



Semana de 01 a 04 de setembro

Informação Nutricional (por faixa etária)

Semana de 01 a 04 de setembro			Informação Nutricional (por faixa etária)											
			3-10 anos				10-15 anos				15-18 anos			
			E (Kcal)	P (g)	HC (g)	L (g)	E (Kcal)	P (g)	HC (g)	L (g)	E (Kcal)	P (g)	HC (g)	L (g)
SEGUNDA	Sopa													
	Prato													
	Vegetariano													
	Hortícolas													
	Sobremesa													
TERÇA	Sopa	Creme de brócolos	103	5	14	2	121	7	18	2	121	7	18	2
	Prato	Salada russa com atum ^{3,4}	369	39	21	19	495	37	31	25	589	43	35	30
	Vegetariano													
	Hortícolas	Alface, tomate e milho	29	1	5	0	35	3	6	0	35	3	6	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	43	1	10	0	81	1	18	1	81	1	18	1
QUARTA	Sopa	Sopa de feijão verde	81	3	15	1	107	4	20	1	107	4	20	1
	Prato	Bifes de frango guisados com esparguete ¹	322	15	27	16	454	21	40	23	569	26	50	29
	Vegetariano													
	Hortícolas	Alface, pepino e cenoura	27	3	2	1	44	5	2	1	50	6	4	1
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	43	1	10	0	81	1	18	1	81	1	18	1
QUINTA	Sopa	Creme de cenoura	108	5	18	2	140	7	24	2	140	7	24	2
	Prato	Lombinhos de pescada no forno c/ arroz de coentros ⁴	229	18	24	7	365	27	36	12	426	29	44	14
	Vegetariano													
	Hortícolas	Alface, tomate e milho	29	1	5	0	35	3	6	0	35	3	6	0
	Sobremesa	logurte de aromas ⁷ ou Fruta da época (3 variedades)	109/43	4/1	14/10	4/0	109/81	4/1	14/18	4/1	109/81	4/1	14/18	4/1
SEXTA	Sopa	Sopa Juliana	113	5	19	2	138	5	24	2	138	5	24	2
	Prato	Cubinhos de peru estufados com puré de batata ⁷	348	23	22	19	505	33	33	26	582	37	41	30
	Vegetariano													
	Hortícolas	Alface, pepino e cenoura	27	3	2	1	44	5	2	1	50	6	4	1
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	43	1	10	0	81	1	18	1	81	1	18	1

Alergénios: 1 Cereais com glúten · 2 Crustáceos · 3 Ovos · 4 Peixe · 5 Amendoins · 6 Soja · 7 Leite · 8 Frutos de casca rija · 9 Aipo · 10 Mostarda · 11 Sementes de sésamo · 12 Dióxido de enxofre e sulfitos · 13 Tremço · 14 Moluscos

 Devido a imprevistos, as ementas podem sofrer alterações. As fichas técnicas podem ser consultadas no refeitório.

A Nutricionista
Célia Nisa (CP3265N)



Semana de 07 a 11 de setembro

Informação Nutricional (por faixa etária)

			Informação Nutricional (por faixa etária)											
			3-10 anos				10-15 anos				15-18 anos			
			E (Kcal)	P (g)	HC (g)	L (g)	E (Kcal)	P (g)	HC (g)	L (g)	E (Kcal)	P (g)	HC (g)	L (g)
SEGUNDA	Sopa	Creme de alface com nabo	78	3	14	1	104	4	19	1	104	4	19	1
	Prato	Douradinhos no forno c/ arroz branco ^{1,4,7,14}	307	13	45	7	447	17	65	12	546	21	80	14
	Vegetariano													
	Hortícolas	Alface, milho e pepino	29	1	5	0	35	3	6	0	35	3	6	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	43	1	10	0	81	1	18	1	81	1	18	1
TERÇA	Sopa	Caldo verde	95	4	16	2	116	5	20	2	116	5	20	2
	Prato	Salteado de peru e pimentos c massa espiral ¹	223	19	23	6	345	29	37	8	440	37	46	11
	Vegetariano													
	Hortícolas	Alface, tomate e cenoura	29	1	5	0	35	3	6	0	35	3	6	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	43	1	10	0	81	1	18	1	81	1	18	1
QUARTA	Sopa	Creme de alho francês	71	3	10	2	94	5	14	2	94	5	14	2
	Prato	Filetes de pescada assados c/batatas assadas ⁴	383	18	19	26	533	24	25	27	596	26	29	42
	Vegetariano													
	Hortícolas	Alface, tomate e milho	29	1	5	0	35	3	6	0	35	3	6	0
	Sobremesa	logurte de aromas ⁷ ou Fruta da época (3 variedades)	109/43	4/1	14/10	4/0	109/8 1	4/1	14/18	4/1	109/8 1	4/1	14/18	4/1
QUINTA	Sopa	Sopa de agrião	81	3	15	1	107	4	20	1	107	4	20	1
	Prato	Arroz de frango com salsichas e ervilhas ¹²	348	23	22	19	505	33	33	26	582	37	41	30
	Vegetariano													
	Hortícolas	Alface, beterraba e cenoura	29	1	5	0	35	3	6	0	35	3	6	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	43	1	10	0	81	1	18	1	81	1	18	1
SEXTA	Sopa	Creme de chuchu e couve coração	71	2	13	1	92	3	18	1	92	3	18	1
	Prato	Massada de salmão c/ alho francês e cenoura ralada ^{1,4}	294	13	22	17	455	20	35	26	541	24	43	30
	Vegetariano	Massada de cogumelos, lentilhas e cenoura ¹	283	16	42	5	398	22	61	7	514	28	78	9
	Hortícolas	Alface, pepino e cenoura	27	3	2	1	44	5	2	1	50	6	4	1
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	43	1	10	0	81	1	18	1	81	1	18	1

