



Ementa Escolar Local

Semana 12: de 05/04/2021 a 09/04/2021



			Local	L.Vegetariana	
Almoço	Sopa	Creme de brócolos e alho francês	VE (kcal)	608,9	442,9
	Prato	Cavala com salada de feijão frade (batata, cenoura)	Prot (g)	28,7	15,9
	Vegetariano	Salada de feijão frade (batata, cenoura)	HC (g)	79,9	71,5
	Vegetais	Salada de tomate e pepino	Gord (g)	16,8	7,7
	Sobremesa	Laranja	Fibra (g)	12,5	12,5
Lanche	10H00	Pera	VE (kcal)	37,7	37,7
	15H00	Pão de mistura com manteiga	VE (kcal)	131,9	131,9
Terça-Feira					
Almoço	Sopa	Feijão verde	VE (kcal)	649,9	689,6
	Prato	Bife de porco no tacho com massa lacinhos	Prot (g)	34,5	38,9
	Vegetariano	Soja estufada com massa lacinhos	HC (g)	87,9	102,4
	Vegetais	Brócolos e couve-flor	Gord (g)	15,6	9,7
	Sobremesa	Pera	Fibra (g)	10,8	19,2
Lanche	10H00	Maçã Golden	VE (kcal)	89,0	89,0
	15H00	Pão de sementes com compota	VE (kcal)	92,6	92,6
Quarta-Feira					
Almoço	Sopa	Curgete	VE (kcal)	542,2	542,2
	Prato	Feijoada de legumes (curgete, lombardo, cenoura, espinafres) com arroz	Prot (g)	19,2	19,2
	Vegetariano	Feijoada de legumes (curgete, lombardo, cenoura, espinafres) com arroz	HC (g)	88,3	88,3
	Vegetais	Incorporado no prato	Gord (g)	8,5	8,5
	Sobremesa	Maçã Starking	Fibra (g)	18,7	18,7
Lanche	10H00	logurte de aromas	VE (kcal)	37,7	37,7
	15H00	Pão de mistura com manteiga	VE (kcal)	142,0	142,0
Quinta-Feira					
Almoço	Sopa	Grão com nabiça	VE (kcal)	604,1	486,5
	Prato	Peru assado com esparguete	Prot (g)	31,2	17,3
	Vegetariano	Grão estufado com lombardo e esparguete	HC (g)	79,6	76,1
	Vegetais	Salada de beterraba e alface	Gord (g)	15,6	9,2
	Sobremesa	Abacaxi ao natural	Fibra (g)	11,0	15,6
Lanche	10H00	Banana	VE (kcal)	37,7	37,7
	15H00	Pão de centeio com queijo	VE (kcal)	120,6	120,6
Sexta-Feira					
Almoço	Sopa	Agrião	VE (kcal)	709,1	691,4
	Prato	Filetes de pescada no forno com crosta de ervas e arroz alegre	Prot (g)	33,7	31,3
	Vegetariano	Salteado de ervilhas, couve flor e nabo com arroz	HC (g)	87,2	107,8
	Vegetais	Brócolos e feijão verde	Gord (g)	22,5	9,9
	Sobremesa	Leite creme caseiro	Fibra (g)	12,4	23,6
Lanche	10H00	Sumo do tipo 100%	VE (kcal)	53,0	53,0
	15H00	Pão de mistura com fiambre	VE (kcal)	128,8	-
	15H00 Vegetariano	Pão de mistura com queijo	VE (kcal)	-	121,7



É servido pão de mistura e água à refeição.

A fruta poderá sofrer alterações.

Para identificação de alergénios contactar o Dep. de Educação da CMS.

