



Semana 4: de 07/01/2019 a 11/01/2019



		Segunda-Feira	Info Nutricional	
Almoço	Sopa	Creme de cenoura	VE (kcal)	542,4
	Prato	Rancho da Horta (grão, macarronete, couve, cenoura e curgete)	Prot (g)	28,3
	Vegetais	Incorporado no prato	HC (g)	83,3
	Sobremesa	Laranja	Gord (g)	10,7
			Fibra	14,7
Lanche	10H00	Pera	kcal	36,6
	15H00	Pão de sementes com manteiga	kcal	216,7
		Terça-Feira	Info Nutricional	
Almoço	Sopa	Aveludado de brócolos	VE (kcal)	637,1
	Prato	Arinca no forno com molho de limão e azeite com arroz de tomate	Prot (g)	31,9
	Vegetais	Salada de alface e tomate	HC (g)	104,2
	Sobremesa	Maçã Golden	Gord (g)	10,3
			Fibra	7,0
Lanche	10H00	logurte de aromas	kcal	131,7
	15H00	Pão de mistura com compota	kcal	142,9
		Quarta-Feira	Info Nutricional	
Almoço	Sopa	Grelas e grão	VE (kcal)	611,2
	Prato	Rolo de carne (vaca e porco) com massa lacinhos	Prot (g)	27,9
	Vegetais	Feijão verde e cenoura	HC (g)	97,7
	Sobremesa	Kiwi	Gord (g)	12,1
			Fibra	12,8
Lanche	10H00	Maçã Royal Gala	kcal	36,6
	15H00	Pão de mistura com manteiga	kcal	190,9
		Quinta-Feira	Info Nutricional	
Almoço	Sopa	Minestrone	VE (kcal)	613,7
	Prato	Bacalhau à Gomes de Sá (batata, ovo, cebola)	Prot (g)	42,7
	Vegetais	Macedónia	HC (g)	83,3
	Sobremesa	Arroz doce	Gord (g)	12,2
			Fibra	12,9
Lanche	10H00	Banana	kcal	36,6
	15H00	Pão de centeio com queijo	kcal	162,7
		Sexta-Feira	Info Nutricional	
Almoço	Sopa	Couve coração	VE (kcal)	780,1
	Prato	Frango assado com arroz alegre (milho e cenoura)	Prot (g)	35,4
	Vegetais	Salada de tomate e couve roxa	HC (g)	98,4
	Sobremesa	Banana	Gord (g)	27,2
			Fibra	10,2
Lanche	10H00	Sumo do tipo 100%	kcal	59,6
	15H00	Pão de mistura com fiambre	kcal	164,2



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 Diferida



Semana 5: de 14/01/2019 a 18/01/2019



Almoço	Sopa	Creme de ervilhas	Info Nutricional	VE (kcal)	684,4
	Prato	Empadão de atum (arroz)		Prot (g)	29,8
	Vegetais	Salada de tomate e milho		HC (g)	100,6
	Sobremesa	Pera		Gord (g)	18,0
Lanche	10H00	Maçã Golden		Fibra	12,3
	15H00	Pão de mistura com queijo		kcal	36,6
Almoço	Sopa	Creme de alho francês	Info Nutricional	kcal	166,0
	Prato	Strogonoff de peru com esparguete		VE (kcal)	652,2
	Vegetais	Couve de bruxelas e cenourinhas salteadas		Prot (g)	35,3
	Sobremesa	Laranja		HC (g)	93,5
Lanche	10H00	logurte de aromas		Gord (g)	15,2
	15H00	Pão de sementes com manteiga		Fibra	12,0
Almoço	Sopa	Feijão e lombardo	Info Nutricional	kcal	131,7
	Prato	Douradinhos no forno com salada de feijão frade		kcal	216,7
	Vegetais	Salada de alface e pepino		VE (kcal)	848,8
	Sobremesa	Maçã Royal Gala		Prot (g)	31,7
Lanche	10H00	Pera		HC (g)	127,0
	15H00	Pão de mistura com fiambre		Gord (g)	23,8
Almoço	Sopa	Courgete	Info Nutricional	Fibra	10,0
	Prato	Carne de porco assada com massa fusilli		kcal	36,6
	Vegetais	Grelos salteados		kcal	164,2
	Sobremesa	Banana		VE (kcal)	579,5
Lanche	10H00	Sumo de fruta do tipo 100%		Prot (g)	26,3
	15H00	Pão de mistura com compota		HC (g)	90,9
Almoço	Sopa	Agrião	Info Nutricional	Gord (g)	12,3
	Prato	Caril de grão com legumes e arroz		Fibra	9,9
	Vegetais	Brócolos e couve flor		kcal	59,2
	Sobremesa	Pudim		kcal	142,9
Lanche	10H00	Banana		VE (kcal)	534,3
	15H00	Pão de centeio com manteiga		Prot (g)	32,8



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 6: de 21/01/2019 a 25/01/2019