Alergénios: 1 Cereais com glúten · 2 Crustáceos · 3 Ovos · 4 Peixe · 5 Amendoins · 6 Soja · 7 Leite · 8 Frutos de casca rija · 9 Aipo · 10 Mostarda · 11 Sementes de sésamo · 12 Dióxido de enxofre e sulfitos · 13 Tremço · 14 Moluscos

Devido a imprevistos, as ementas podem sofrer alterações. As fichas técnicas podem ser consultadas no refeitório.

A Nutricionista
Célia Nisa (CP3265N)



Semana de 14 a 18 de setembro

Informação Nutricional (por faixa etária)

			Informação Nutricional (por faixa etária)											
			3-10 anos				10-15 anos				15-18 anos			
			E (Kcal)	P (g)	HC (g)	L (g)	E (Kcal)	P (g)	HC (g)	L (g)	E (Kcal)	P (g)	HC (g)	L (g)
SEGUNDA	Sopa	Sopa de alho francês com curgete	71	3	0	2	94	5	14	2	94	5	14	2
	Prato	Stroganoff de frango com arroz branco ^{1,7}	307	33	30	6	444	44	42	11	511	47	50	13
	Vegetariano	Stroganoff de seitan com arroz branco ^{1,6}	307	33	30	6	444	44	42	11	511	47	50	13
	Hortícolas	Alface, couve roxa e pepino	29	1	5	0	35	3	6	0	35	3	6	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	43	1	10	0	81	1	18	1	81	1	18	1
TERÇA	Sopa	Creme de couve flor e abóbora	64	3	9	2	86	4	13	2	86	4	13	2
	Prato	Tentáculos de pota à portuguesa ^{12,14}	292	25	33	6	408	35	42	10	471	38	49	14
	Vegetariano	Tofu à portuguesa ^{6,12}	292	25	33	6	408	35	42	10	471	38	49	14
	Hortícolas	Alface, tomate e milho	29	1	5	0	35	3	6	0	35	3	6	0
	Sobremesa	logurte de aromas ⁷ ou Fruta da época (3 variedades)	109/43	4/1	14/10	4/0	109/81	4/1	14/18	4/1	109/81	4/1	14/18	4/1
QUARTA	Sopa	Sopa de nabiça	87	4	15	1	111	5	19	2	111	5	19	2
	Prato	Vitela estufada com esparguete ¹	348	23	22	19	505	33	33	26	582	37	41	30
	Vegetariano	Massa Siciliana ¹ (azeitonas, tomate, grão, cenoura e alho francês)	320	13	44	10	467	18	65	15	555	21	77	17
	Hortícolas	Legumes salteados (curgete, cenoura, alho francês, lombardo)	62	3	5	3	69	3	6	3	80	4	7	4
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	43	1	10	0	81	1	18	1	81	1	18	1
QUINTA	Sopa	Creme de ervilhas	108	5	18	2	140	7	24	2	140	7	24	2
	Prato	Fricassé de pescada com arroz de cenoura ^{3,4}	279	20	25	11	434	30	38	18	477	32	46	18
	Vegetariano	Almôndegas de lentilhas com arroz de cenoura ^{1,8}	320	16	49	3	482	22	73	4	571	27	89	5
	Hortícolas	Beterraba, tomate e pepino	29	1	5	0	35	3	6	0	35	3	6	0
	Sobremesa	Leite creme ^{3,7} ou Fruta da época (3 variedades)	84/43	4/1	7/10	5/0	143/81	7/1	12/18	7/1	143/81	7/1	12/18	7/1
SEXTA	Sopa	Sopa de couve coração	81	3	15	1	107	4	20	1	107	4	20	1
	Prato	Peito de peru assado com puré de batata ⁷	307	25	20	13	443	37	34	18	521	41	42	21
	Vegetariano	Legumes à Brás ⁶	303	13	46	7	380	16	53	12	449	19	61	14
	Hortícolas	Alface, tomate e cenoura	29	1	5	0	35	3	6	0	35	3	6	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	43	1	10	0	81	1	18	1	81	1	18	1

