



Semana 8: de 02/11/2020 a 06/11/2020



			Local	L.Vegetariana
Almoço	Sopa	Segunda-Feira		
	Prato	Creme de cenoura	VE (kcal)	463,0 463,0
	Vegetariano	Massada de seitan com curgete, cenoura e ervilhas	Prot (g)	20,8 20,8
	Vegetais	Massada de seitan com curgete, cenoura e ervilhas	HC (g)	69,9 69,9
	Sobremesa	Salada de tomate e pepino	Gord (g)	8,2 8,2
		Pera	Fibra (g)	14,0 14,0
Lanche	10H00	Maçã Golden	VE (kcal)	37,7 37,7
	15H00	Pão de mistura com queijo	VE (kcal)	121,7 121,7
Almoço	Sopa	Terça-Feira		
	Prato	Primavera	VE (kcal)	583,3 553,0
	Vegetariano	Pescada cozida com batata cozida	Prot (g)	32,5 19,1
	Vegetais	Salada de ervilhas, batata, brócolos, cenoura	HC (g)	85,8 91,1
	Sobremesa	Cenoura e brócolos cozidos	Gord (g)	10,0 9,1
		Leite creme caseiro	Fibra (g)	11,6 16,9
Lanche	10H00	Pera	VE (kcal)	53,0 53,0
	15H00	Pão de mistura com manteiga	VE (kcal)	142,0 142,0
Almoço	Sopa	Quarta-Feira		
	Prato	Brócolos	VE (kcal)	594,1 541,3
	Vegetariano	Arroz de pato	Prot (g)	29,3 16,8
	Vegetais	Estufado com lentilhas e arroz	HC (g)	82,5 95,3
	Sobremesa	Salada de couve roxa e tomate	Gord (g)	14,6 7,7
		Laranja	Fibra (g)	8,4 12,3
Lanche	10H00	Sumo de fruta do tipo 100%	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
Almoço	Sopa	Quinta-Feira		
	Prato	Grão e grelos	VE (kcal)	432,6 574,8
	Vegetariano	Bacalhau ao forno (cebola, batata, pimento vermelho) com broa	Prot (g)	14,1 19,8
	Vegetais	Jardineira de legumes com grão	HC (g)	65,3 92,4
	Sobremesa	Salada de alface e beterraba	Gord (g)	9,8 10,1
		Kiwi	Fibra (g)	14,2 17,9
Lanche	10H00	Banana	VE (kcal)	37,7 37,7
	15H00	Pão de mistura com compota	VE (kcal)	92,6 92,6
Almoço	Sopa	Sexta-Feira		
	Prato	Agrião	VE (kcal)	393,9 552,9
	Vegetariano	Feijoada à Brasileira (feijão preto, frango, porco, lombardo, cenoura) com arroz e farofa	Prot (g)	26,9 19,8
	Vegetais	Feijoada de legumes e arroz	HC (g)	46,4 88,9
	Sobremesa	Incorporado no prato	Gord (g)	9,5 8,8
		Banana	Fibra (g)	7,9 20,1
Lanche	10H00	logurte de aromas	VE (kcal)	89,0 89,0
	15H00	Pão de centeio 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