Segunda-Feira

Almoço	Sopa	Couve
	Prato	Arroz de pato
	Vegetais	Salada de alface e beterraba
	Sobremesa	Laranja

Info Nutricional

VE (kcal)	655,5
Prot (g)	29,6
HC (g)	95,8
Gord (g)	17,1
Fibra	8,8

Lanche	10H00	Pera
	15H00	Pão de sementes com queijo

kcal	36,6
kcal	216,7

Terça-Feira

Almoço	Sopa	Crema de abóbora
	Prato	Pescada cozida com batata
	Vegetais	Macedónia
	Sobremesa	Pera

Info Nutricional

VE (kcal)	635,6
Prot (g)	38,7
HC (g)	90,2
Gord (g)	13,3
Fibra	11,4

Lanche	10H00	Maça Golden
	15H00	Pão de mistura com manteiga

kcal	36,6
kcal	142,9

Quarta-Feira

Almoço	Sopa	Legumes
	Prato	Hambúrguer de vaca grelhado com massa espiral
	Vegetais	Salada de tomate e pepino
	Sobremesa	Maça Royal Gala

Info Nutricional

VE (kcal)	627,5
Prot (g)	39,2
HC (g)	99,0
Gord (g)	8,3
Fibra	17,1

Lanche	10H00	Sumo de fruta do tipo 100%
	15H00	Pão de mistura com fiambre

kcal	59,6
kcal	190,9

Quinta-Feira

Almoço	Sopa	Feijão com hortaliça
	Prato	Filetes de fogaño estufados com arroz de ervilhas
	Vegetais	Feijão verde e lombardo
	Sobremesa	Fruta da época/Gelatina

Info Nutricional

VE (kcal)	557,1
Prot (g)	30,0
HC (g)	89,5
Gord (g)	8,8
Fibra	7,2

Lanche	10H00	Banana
	15H00	Pão de mistura com compota

kcal	36,6
kcal	162,7

Sexta-Feira

Almoço	Sopa	Grelas
	Prato	Bolonhesa de lentilhas e soja com cenoura e cogumelos
	Vegetais	Salada de alface e pepino
	Sobremesa	Banana

Info Nutricional

VE (kcal)	675,0
Prot (g)	32,3
HC (g)	77,3
Gord (g)	26,3
Fibra	13,9

Lanche	10H00	logurte de aromas
	15H00	Pão de centeio com manteiga

kcal	131,7
kcal	164,2



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



Segunda-Feira

Almoço	Sopa	Lombardo
	Prato	Pescada frita com salada russa (batata, ervilhas, cenoura)
	Vegetais	Salada de tomate e milho
	Sobremesa	Maçã Golden

Info Nutricional

VE (kcal)	668,6
Prot (g)	25,0
HC (g)	107,0
Gord (g)	15,6
Fibra	7,7

Lanche	10H00	Pera
	15H00	Pão de mistura com queijo

kcal	36,6
kcal	166,0

Terça-Feira

Almoço	Sopa	Grão
	Prato	Peru primavera com esparguete
	Vegetais	Couve de bruxelas e couve-flor
	Sobremesa	Laranja

Info Nutricional

VE (kcal)	610,3
Prot (g)	38,9
HC (g)	94,2
Gord (g)	8,7
Fibra	15,7

Lanche	10H00	Maçã Starking
	15H00	Pão de sementes com manteiga

kcal	36,6
kcal	216,7

Quarta-Feira

Almoço	Sopa	Espinafres
	Prato	Chilli de legumes (feijão, curgete, lombardo, cogumelos, cenoura) com arroz
	Vegetais	Incorporado no prato
	Sobremesa	Gelatina

Info Nutricional

VE (kcal)	666,5
Prot (g)	42,6
HC (g)	98,8
Gord (g)	11,2
Fibra	22,1

Lanche	10H00	Sumo de fruta do tipo 100%
	15H00	Pão de mistura com fiambre

kcal	59,6
kcal	164,2

Quinta-Feira

Almoço	Sopa	Alho francês
	Prato	Bifanas de cebolada com macarrão e ervilhas
	Vegetais	Brócolos
	Sobremesa	Kiwi

Info Nutricional

VE (kcal)	597,8
Prot (g)	31,0
HC (g)	92,2
Gord (g)	11,7
Fibra	11,6

Lanche	10H00	Banana
	15H00	Pão de mistura com compota

kcal	36,6
kcal	142,9

Sexta-Feira

Almoço	Sopa	Agrião
	Prato	Arroz do mar (peixe pampo, delícias do mar) com coentros
	Vegetais	Salada de alface e tomate
	Sobremesa	Banana

Info Nutricional

VE (kcal)	574,7
Prot (g)	23,5
HC (g)	96,6
Gord (g)	10,6
Fibra	8,5

Lanche	10H00	logurte de aromas
	15H00	Pão de centeio com manteiga

kcal	131,7
kcal	187,6

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

