



## Ementa Escolar Local

Semana 2: de 04/01/2021 a 08/01/2021



				Local	L.Vegetariana
Almoço	Sopa Prato Vegetariano Vegetais Sobremesa	<b>Segunda-Feira</b>			
		Nabo e feijão verde	VE (kcal)	664,5	664,5
		Lasanha vegetariana (ervilhas, curgete, cenoura, alho francês)	Prot (g)	25,4	25,4
		Lasanha vegetariana (ervilhas, curgete, cenoura, alho francês)	HC (g)	105,8	105,8
		Cenoura ralada	Gord (g)	10,0	10,0
		Maçã Royal Gala	Fibra (g)	25,7	25,7
Lanche	10H00	Pera	VE (kcal)	37,7	37,7
	15H00	Pão de mistura com manteiga	VE (kcal)	131,9	131,9
Almoço	Sopa Prato Vegetariano Vegetais Sobremesa	<b>Terça-Feira</b>			
		Grelos	VE (kcal)	727,5	639,8
		Medalhões de pescada com broa e batatinha corada	Prot (g)	46,9	19,7
		Jardineira de lentilhas (batata, cenoura, feijão verde)	HC (g)	102,2	110,4
		Salada de tomate e pepino	Gord (g)	12,5	10,2
		loqrte de aromas	Fibra (g)	9,8	14,3
Lanche	10H00	Maçã Golden	VE (kcal)	37,7	37,7
	15H00	Pão de sementes com compota	VE (kcal)	92,6	92,6
Almoço	Sopa Prato Vegetariano Vegetais Sobremesa	<b>Quarta-Feira</b>			
		Lentilhas com couve galega	VE (kcal)	661,1	711,2
		Tirinhas de porco no tacho com maçã e arroz de açafraão	Prot (g)	37,0	41,6
		Soja no tacho com maçã e arroz de açafraão	HC (g)	89,5	105,8
		Brócolos e couve-flor	Gord (g)	15,1	9,2
		Bolo rei	Fibra (g)	10,4	19,8
Lanche	10H00	loqrte de aromas	VE (kcal)	89,0	89,0
	15H00	Pão de mistura com manteiga	VE (kcal)	142,0	142,0
Almoço	Sopa Prato Vegetariano Vegetais Sobremesa	<b>Quinta-Feira</b>			
		Abóbora	VE (kcal)	485,9	460,0
		Meia desfeita (paloco, grão, ovo, batata)	Prot (g)	31,6	18,1
		Salada de grão com ovo	HC (g)	61,1	61,1
		Salada de alface e beterraba	Gord (g)	10,6	13,7
		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
Almoço	Sopa Prato Vegetariano Vegetais Sobremesa	<b>Sexta-Feira</b>			
		Agrião	VE (kcal)	620,1	600,8
		Perna de peru assada com alecrim e laranja com massa lacinhos	Prot (g)	32,0	26,4
		Feijão estufado com grelos, cenoura e massa lacinhos	HC (g)	81,0	90,2
		Grelos e cenoura salteados	Gord (g)	16,1	9,1
		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: 11/01/2021 a 15/01/2021



		<i>Segunda-Feira</i>		Local	L.Vegetariana
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	Pera	Fibra (g)	15,9	24,3
Lanche	10H00	Maçã Starking	VE (kcal)	37,7	37,7
	15H00	Pão de mistura com queijo	VE (kcal)	121,7	121,7
		<i>Terça-Feira</i>		Local	L.Vegetariana
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	Pera	VE (kcal)	37,7	37,7
	15H00	Pão de sementes com manteiga	VE (kcal)	131,9	131,9
		<i>Quarta-Feira</i>		Local	L.Vegetariana
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	Kiwi	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
		<i>Quinta-Feira</i>		Local	L.Vegetariana
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
		<i>Sexta-Feira</i>		Local	L.Vegetariana
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*



