Ementa

2º e 3º CEB / Secundário

5 a 9 de Fevereiro de 2024

Semana 9

			Hidratos de Carbono (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Valor Calórico (Kcal)
2ª Feira	Pão	Pão de mistura[1]	24,2	0,6	4,1	**122,6**
	Sopa	Creme de tomate	16,0	1,4	3,2	**98,4**
	Prato	Salada russa com cavala e ovo (batata, cenoura, ervilhas e feijão verde)[3][4][6]	32,3	29,2	41,8	**582,0**
	Vegetariano	Salada de soja (batatas, ervilhas, feijão verde e cenoura)[1][6][8][11]	41,2	10,3	33,3	**429,7**
	Hortícolas	Ervilhas, cenoura e feijão verde cozidos	11,0	0,6	5,4	**88,4**
	Sobremesa	Fruta da época	14,9	0,4	0,7	**70,6**
3ª Feira	Pão	Pão de mistura[1]	24,2	0,6	4,1	**122,6**
	Sopa	Feijão branco com espinafres[6][9][10]	15,6	1,6	4,3	**104,6**
	Prato	Carne de vitela estufada com cenoura e cogumelos[12], Massa fusilli[1][3][6][10]	40,3	23,0	31,0	**502,4**
	Vegetariano	Massinha de ervilhas, milho e cenoura[1][3][6][10]	63,4	12,4	20,7	**492,9**
	Hortícolas	Salada de alface, tomate e couve roxa	5,3	0,2	2,9	**42,6**
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina[1][3][6][7][8][12]	14.9 / 27.4	0.4 / 0.0	0.7/ 0.0	**70.6 / 111.9**
4ª Feira	Pão	Pão de mistura[1]	24,2	0,6	4,1	**122,6**
	Sopa	Nabo com couve lombarda	12,4	1,4	2,6	**80,2**
	Prato	Solha assada no forno c/ laranja[2][4][14], Batata cozida	24,1	10,9	25,8	**302,2**
	Vegetariano	Grão assado com molho de tomate, Batata cozida	66,1	13,1	18,7	**483,6**
	Hortícolas	Salada de alface, beterraba e pepino	2,8	0,1	1,6	**23,3**
	Sobremesa	Fruta da época	14,9	0,4	0,7	**70,6**
5ª Feira	Pão	Pão de mistura[1]	24,2	0,6	4,1	**122,6**
	Sopa	Abóbora com brócolos	14,4	1,5	3,6	**95,0**
	Prato	Rancho (carne de porco, frango e vaca, grão-de-bico, macarronete, cenoura e couve e chouriço)[1][3][6][10]	40,8	22,2	49,1	**578,9**
	Vegetariano	Rancho vegetariano (grão-de-bico, macarronete, cenoura e couve)[1][3][6][10]	83,3	14,2	24,2	**594,6**
	Hortícolas	Brócolos e milho cozidos	7,7	1,6	3,2	**62,7**
	Sobremesa	Fruta da época	14,9	0,4	0,7	**70,6**
6ª Feira	Pão	Pão de mistura[1]	24,2	0,6	4,1	**122,6**
	Sopa	Alho-francês com alface[9]	17,5	1,6	3,9	**112,9**
	Prato	Abrótea estufada[2][4][14], Arroz branco	48,7	9,5	25,2	**384,7**
	Vegetariano	Salteado de feijão branco com cogumelos[6][10][12], Arroz branco	81,1	10,5	22,5	**548,2**
	Hortícolas	Couve e cenoura salteados	5,0	9,2	2,5	**121,4**
	Sobremesa	Fruta da época	14,9	0,4	0,7	**70,6**

Alergénios: (1) Cereais com 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

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.