Alimentar um crescimento saudável



Semana 1: de 12/04/2021 a 16/04/2021



				Local	L.Vegetariana
Almoço	Sopa	Alho francês	VE (kcal)	618,1	558,5
	Prato	Douradinhos no forno com arroz de ervilhas	Prot (g)	21,8	16,8
	Vegetariano	Ervilhas estufadas com cenouras e arroz	HC (g)	93,0	95,4
	Vegetais	Brócolos, milho e cenoura baby salteados	Gord (g)	14,6	8,2
	Sobremesa	Maçã Starking	Fibra (g)	14,3	18,7
Lanche	10H00	Pera	VE (kcal)	37,7	37,7
	15H00	Pão de mistura com queijo	VE (kcal)	121,7	121,7
Terça-Feira					
Almoço	Sopa	Canja de galinha	VE (kcal)	499,0	499,0
	Sopa veg	Creme de legumes	Prot (g)	20,5	20,5
	Prato	Tortilha de legumes (curgete, cenoura, cogumelos, ovo, batata)	HC (g)	65,8	65,8
	Vegetariano	Tortilha de legumes (curgete, cenoura, cogumelos, ovo, batata)	Gord.(g)	14,4	14,4
	Vegetais	Salada de tomate e pepino	Fibra (g)	12,8	12,8
Sobremesa	Laranja				
Lanche	10H00	Maçã Golden	VE (kcal)	37,7	37,7
	15H00	Pão de sementes com manteiga	VE (kcal)	131,9	131,9
Quarta-Feira					
Almoço	Sopa	Couve-flor	VE (kcal)	637,4	730,5
	Prato	Chilli de carne de vaca com arroz	Prot (g)	35,7	42,4
	Vegetariano	Chilli de soja com arroz	HC (g)	78,7	106,8
	Vegetais	Salada de alface e beterraba	Gord.(g)	16,6	9,4
	Sobremesa	Abacaxi ao natural	Fibra (g)	15,7	25,4
Lanche	10H00	Sumo de fruta do tipo 100%	VE (kcal)	53,0	53,0
	15H00	Pão de mistura com fiambre	VE (kcal)	128,8	-
	15H00 Vegetariano	Pão de mistura com queijo	VE (kcal)	-	121,7
Quinta-Feira					
Almoço	Sopa	Couve portuguesa e lombardo	VE (kcal)	608,0	738,0
	Prato	Abrótea cozida com batata cozida	Prot (g)	35,1	34,5
	Vegetariano	Estufado de feijão branco com cenoura e batata	HC (g)	77,3	110,5
	Vegetais	Couve de Bruxelas e cenoura	Gord.(g)	15,0	11,0
	Sobremesa	logurte de aromas	Fibra (g)	12,1	29,8
Lanche	10H00	Banana	VE (kcal)	37,7	37,7
	15H00	Pão de centeio com compota	VE (kcal)	92,6	92,6
Sexta-Feira					
Almoço	Sopa	Feijão branco com nabiça	VE (kcal)	629,1	576,3
	Prato	Arroz de pato	Prot (g)	31,3	18,8
	Vegetariano	Lentilhas estufadas com cenoura e arroz	HC (g)	87,2	100,0
	Vegetais	Salada de couve roxa e cenoura	Gord.(g)	14,7	7,8
	Sobremesa	Banana	Fibra (g)	12,1	16,1
Lanche	10H00	logurte de aromas	VE (kcal)	89,0	89,0
	15H00	Pão de mistura com manteiga	VE (kcal)	140,9	140,9



É servido pão de mistura e água à refeição.

A fruta poderá sofrer alterações.

Para identificação de alergénios contactar o Dep. de Educação da CMS.

Alimentar um crescimento saudável



Ementa Escolar Local

Semana 2: de 19/04/2021 a 23/04/2021



		Segunda-Feira		Local	L.Vegetariana
Almoço	Sopa	Nabo e feijão verde	VE (kcal)	664,5	664,5
	Prato	Lasanha vegetariana (ervilhas, curgete, cenoura, alho francês)	Prot (g)	25,4	25,4
	Vegetariano	Lasanha vegetariana (ervilhas, curgete, cenoura, alho francês)	HC (g)	105,8	105,8
	Vegetais	Cenoura ralada	Gord (g)	10,0	10,0
	Sobremesa	Pera	Fibra (g)	25,7	25,7
Lanche	10H00	Maçã Royal Gala	VE (kcal)	37,7	37,7
	15H00	Pão de mistura com manteiga	VE (kcal)	131,9	131,9
		Terça-Feira		Local	L.Vegetariana
Almoço	Sopa	Grelos	VE (kcal)	727,5	639,8
	Prato	Medalhões de pescada com broa e batatinha corada	Prot (g)	46,9	19,7
	Vegetariano	Jardineira de lentilhas (batata, cenoura, feijão verde)	HC (g)	102,2	110,4
	Vegetais	Salada de tomate e pepino	Gord (g)	12,5	10,2
	Sobremesa	Arroz doce	Fibra (g)	9,8	14,3
Lanche	10H00	Pera	VE (kcal)	37,7	37,7
	15H00	Pão de sementes com compota	VE (kcal)	92,6	92,6
		Quarta-Feira		Local	L.Vegetariana
Almoço	Sopa	Lentilhas com couve galega	VE (kcal)	661,1	711,2
	Prato	Tirinhas de porco no tacho com maçã e arroz de açafraão	Prot (g)	37,0	41,6
	Vegetariano	Soja no tacho com maçã e arroz de açafraão	HC (g)	89,5	105,8
	Vegetais	Brócolos e couve-flor	Gord (g)	15,1	9,2
	Sobremesa	Laranja	Fibra (g)	10,4	19,8
Lanche	10H00	Iogurte de aromas	VE (kcal)	89,0	89,0
	15H00	Pão de mistura com manteiga	VE (kcal)	142,0	142,0
		Quinta-Feira		Local	L.Vegetariana
Almoço	Sopa	Abóbora	VE (kcal)	485,9	460,0
	Prato	Meia desfeita (paloco, grão, ovo, batata)	Prot (g)	31,6	18,1
	Vegetariano	Salada de grão com ovo	HC (g)	61,1	61,1
	Vegetais	Salada de alface e beterraba	Gord (g)	10,6	13,7
	Sobremesa	Banana	Fibra (g)	10,5	10,5
Lanche	10H00	Sumo do tipo 100%	VE (kcal)	53,0	53,0
	15H00	Pão de centeio com queijo	VE (kcal)	120,6	120,6
		Sexta-Feira		Local	L.Vegetariana
Almoço	Sopa	Aquião	VE (kcal)	620,1	600,8
	Prato	Perna de peru assada com alecrim e laranja com massa lacinhos	Prot (g)	32,0	26,4
	Vegetariano	Feijão estufado com grelos, cenoura e massa lacinhos	HC (g)	81,0	90,2
	Vegetais	Grelos e cenoura salteados	Gord (g)	16,1	9,1
	Sobremesa	Abacaxi ao natural	Fibra (g)	12,3	27,1
Lanche	10H00	Banana	VE (kcal)	37,7	37,7
	15H00	Pão de mistura com fiambre	VE (kcal)	128,8	-
	15H00 Vegetariano	Pão de mistura com queijo	VE (kcal)	-	121,7