Alergénios: 1 Cereais com glúten · 2 Crustáceos · 3 Ovos · 4 Peixe · 5 Amendoins · 6 Soja · 7 Leite · 8 Frutos de casca rija · 9 Aipo · 10 Mostarda · 11 Sementes de sésamo · 12 Dióxido de enxofre e sulfitos · 13 Tremço · 14 Moluscos



Devido a imprevistos, as ementas podem sofrer alterações. As fichas técnicas podem ser consultadas no refeitório.

A Nutricionista
Célia Nisa (CP3265N)



Semana de 21 a 25 de setembro

Informação Nutricional (por faixa etária)

			Informação Nutricional (por faixa etária)											
			3-10 anos				10-15 anos				15-18 anos			
			E (Kcal)	P (g)	HC (g)	L (g)	E (Kcal)	P (g)	HC (g)	L (g)	E (Kcal)	P (g)	HC (g)	L (g)
SEGUNDA	Sopa	Creme de espinafres	87	3	15	1	104	4	19	2	104	4	19	2
	Prato	Massada de atum gratinada ^{1,4,7}	294	13	22	17	455	20	35	26	541	24	43	30
	Vegetariano	Seitan salteada com pimentos e massa espiral ¹	426	22	47	16	629	33	67	22	795	40	77	29
	Hortícolas	Tomate, couve roxa e milho	19	1	3	0	32	2	6	0	32	2	6	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	43	1	10	0	81	1	18	1	81	1	18	1
TERÇA	Sopa	Sopa macedónia	99	4	17	2	125	5	22	2	125	5	22	2
	Prato	Bifinhos de frango guisados com arroz de feijão	293	24	27	9	418	32	41	14	484	35	49	16
	Vegetariano	Feijoada de cogumelos com couve e arroz	287	24	22	12	408	33	33	16	477	36	41	18
	Hortícolas	Alface, tomate e pepino	29	1	5	0	35	3	6	0	35	3	6	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	43	1	10	0	81	1	18	1	81	1	18	1
QUARTA	Sopa	Creme de chuchu e abóbora	71	3	0	2	94	5	14	2	94	5	14	2
	Prato	Filetes de perca no forno c/ crosta de broa e batatas assadas ⁴	324	24	22	15	412	29	28	20	472	32	32	24
	Vegetariano	Legumes salteados com broa e batata gratinada c/ coentros ⁸	400	13	55	15	521	16	66	20	619	18	78	32
	Hortícolas	Feijão verde, alface e tomate	31	3	3	0	49	5	6	1	55	6	6	1
	Sobremesa	logurte de aromas ⁷ ou Fruta da época (3 variedades)	109/43	4/1	14/10	4/0	109/81	4/1	14/18	4/1	109/81	4/1	14/18	4/1
QUINTA	Sopa	Camponesa (feijão encarnado e lombardo)	111	6	19	1	137	7	24	1	137	7	24	1
	Prato	Esparguete à Bolonhesa (vaca) ¹	345	23	20	19	445	31	31	26	561	35	38	30
	Vegetariano	Bolonhesa de soja com esparguete ^{1,6}	216	10	31	5	307	14	45	8	383	17	55	10
	Hortícolas	Alface, cenoura e pepino	51	3	10	0	74	4	15	0	103	5	21	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	43	1	10	0	81	1	18	1	81	1	18	1
SEXTA	Sopa	Sopa de feijão verde	81	3	15	1	107	4	20	1	107	4	20	1
	Prato	Paella de lulas (arroz, ervilhas, pimento, tomate, açafrão) ¹⁴	307	13	45	7	447	17	65	12	546	21	80	14
	Vegetariano	Paella vegetariana (arroz, ervilhas, pimento verde/vermelho, tomate, açafrão)	307	13	45	7	447	17	65	12	546	21	80	14
	Hortícolas	Alface, cenoura e milho	29	1	5	0	35	3	6	0	35	3	6	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	43	1	10	0	81	1	18	1	81	1	18	1

Alergénios: 1 Cereais com glúten · 2 Crustáceos · 3 Ovos · 4 Peixe · 5 Amendoins · 6 Soja · 7 Leite · 8 Frutos de casca rija · 9 Aipo · 10 Mostarda · 11 Sementes de sésamo · 12 Dióxido de enxofre e sulfitos · 13 Tremço · 14 Moluscos



Devido a imprevistos, as ementas podem sofrer alterações. As fichas técnicas podem ser consultadas no refeitório.

