9	17,5	0,3	7,4
	SOBREMESA	Maçã		175,3	41,9	0,3	0,1	8,9	0,1	0,0	8,9
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 nabo		335,6	80,2	1,5	0,2	13,4	2,9	0,3	5,6
	GERAL	Salada de feijão frade, atum, batata e ovo(3)(4), brócolos cozidos		1601,6	382,8	19,6	2,3	18,8	30,9	1,4	2,6
	VEGETARIANO	Empadão de lentilhas com milho e cogumelos (com esmagada de batata) no forno		1287,4	307,7	4,3	0,7	17,1	45,8	0,6	3,8
	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	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
	GERAL	Lombo de porco no forno fatiado com arroz branco e feijão preto, salada de alface, pepino e cebola		1664,0	397,7	8,0	2,0	46,5	30,3	0,3	2,6
	VEGETARIANO	Feijão vermelho estufado com couve coração e cenoura, Arroz branco		2069,8	494,7	4,6	0,7	82,3	20,8	0,3	6,6
	SOBREMESA	Gelado(7)		583,7	139,5	7,6	4,3	15,2	2,5	0,0	15,2

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 confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.
A fruta servida à sobremesa poderá sofrer alterações de acordo com a disponibilidade de fornecedores e do seu estado de maturação.

EMENTA
JI/1º CEB

20 a 24 de setembro de 2021

			Alergénios	KJ	Kcal	Lip.	AG Sat.	Glic.	Prot.	Sal	Açúcar
2º FEIRA	PÃO	Pão de mistura(1)	(1)Cereais com glúten; (3)Ovo; (6)Soja; (9)Aipo; (10)Mostarda; (12)Sulfitos	513,0	122,6	0,6	0,1	24,2	4,1	0,7	0,9
	SOPA	Sopa de legumes (couve lombarda, cenoura e brócolos)		345,2	82,5	1,3	0,2	12,3	3,0	0,2	4,2
	GERAL	Almôndegas de vaca no forno(1)(6)(9)(10)(12) com esparguete(1)(3), salada de couve roxa, cenoura, tomate e cebola		1263,6	302,0	7,4	1,3	27,0	29,5	0,4	5,2
	VEGETARIANO	Massinha de favas com cenoura e milho (1)(3)		1741,8	416,3	5,7	1,0	63,2	20,6	0,3	7,9
	SOBREMESA	Pêra		122,2	29,2	0,2	0,0	5,9	0,2	0,0	5,9
3º FEIRA	PÃO	Pão de mistura(1)	(1)Cereais com glúten; (3)Ovo; (4)Peixe; (7)Leite; (12)Sulfitos	513,0	122,6	0,6	0,1	24,2	4,1	0,7	0,9
	SOPA	Sopa de grão com nabiças		460,7	110,1	1,9	0,3	16,0	4,6	0,2	4,4
	GERAL	Filetes de pescada panados(1)(3)(4)(7)(12) com batata cozida, feijão verde e brócolos cozidos		1449,8	346,5	12,4	4,4	43,3	13,3	1,1	4,4
	VEGETARIANO	Assado de grão, brócolos e broa(1), Batatas coradas		1666,5	398,3	6,4	0,8	63,5	16,3	0,8	5,0
	SOBREMESA	Pêssego		108,4	25,9	0,2	0,0	5,0	0,4	0,0	5,0
4º FEIRA	PÃO	Pão de mistura(1)	(1)Cereais com glúten; (2)Crustáceos; (3)Ovo; (4)Peixe; (6)Soja; (12)Sulfitos; (14)Moluscos	513,0	122,6	0,6	0,1	24,2	4,1	0,7	0,9
	SOPA	Caldo verde(c/ chouriço)(1)(3)(6)(7)(12)		506,3	121,0	4,7	0,4	12,6	5,3	0,2	2,7
	GERAL	Arroz à Valenciana(carne de vaca, de porco e de frango, delícias do mar, miolo de ameijôa, salsicha, pimentos, cenoura e ervilhas)(1)(2)(3)(4)(6)(12)(14)		1618,4	386,8	22,2	3,7	25,8	20,1	0,4	1,9
	VEGETARIANO	Ervilhas estufadas com cogumelos, cenoura e couve, Arroz		1607,5	384,2	4,6	0,7	63,2	14,9	0,6	6,7
	SOBREMESA	Maçã vermelha		164,8	39,4	0,3	0,1	8,4	0,1	0,0	8,4
5º 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 nabo		460,7	110,1	1,9	0,3	16,0	4,6	0,2	4,4
	GERAL	Massinha de peixe (salmão e abrótea) gratinada com queijo(1)(3)(4)(7) com brócolos, cenoura e milho		1176,5	281,2	9,1	2,2	33,2	19,8	0,5	0,7
	VEGETARIANO	Lentilhas estufadas com tomate e orégãos, Massa(1)(3)		1738,0	415,4	4,6	0,7	68,3	20,3	0,2	4,0
	SOBREMESA	Banana		191,6	45,8	0,2	0,0	9,6	0,7	0,0	8,7
6º FEIRA	PÃO	Pão de mistura(1)	(1)Cereais com glúten; (3)Ovo; (6)Soja; (7)Leite; (12)Sulfitos	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
	GERAL	Feijoada (com carne de vaca e de porco e chouriço)(1)(3)(6)(7)(12) com arroz branco, couve e cenoura cozidas		1733,0	414,2	12,6	3,9	40,8	29,1	0,2	4,8
	VEGETARIANO	Feijão catarino estufado com milho e curgete, Arroz		1871,9	447,4	5,0	0,9	71,1	20,2	0,2	4,6
	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 confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.
A fruta servida à sobremesa poderá sofrer alterações de acordo com a disponibilidade de fornecedores e do seu estado de maturação.