** Fruta a definir de acordo com a sazonalidade

Ementa

2º e 3º CEB / Secundário

12 a 16 de Fevereiro de 2024

ARGANIL Município

Semana 10

ica people & food

			Hidratos de Carbono (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Valor Calórico (Kcal)
2ª Feira	Pão					
	Sopa					
	Prato					
	Vegetariano					
	Hortícolas					
	Sobremesa					
3ª Feira	Pão					
	Sopa					
	Prato					
	Vegetariano					
	Hortícolas					
	Sobremesa					
4ª Feira	Pão					
	Sopa					
	Prato					
	Vegetariano					
	Hortícolas					
	Sobremesa					
5ª Feira	Pão	Pão de mistura[1]	24,2	0,6	4,1	**122,6**
	Sopa	Couve branca com cenoura ripada	16,3	1,5	2,7	**100,5**
	Prato	Bacalhau com natas [2][3][4][7][14]	34,9	18,9	30,5	**436,9**
	Vegetariano	Salada de feijão vermelho com batata, milho e salsa [6][10]	61,1	11,3	21,7	**475,9**
	Hortícolas	Salada de alface, cenoura, pepino e cebola	3,3	0,3	1,6	**26,5**
	Sobremesa	Fruta da época	14,9	0,4	0,7	**70,6**
6ª Feira	Pão	Pão de mistura[1]	24,2	0,6	4,1	**122,6**
	Sopa	Grão-de-bico com nabiças	17,3	1,7	4,6	**114,1**
	Prato	Perna de porco assada, Esparguete[1][3][6][10]	36,4	20,3	35,1	**474,2**
	Vegetariano	Massada de grão com curgete[1][3][6][10]	80,7	14,4	23,6	**577,6**
	Hortícolas	Salada de pepino, beterraba e tomate	4,8	0,3	1,6	**34,0**
	Sobremesa	Fruta da época	14,9	0,4	0,7	**70,6**

Alergénios: (1) Cereais com 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

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.

** Fruta a definir de acordo com a sazonalidade

Ementa

2º e 3º CEB / Secundário

19 a 23 de Fevereiro de 2024

Semana 11

			Hidratos de Carbono (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Valor Calórico (Kcal)
2ª Feira	Pão	Pão de mistura(1)	24,2	0,6	4,1	**122,6**
	Sopa	Macedónia de legumes (ervilhas, cenoura e feijão verde)	18,8	1,7	4,3	**122,3**
	Prato	Almôndegas mistas estufadas(1)(6)(9)(10), Massa macarronete(1)(3)(6)(10)	37,1	20,3	36,8	**484,1**
	Vegetariano	Hambúrguer de quinoa no forno(1)(6), Massa macarronete(1)(3)(6)(10)	58,0	20,9	10,7	**473,8**
	Hortícolas	Salada de alface, milho, tomate e cebola	13,4	2,2	3,8	**95,2**
	Sobremesa	Fruta da época	14,9	0,4	0,7	**70,6**
3ª Feira	Pão	Pão de mistura(1)	24,2	0,6	4,1	**122,6**
	Sopa	Alho-francês e nabo(9)	14,0	1,6	3,0	**90,8**
	Prato	Salada de cavala com feijão frade, batata e ovo(2)(3)(6)	31,9	20,9	35,7	**471,4**
	Vegetariano	Saladinha de feijão frade com batata(6)(10)	57,6	10,1	20,5	**444,2**
	Hortícolas	Feijão verde e abóbora cozidos	5,0	0,5	2,1	**39,4**
	Sobremesa	Fruta da época	14,9	0,4	0,7	**70,6**
4ª Feira	Pão	Pão de mistura(1)	24,2	0,6	4,1	**122,6**
	Sopa	Nabo com espinafres(9)	12,1	1,8	3,0	**83,9**
	Prato	Carne de vaca estufada, Esparguete(1)(3)(6)(10)	37,1	22,9	29,7	**479,1**
	Vegetariano	Lentilhas estufadas, Esparguete(1)(3)(6)(10)	75,2	10,6	26,6	**528,0**
	Hortícolas	Couve, cenoura e tomate salteados	6,3	1,3	3,0	**59,3**
	Sobremesa	Fruta da época	14,9	0,4	0,7	**70,6**
5ª Feira	Pão	Pão de mistura(1)	24,2	0,6	4,1	**122,6**
	Sopa	Caldo verde (s/ chouriço)	13,6	1,6	4,4	**96,2**
	Prato	Salmão no forno(2)(4)(14), Arroz de cenoura e ervilhas	53,6	38,8	28,5	**689,4**
	Vegetariano	Arroz de favas, pimentos e cenoura	72,7	10,8	22,8	**516,9**
	Hortícolas	Salada de couve roxa, pepino e cebola	3,7	0,2	2,0	**30,3**
	Sobremesa	Fruta da época / Pudim(1)(3)(7)	14.9 / 19.0	0.4 / 0.8	0.7/ 2.4	**70.6 / 93.0**
6ª Feira	Pão	Pão de mistura(1)	24,2	0,6	4,1	**122,6**
	Sopa	Feijão branco com couve portuguesa(6)(10)	20,2	1,6	5,9	**133,2**
	Prato	Coxas de frango assadas, Massa fusilli(1)(3)(6)(10)	36,4	26,6	30,7	**512,9**
	Vegetariano	Massa fusilli salteada com soja e milho(1)(3)(6)(8)(10)(11)	57,9	12,3	47,7	**568,2**
	Hortícolas	Salada de alface, beterraba, cenoura e cebola	5,3	0,1	1,8	**36,7**
	Sobremesa	Fruta da época	14,9	0,4	0,7	**70,6**