Câmara Municipal de Sintra

Ementa Escolar Local

Semana 9: de 09/11/2020 a 13/11/2020



			Local	L.Vegetariana
Almoço	Segunda-Feira			
	Sopa	Alho francês	VE (kcal)	632,8 669,3
	Prato	Douradinhos no forno com arroz de milho	Prot (g)	20,4 26,3
	Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas com arroz de milho	HC (g)	100,2 111,9
	Vegetais	Salada de cenoura ralada e pepino	Gord (g)	14,6 8,7
	Sobremesa	Puré de fruta com canela sem açúcar	Fibra (g)	10,4 20,1
Lanche	10H00	Maçã Royal Gala	VE (kcal)	37,7 37,7
	15H00	Pão de mistura com queijo	VE (kcal)	121,7 121,7
Almoço	Terça-Feira			
	Sopa	Canja de galinha	VE (kcal)	539,9 507,3
	Sopa Veget.	Creme de legumes	Prot (g)	26,3 21,8
	Prato	Salada Camponesa (grão, batata, ovo e cenoura)	HC (g)	64,6 66,0
	Vegetariano	Salada Camponesa (grão, batata, ovo e cenoura)	Gord (g)	17,4 14,3
	Vegetais	Couve flor e brócolos	Fibra (g)	10,4 14,4
	Sobremesa	Diospiro		
Lanche	10H00	Pera	VE (kcal)	37,7 37,7
	15H00	Pão de sementes com manteiga	VE (kcal)	131,9 131,9
Almoço	Quarta-Feira			
	Sopa	Feijão branco e espinafres	VE (kcal)	595,6 597,3
	Prato	Carne de porco às Mercês com batatinha corada	Prot (g)	35,8 35,8
	Vegetariano	Estufado de feijão branco e espinafres com batatinha corada	HC (g)	84,1 93,2
	Vegetais	Salada de tomate e pepino	Gord (g)	9,7 9,3
	Sobremesa	Castanha assada/ cozida	Fibra (g)	15,2 23,9
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
Almoço	Quinta-Feira			
	Sopa	Couve-flor	VE (kcal)	657,4 707,3
	Prato	Medalhões de pescada com molho de leite com arroz de cenoura	Prot (g)	44,0 37,0
	Vegetariano	Empadão de soja com couve flor e arroz de cenoura	HC (g)	91,0 108,1
	Vegetais	Salada de alface e beterraba	Gord (g)	10,7 9,5
	Sobremesa	Laranja	Fibra (g)	11,3 21,7
Lanche	10H00	Banana	VE (kcal)	37,7 37,7
	15H00	Pão de mistura com compota	VE (kcal)	92,6 92,6
Almoço	Sexta-Feira			
	Sopa	Nabiça	VE (kcal)	614,6 615,1
	Prato	Peru estufado com massa fusilli, ervilhas e cenoura	Prot (g)	32,5 27,4
	Vegetariano	Ervilhas estufadas com cenoura e massa fusilli	HC (g)	82,2 91,0
	Vegetais	Incorporado no prato	Gord (g)	14,8 9,6
	Sobremesa	Banana	Fibra (g)	12,1 28,1
Lanche	10H00	logurte de aromas	VE (kcal)	89,0 89,0
	15H00	Pão de centeio 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 alérgenos contactar o Dep. de Educação da CMS.