A Nutricionista
Célia Nisa (CP3265N)



Semana de 28 de setembro a 02 de outubro

Informação Nutricional (por faixa etária)

			Informação Nutricional (por faixa etária)											
			3-10 anos				10-15 anos				15-18 anos			
			E (Kcal)	P (g)	HC (g)	L (g)	E (Kcal)	P (g)	HC (g)	L (g)	E (Kcal)	P (g)	HC (g)	L (g)
SEGUNDA	Sopa	Sopa Juliana	113	5	19	2	138	5	24	2	138	5	24	2
	Prato	Cubinhos de peru estufados com massa lacinhos ¹	348	23	22	19	505	33	33	26	582	37	41	30
	Vegetariano	Cubinhos de tofu estufados com massa lacinhos ^{1,6}	348	23	22	19	505	33	33	26	582	37	41	30
	Hortícolas	Alface, cenoura e pepino	27	2	3	0	43	3	4	1	46	4	4	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	43	1	10	0	81	1	18	1	81	1	18	1
TERÇA	Sopa	Creme de alface com nabo	78	3	14	1	104	4	19	1	104	4	19	1
	Prato	Saladinha de pescada com batata, cenoura e ovo cozido ^{3,4}	299	21	26	12	415	27	37	17	499	39	44	18
	Vegetariano	Salada russa vegetariana	264	12	40	6	372	16	54	10	430	18	61	12
	Hortícolas	Brócolos, alface e tomate	31	3	3	0	49	5	6	1	55	6	6	1
	Sobremesa	iogurte de aromas ⁷ ou Fruta da época (3 variedades)	109/43	4/1	14/10	4/0	109/81	4/1	14/18	4/1	109/81	4/1	14/18	4/1
QUARTA	Sopa	Caldo verde	95	4	16	2	116	5	20	2	116	5	20	2
	Prato	Arroz de pato ^{3,12}	330	29	30	14	492	35	43	19	558	40	50	21
	Vegetariano	Arroz de legumes com ervilhas	355	37	32	8	474	47	45	11	537	50	53	13
	Hortícolas	Alface, tomate e pepino	27	2	3	0	43	3	4	1	46	4	4	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	43	1	10	0	81	1	18	1	81	1	18	1
QUINTA	Sopa	Creme de cenoura	71	2	13	1	92	3	18	1	92	3	18	1
	Prato	Salmão salteado c/ tomate, azeitonas e massa penne ^{1,4,7,8,12,13}	383	18	19	26	533	24	25	27	596	26	29	42
	Vegetariano	Seitan salteado c/ tomate, azeitonas e massa penne ^{1,4,7,8,12,13}	383	18	19	26	533	24	25	27	596	26	29	42
	Hortícolas	Alface, cenoura e rúcula	44	2	9	0	67	4	13	0	93	5	19	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	43	1	10	0	81	1	18	1	81	1	18	1
SEXTA	Sopa	Sopa de grão com espinafres	84	4	14	2	109	5	18	2	109	5	18	2
	Prato	Empadão de frango ^{3,7}	333	14	53	7	416	18	62	10	517	22	82	11
	Vegetariano	Empadão de lentilhas e legumes ⁶	333	14	53	7	416	18	62	10	517	22	82	11
	Hortícolas	Alface, tomate e milho	29	1	5	0	35	3	6	0	35	3	6	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	43	1	10	0	81	1	18	1	81	1	18	1

Alergénios: 1 Cereais com glúten · 2 Crustáceos · 3 Ovos · 4 Peixe · 5 Amendoins · 6 Soja · 7 Leite · 8 Frutos de casca rija · 9 Aipo · 10 Mostarda · 11 Sementes de sésamo · 12 Dióxido de enxofre e sulfitos · 13 Tremço · 14 Moluscos



Devido a imprevistos, as ementas podem sofrer alterações. As fichas técnicas podem ser consultadas no refeitório.

A Nutricionista
Célia Nisa (CP3265N)