Alergénios: (1) Cereais com 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

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.

** Fruta a definir de acordo com a sazonalidade

Ementa

2º e 3º CEB / Secundário

Semana 12

26 de Fevereiro a 1 de Março de 2024

			Hidratos de Carbono (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Valor Calórico (Kcal)
2ª Feira	Pão	Pão de mistura[1]	24,2	0,6	4,1	**122,6**
	Sopa	Creme de abóbora	13,4	1,4	4,1	**90,2**
	Prato	Massa de atum. ovo e camarão, milho, cenoura e feijão verde[2][3][4][6][10]	48,6	31,1	46,8	**676,6**
	Vegetariano	Massinha de ervilhas, milho e cenoura[1][3][6][10]	63,4	12,4	20,7	**492,9**
	Sobremesa	Fruta da época	14,9	0,4	0,7	**70,6**
3ª Feira	Pão	Pão de mistura[1]	24,2	0,6	4,1	**122,6**
	Sopa	Nabo, cenoura e couve branca	16,6	1,5	2,8	**102,6**
	Prato	Febras estufadas com ervas aromáticas, Arroz de ervilhas	51,5	16,0	37,1	**508,0**
	Vegetariano	Guisado de lentilhas com pimentos, Arroz branco	88,0	10,2	25,5	**571,3**
	Hortícolas	Salada de alface, cenoura e couve roxa	2,8	0,1	1,1	**20,3**
	Sobremesa	Fruta da época	14,9	0,4	0,7	**70,6**
4ª Feira	Pão	Pão de mistura[1]	24,2	0,6	4,1	**122,6**
	Sopa	Grão-de-bico com couve lombarda	17,1	1,5	4,6	**112,0**
	Prato	Cubinhos de pescada assados com grelos e broa[1][2][4][14], Batata cozida	39,5	11,7	31,5	**398,7**
	Vegetariano	Salteado de feijão branco, grelos e broa[1][6][10], Batata cozida	74,8	10,8	24,5	**542,1**
	Hortícolas	Salada de tomate, pepino e cebola	2,3	0,3	0,9	**17,6**
	Sobremesa	Fruta da época	14,9	0,4	0,7	**70,6**
5ª Feira	Pão	Pão de mistura[1]	24,2	0,6	4,1	**122,6**
	Sopa	Creme de feijão verde	17,9	1,6	4,1	**116,1**
	Prato	Massa à Lavrador (c/ feijão vermelho, cenoura, couve coração, carne de porco e frango)[1][3][6][7][10][12]	41,7	16,5	36,4	**474,2**
	Vegetariano	Feijão vermelho estufado com cenoura, couve e macarronete[1][3][6][10]	77,2	11,5	25,4	**565,0**
	Hortícolas	Couve-flor cozida	1,3	0,1	1,4	**13,1**
	Sobremesa	Fruta da época	14,9	0,4	0,7	**70,6**
6ª Feira	Pão	Pão de mistura[1]	24,2	0,6	4,1	**122,6**
	Sopa	Curgete e brócolos	17,6	2,0	5,0	**121,0**
	Prato	Solha frita[1][2][3][4][7][14], Arroz de tomate	56,0	11,3	27,7	**440,7**
	Vegetariano	Ervilhas estufadas com cogumelos[12], Arroz branco	63,8	10,6	17,4	**455,6**
	Hortícolas	Salada de pepino, milho e cebola	11,7	2,1	3,0	**82,9**
	Sobremesa	Fruta da época	14,9	0,4	0,7	**70,6**

Alergénios: (1) Cereais com 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

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.

** Fruta a definir de acordo com a sazonalidade