Alimentar um crescimento saudável





Semana 10: de 16/11/2020 a 20/11/2020



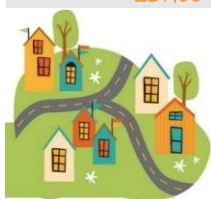
		<i>Segunda-Feira</i>		Local	L.Vegetariana
Almoço	Sopa	Nabo e feijão verde	VE (kcal)	596,6	601,7
	Prato	Hambúrguer de vaca no forno com arroz de coentros e açafrão	Prot (g)	27,4	19,9
	Vegetariano	Estufado de ervilhas, cenoura e arroz de coentros e açafrão	HC (g)	87,5	100,5
	Vegetais	Salada de tomate e couve roxa	Gord (g)	12,9	8,4
	Sobremesa	Laranja	Fibra (g)	11,0	23,2
Lanche	10H00	Pera	VE (kcal)	37,7	37,7
	15H00	Pão de sementes com manteiga	VE (kcal)	131,9	131,9
		<i>Terça-Feira</i>		Local	L.Vegetariana
Almoço	Sopa	Grão com grelos	VE (kcal)	687,9	685,6
	Prato	Esparguete de salmão salteado com curgete e cenoura	Prot (g)	25,1	27,7
	Vegetariano	Esparguete de lentilhas salteado com curgete e cenoura	HC (g)	90,9	113,8
	Vegetais	Incorporado no prato	Gord (g)	22,6	9,8
	Sobremesa	Gelatina	Fibra (g)	10,7	16,3
Lanche	10H00	Maçã Golden	VE (kcal)	37,7	37,7
	15H00	Pão de mistura com compota	VE (kcal)	92,6	92,6
		<i>Quarta-Feira</i>		Local	L.Vegetariana
Almoço	Sopa	Abóbora	VE (kcal)	709,3	681,0
	Prato	Frango de caril suave com arroz branco	Prot (g)	34,0	37,8
	Vegetariano	Soja de caril com arroz branco	HC (g)	87,5	102,0
	Vegetais	Salada de alface, beterraba e milho	Gord (g)	22,6	9,4
	Sobremesa	Kiwi	Fibra (g)	10,9	19,2
Lanche	10H00	Iogurte de aromas	VE (kcal)	89,0	89,0
	15H00	Pão de mistura com manteiga	VE (kcal)	142,0	142,0
		<i>Quinta-Feira</i>		Local	L.Vegetariana
Almoço	Sopa	Couve Portuguesa	VE (kcal)	750,0	750,0
	Prato	Massada de feijão vermelho (couves, cenoura, courgete)	Prot (g)	32,8	32,8
	Vegetariano	Massada de feijão vermelho (couves, cenoura, courgete)	HC (g)	116,8	116,8
	Vegetais	Incorporado no prato	Gord (g)	9,9	9,9
	Sobremesa	Banana	Fibra (g)	31,7	31,7
Lanche	10H00	Sumo do tipo 100%	VE (kcal)	53,0	53,0
	15H00	Pão de centeio com queijo	VE (kcal)	120,6	120,6
		<i>Sexta-Feira</i>		Local	L.Vegetariana
Almoço	Sopa	Agrião	VE (kcal)	521,1	586,9
	Prato	Bacalhau à Gomes de Sá (batata, cebola, ovo)	Prot (g)	29,8	25,5
	Vegetariano	Ovo à Gomes de Sá	HC (g)	69,9	70,6
	Vegetais	Salada de tomate e pepino	Gord (g)	11,4	20,6
	Sobremesa	Maçã Starking	Fibra (g)	10,4	10,7
Lanche	10H00	Banana	VE (kcal)	37,7	37,7
	15H00	Pão de centeio 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 11: de 23/11/2020 a 27/11/2020



			Local	L.Vegetariana
Almoço	Sopa	Primavera	VE (kcal)	699,0 664,8
	Prato	Salada do Mar (atum, massa farfalle, milho, cenoura, brócolos)	Prot (g)	38,4 29,1
	Vegetariano	Salada Vegetariana (lentilhas, massa farfalle, milho, cenoura, brócolos)	HC (g)	83,9 107,3
	Vegetais	Incorporado no prato	Gord (g)	20,4 9,0
	Sobremesa	Pera	Fibra (g)	15,2 20,9
Lanche	10H00	Maçã Golden	VE (kcal)	37,7 37,7
	15H00	Pão de mistura com queijo	VE (kcal)	121,7 121,7
Almoço	Sopa	Espinafres	VE (kcal)	765,4 765,4
	Prato	Brás de legumes e quinoa (quinoa, alho francês, curgete, lombardo, batata, ovo p.)	Prot (g)	25,5 25,5
	Vegetariano	Brás de legumes e quinoa (quinoa, alho francês, curgete, lombardo, batata, ovo p.)	HC (g)	83,0 83,0
	Vegetais	Salada de tomate e cebola	Gord (g)	33,3 33,3
	Sobremesa	Maçã Royal Gala	Fibra (g)	16,3 16,3
Lanche	10H00	Pera	VE (kcal)	37,7 37,7
	15H00	Pão de sementes com manteiga	VE (kcal)	131,9 131,9
Almoço	Sopa	Creme de curgete	VE (kcal)	571,4 675,4
	Prato	Tirinhas de peru estufadas com cogumelos e fusilli tricolor	Prot (g)	35,1 41,4
	Vegetariano	Soja estufada com cogumelos e fusilli tricolor	HC (g)	79,7 94,2
	Vegetais	Brócolos e couve-flor	Gord (g)	10,0 10,5
	Sobremesa	Diospiro	Fibra (g)	11,4 19,8
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
Almoço	Sopa	Couve coração	VE (kcal)	574,1 738,6
	Prato	Pescada cozida com batata cozida	Prot (g)	35,1 34,0
	Vegetariano	Caldeirada de feijão com batata	HC (g)	77,7 111,3
	Vegetais	Couve de bruxelas e cenoura	Gord (g)	11,0 10,9
	Sobremesa	logurte de aromas	Fibra (g)	12,2 30,2
Lanche	10H00	Banana	VE (kcal)	37,7 37,7
	15H00	Pão de mistura com compota	VE (kcal)	92,6 92,6
Almoço	Sopa	Feijão catarino com nabiça	VE (kcal)	670,6 629,2
	Prato	Carne de porco assada fatiada com maçã e arroz de grelos	Prot (g)	34,0 21,9
	Vegetariano	Grão estufado com couve e arroz de grelos	HC (g)	93,4 104,8
	Vegetais	Salada de alface, tomate e milho	Gord (g)	14,7 9,5
	Sobremesa	Banana	Fibra (g)	14,9 19,1
Lanche	10H00	logurte de aromas	VE (kcal)	89,0 89,0
	15H00	Pão de centeio 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 12: de 30/11/2020 a 04/12/2020