EMENTA
JI/1º CEB

27 de setembro a 1 de outubro de 2021

			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
	GERAL	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
	VEGETARIANO	Assado de ervilhas c/ couve flor e curgete no forno, Arroz de tomate e legumes		1761,9	421,1	4,9	0,8	69,4	17,0	0,8	6,5
	SOBREMESA	Laranja		103,3	24,7	0,1	0,0	4,8	0,6	0,0	4,8
3ª 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 feijão verde		302,9	72,4	1,2	0,2	11,5	2,2	0,2	4,2
	GERAL	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
	VEGETARIANO	Rancho de legumes (grão, macarronete, cenoura, repolho e cogumelos)(1)(3)		1608,7	384,5	8,7	1,2	53,6	17,0	0,6	8,3
	SOBREMESA	Maçã		175,3	41,9	0,3	0,1	8,9	0,1	0,0	8,9
4ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura(1)	(1)Cereais com glúten; (3)Ovo; (4)Peixe; (6)Soja; (7)Leite; (8)Frutos de casca rija; (12)Sulitos	513,0	122,6	0,6	0,1	24,2	4,1	0,7	0,9
	SOPA	Sopa de brócolos com cenoura		345,2	82,5	1,3	0,2	12,3	3,0	0,2	4,2
	GERAL	Salada de cavala com feijão frade, batata e ovo(3)(4), salada de beterraba, pepino, tomate e cebola		1243,9	297,3	12,7	2,7	24,6	19,4	0,9	3,8
	VEGETARIANO	Salada de feijão frade com batata e cenoura cozidos		1479,2	353,5	6,0	0,9	48,1	17,7	0,3	4,1
	SOBREMESA	Gelatina(1)(3)(6)(7)(8)(12) 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	Sopa de espinafres		291,6	69,7	1,4	0,2	10,2	2,4	0,2	3,0
	GERAL	Peru estufado com massa cotovelo(1)(3), salada de tomate, couve roxa, cenoura e cebola		1155,2	276,1	7,4	3,5	24,9	25,9	0,5	3,9
	VEGETARIANO	Massinha de favas com cenoura e milho(1)(3)		1741,7	416,3	5,7	1,0	63,2	20,6	0,3	7,9
	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 vermelho com couve		439,3	105,0	1,3	0,2	15,4	4,9	0,2	4,4
	GERAL	Perca no forno(4) com arroz de cenoura, salada de alface, couve roxa e cebola		1126,8	269,3	3,6	0,5	36,0	21,4	0,4	3,9
	VEGETARIANO	Feijão vermelho estufado com couve coração e cenoura, Arroz branco		2069,9	494,7	4,6	0,7	82,3	20,8	0,3	6,6
	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 confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.
A fruta servida à sobremesa poderá sofrer alterações de acordo com a disponibilidade de fornecedores e do seu estado de maturação.