## Ementa Escolar Local

Semana 4: de 18/01/2021 a 22/01/2021



				Local	L.Vegetariana
Almoço	Sopa	Creme de ervilhas	VE (kcal)	754,5	749,9
	Prato	Empadão de arroz com atum, espinafres, alho francês e milho	Prot (g)	36,9	40,1
	Vegetariano	Empadão de arroz com soja, espinafres, alho francês e milho	HC (g)	90,5	105,0
	Vegetais	Cenoura ralada e pepino	Gord (g)	24,0	13,8
	Sobremesa	Maçã Golden	Fibra (g)	15,1	23,5
Lanche	10H00	Pera	VE (kcal)	37,7	37,7
	15H00	Pão de mistura com manteiga	VE (kcal)	131,9	131,9
<b>Terça-Feira</b>					
Almoço	Sopa	Canja de galinha	VE (kcal)	743,2	706,8
	Sopa Veget.	Creme de legumes	Prot (g)	32,3	27,1
	Prato	Rancho à Camponesa (lombardo, cenoura, grão, macarronete)	HC (g)	111,8	112,9
	Vegetariano	Rancho à Camponesa (lombardo, cenoura, grão, macarronete)	Gord (g)	14,6	11,5
	Vegetais	Incorporado no prato	Fibra (g)	18,7	22,5
Sobremesa	Laranja				
Lanche	10H00	logurte de aromas	VE (kcal)	89,0	89,0
	15H00	Pão de sementes com compota	VE (kcal)	92,6	92,6
<b>Quarta-Feira</b>					
Almoço	Sopa	Abóbora com feijão manteiga	VE (kcal)	646,5	635,4
	Prato	Febras no tacho com arroz de cenoura	Prot (g)	50,2	23,1
	Vegetariano	Ervilhas estufadas com couve portuguesa e arroz de cenoura	HC (g)	156,6	104,0
	Vegetais	Salada de alface e couve roxa	Gord (g)	21,3	8,5
	Sobremesa	Pera	Fibra (g)	31,3	26,2
Lanche	10H00	Maçã Royal Gala	VE (kcal)	37,7	37,7
	15H00	Pão de mistura com manteiga	VE (kcal)	142,0	142,0
<b>Quinta-Feira</b>					
Almoço	Sopa	Couve portuguesa	VE (kcal)	588,3	749,1
	Prato	Pescada cozida com batata cozida	Prot (g)	32,8	31,4
	Vegetariano	Jardineira de feijão manteiga	HC (g)	78,8	112,1
	Vegetais	Brócolos e cenoura baby	Gord (g)	13,5	13,3
	Sobremesa	Leite creme caseiro	Fibra (g)	10,4	28,1
Lanche	10H00	Banana	VE (kcal)	37,7	37,7
	15H00	Pão de centeio com queijo	VE (kcal)	120,6	120,6
<b>Sexta-Feira</b>					
Almoço	Sopa	Juliana	VE (kcal)	637,7	658,6
	Prato	Ratatui de peru (beringela, curgete, cenoura) com couscous	Prot (g)	36,6	28,3
	Vegetariano	Ratatui de lentilhas (beringela, curgete, cenoura) com couscous	HC (g)	81,1	104,9
	Vegetais	Incorporado no prato	Gord (g)	15,0	9,1
	Sobremesa	Banana	Fibra (g)	17,0	22,9
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 5: de 25/01/2021 a 29/01/2021



				Local	L.Vegetariana
Almoço	Sopa	Brócolos	VE (kcal)	606,3	606,3
	Prato	Estufado de tofu e legumes (tomate, curgete, cenoura) com esparguete	Prot (g)	27,0	27,0
	Vegetariano	Estufado de tofu e legumes (tomate, curgete, cenoura) com esparguete	HC (g)	81,8	81,8
	Vegetais	Salada de tomate e pepino	Gord (g)	14,9	14,9
	Sobremesa	Maçã Starking	Fibra (g)	19,0	19,0
Lanche	10H00	Pera	VE (kcal)	37,7	37,7
	15H00	Pão de mistura com queijo	VE (kcal)	121,7	121,7
Almoço	Sopa	Feijão verde	VE (kcal)	593,0	695,3
	Prato	Coxas de frango no forno com arroz branco e feijão preto	Prot (g)	27,7	26,3
	Vegetariano	Feijão preto no tacho com arroz branco	HC (g)	72,5	115,8
	Vegetais	Couve salteada	Gord (g)	19,5	8,3
	Sobremesa	Abacaxi ao natural	Fibra (g)	9,1	26,5
Lanche	10H00	logurte de aromas	VE (kcal)	89,0	89,0
	15H00	Pão de sementes com manteiga	VE (kcal)	131,9	131,9
Almoço	Sopa	Couve flor e nabo	VE (kcal)	429,7	674,8
	Prato	Cotovelinhos de tamboril e tintureira com delícias do mar	Prot (g)	22,1	25,3
	Vegetariano	Cotovelinhos com grão e couve	HC (g)	61,0	108,8
	Vegetais	Salada de alface e couve roxa	Gord (g)	8,7	11,1
	Sobremesa	Purê de fruta com canela sem açúcar	Fibra (g)	9,8	19,8
Lanche	10H00	Maçã Golden	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	Creme de cenoura e couve galega ripada	VE (kcal)	588,1	721,4
	Prato	Tirinhas de carne de vaca estufadas com cogumelos e arroz de ervilhas	Prot (g)	33,1	40,8
	Vegetariano	Soja estufada com cogumelos e arroz de ervilhas	HC (g)	79,8	106,0
	Vegetais	Salada de beterraba e milho	Gord (g)	11,7	9,5
	Sobremesa	Banana	Fibra (g)	16,4	25,1
Lanche	10H00	Sumo de fruta do tipo 100%	VE (kcal)	53,0	53,0
	15H00	Pão de centeio com compota	VE (kcal)	92,6	92,6
Almoço	Sopa	Grão com nabiça	VE (kcal)	529,6	552,3
	Prato	Bacalhau com natas (batata cozida, molho branco)	Prot (g)	14,8	16,5
	Vegetariano	Legumes (batata, cenoura ripada, brócolos) gratinados	HC (g)	81,8	84,3
	Vegetais	Salada de alface e laranja	Gord (g)	13,5	13,7
	Sobremesa	Laranja	Fibra (g)	11,6	13,6
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