É servido pão de mistura e água à refeição.

A fruta poderá sofrer alterações.

Para identificação de alergénios contactar o Dep. de Educação da CMS.

Alimentar um crescimento saudável



Semana 3: 26/04/2021 a 30/04/2021



				Local	L.Vegetariana
Segunda-Feira					
Almoço	Sopa	Primavera	VE (kcal)	629,5	704,1
	Prato	Hambúrguer de vaca no forno com massa fusilli tricolor	Prot (g)	32,9	41,7
	Vegetariano	Bolonhesa de soja com massa fusilli tricolor	HC (g)	85,8	100,3
	Vegetais	Ervilhas e cenouras salteadas	Gord (g)	14,1	10,2
	Sobremesa	Maçã Golden	Fibra (g)	15,9	24,3
Lanche	10H00	Pera	VE (kcal)	37,7	37,7
	15H00	Pão de mistura com queijo	VE (kcal)	121,7	121,7
Terça-Feira					
Almoço	Sopa	Espinafres	VE (kcal)	698,1	512,2
	Prato	Salada de salmão (batata, cenoura, brócolos)	Prot (g)	28,5	18,6
	Vegetariano	Salada de ervilhas, batata, cenoura	HC (g)	71,0	80,8
	Vegetais	Salada de tomate	Gord (g)	30,9	8,1
	Sobremesa	Laranja	Fibra (g)	11,5	21,6
Lanche	10H00	Maçã Starking	VE (kcal)	37,7	37,7
	15H00	Pão de sementes com manteiga	VE (kcal)	131,9	131,9
Quarta-Feira					
Almoço	Sopa	Creme de curgete	VE (kcal)	474,5	474,5
	Prato	Peixinhos da Horta (feijão verde, ovo, farinha) com arroz de feijão	Prot (g)	10,8	10,8
	Vegetariano	Peixinhos da Horta (feijão verde, ovo, farinha) com arroz de feijão	HC (g)	81,2	81,2
	Vegetais	Salada de alface	Gord (g)	9,9	9,9
	Sobremesa	Pera	Fibra (g)	9,4	9,4
Lanche	10H00	Sumo do tipo 100%	VE (kcal)	53,0	53,0
	15H00	Pão de mistura com fiambre	VE (kcal)	128,8	-
	15H00 Vegetariano	Pão de mistura com queijo	VE (kcal)	-	121,7
Quinta-Feira					
Almoço	Sopa	Couve Coração	VE (kcal)	466,3	542,5
	Prato	Jardineira de lulas (ervilhas, cenoura e batata)	Prot (g)	26,1	20,6
	Vegetariano	Jardineira vegetariana (ervilhas, tomate, cenoura e batata)	HC (g)	66,0	85,0
	Vegetais	Incorporado no prato	Gord (g)	8,1	8,1
	Sobremesa	Banana	Fibra (g)	13,3	24,2
Lanche	10H00	loqrte de aromas	VE (kcal)	89,0	89,0
	15H00	Pão de centeio com compota	VE (kcal)	92,6	92,6
Sexta-Feira					
Almoço	Sopa	Grão-de-bico com nabiça	VE (kcal)	512,6	451,8
	Prato	Muamba de galinha (tomate, quiabos, beringela) com funge e arroz branco	Prot (g)	26,2	15,2
	Vegetariano	Grão estufado com lombardo e arroz branco	HC (g)	48,7	74,9
	Vegetais	Incorporado no prato	Gord (g)	23,1	7,9
	Sobremesa	Gelatina	Fibra (g)	2,6	10,2
Lanche	10H00	Banana	VE (kcal)	37,7	37,7
	15H00	Pão de mistura com manteiga	VE (kcal)	140,9	140,9



É servido pão de mistura e água à refeição.

A fruta poderá sofrer alterações.

Para identificação de alergénios contactar o Dep. de Educação da CMS.

Alimentar um crescimento saudável