				Local	L.Vegetariana	
Almoço	Sopa Prato Vegetariano Vegetais Sobremesa	Segunda-Feira				
			Abóbora com tomate	VE (kcal)	606,1	636,8
			Empadão de carne de vaca com puré de batata	Prot (g)	32,5	38,0
			Empadão de soja com puré de batata	HC (g)	75,2	89,7
			Salada de tomate e couve roxa	Gord (g)	17,1	9,8
			Maçã Starking	Fibra (g)	11,2	19,5
Lanche	10H00	Pera	VE (kcal)	37,7	37,7	
	15H00	Pão de sementes com manteiga	VE (kcal)	131,9	131,9	
Almoço	Sopa Prato Vegetariano Vegetais Sobremesa	Terça-Feira				
				VE (kcal)		
				Prot (g)		
				HC (g)		
				Gord (g)		
				Fibra (g)		
Lanche	10H00		VE (kcal)			
	15H00		VE (kcal)			
Almoço	Sopa Prato Vegetariano Vegetais Sobremesa	Quarta-Feira				
			Feijão preto e grelos	VE (kcal)	516,4	618,7
			Caldeirada (tintureira, tamboril, batata, pimento)	Prot (g)	29,9	22,0
			Jardineira de grão	HC (g)	74,1	101,4
			Cenoura ralada	Gord (g)	8,5	9,6
			Arroz doce	Fibra (g)	12,4	20,0
Lanche	10H00	Sumo do tipo 100%	VE (kcal)	53,0	53,0	
	15H00	Pão de mistura com manteiga	VE (kcal)	142,0	142,0	
Almoço	Sopa Prato Vegetariano Vegetais Sobremesa	Quinta-Feira				
			Couve portuguesa	VE (kcal)	718,9	701,2
			Frango assado em molho de limão com esparguete	Prot (g)	33,9	31,6
			Bolonhesa de lentilhas com esparguete	HC (g)	89,1	109,8
			Brócolos, milho e cenoura baby salteados	Gord (g)	22,5	9,8
			Laranja	Fibra (g)	12,9	24,2
Lanche	10H00	Maçã Golden	VE (kcal)	37,7	37,7	
	15H00	Pão de centeio com queijo	VE (kcal)	120,6	120,6	
Almoço	Sopa Prato Vegetariano Vegetais Sobremesa	Sexta-Feira				
			Agrião	VE (kcal)	709,1	691,4
			Filetes de pescada no forno com crosta de ervas e arroz alegre	Prot (g)	33,7	31,3
			Feijoada com grelos e arroz alegre	HC (g)	87,2	107,8
			Brócolos e feijão verde	Gord (g)	22,5	9,9
			Abacaxi ao natural	Fibra (g)	12,4	23,6
Lanche	10H00	logurte de aromas	VE (kcal)	89,0	89,0	
	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