



Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade



Município de Santa Marta de Penaguião
Escola Básica de Santa Marta de Penaguião
Semana de 16 a 20 de setembro de 2024
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de macedónia de legumes ^{7,12}	174	41	1,6	0,3	5,5	0,7	0,8	0,2
Prato	Almôndegas de aves estufadas com molho de cenoura e esparguete ^{1,3,6,12}	850	203	9,5	3,4	19,1	1,6	9,8	0,9
Vegetariana	Arroz branco com legumes estufados (feijão catarino, curgete, cogumelos, abróbora, tomate e cebola)	1014	241	4,0	0,5	41,5	0,5	9,4	0,4
Salada	Salada de alface, cebola e cenoura raspada	86	20	0,1	0,0	2,8	2,2	1,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
		269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
		199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
Terça									
Sopa	Sopa de cenoura e repolho ^{7,12}	159	38	1,5	0,3	4,8	0,7	0,8	0,2
Prato	Lombinhos de pescada assados com pão ralado e arroz de salsa ^{1,2,3,4,6,7,8,11,12,13}	695	165	3,2	0,5	20,7	0,3	12,7	0,3
Vegetariana	Seitan assado com couve-flor, brócolos, curgete e arroz de salsa ^{1,6}	787	187	4,1	0,7	23,8	0,5	12,8	0,3
Salada	Salada de alface, milho e tomate	222	53	1,6	0,0	4,7	1,2	4,4	0,0
Sobremesa	Gelatina / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	441	104	0,0	0,0	23,4	23,3	2,5	0,9
		269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	1,3,6,7,8,12	441	104	0,0	0,0	23,4	23,3	2,5	0,9
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
Quarta									
Sopa	Sopa de feijão e lombarda ^{7,12}	256	61	1,6	0,2	8,6	0,6	2,5	0,2
Prato	Jardineira de peru (batata, cenoura, ervilhas e feijão verde) ^{6,12}	516	123	5,0	1,6	8,9	0,8	10,0	0,2
Vegetariana	Jardineira de soja (batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde) ⁶	568	135	1,2	0,2	17,5	1,3	11,2	0,1
Salada	Juliana de legumes salteada (cenoura, repolho e curgete)	713	173	16,7	2,4	3,7	1,7	1,0	0,7
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
		125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
		441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
Quinta									
Sopa	Sopa de alho-francês e cenoura ^{7,12}	164	39	1,5	0,3	5,0	0,6	0,8	0,2
Prato	Atum lascado com arroz de cenoura e milho ⁴	943	224	8,2	1,1	22,6	0,3	14,7	1,2
Vegetariana	Hambúguer de cogumelos no forno com arroz (cenoura, brócolos e pimento verde) ^{1,3,6,7,9,10}	813	194	5,4	1,1	24,6	1,9	8,9	0,8
Salada	Salada de alface, couve roxa e pepino	92	22	0,2	0,1	2,2	0,5	1,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
		269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
		199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
Sexta									
Sopa	Creme de cenoura e curgete ^{7,12}	168	40	1,7	0,3	5,0	0,6	0,8	0,2
Prato	Massa à lavrador (porco e frango, feijão, cenoura e repolho) ^{1,6,10}	822	195	6,2	1,7	19,9	1,4	14,5	0,2
Vegetariana	Massa salteada com cubinhos de seitan, ervilhas e cenoura ^{1,6}	835	198	4,2	1,0	24,0	1,7	15,5	0,4
Salada	Legumes incorporados	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
		110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
		441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijas, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Lip. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade



Município de Santa Marta de Penaguião
Escola Básica de Santa Marta de Penaguião
Semana de 23 a 27 de setembro de 2024
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de abóbora e couve-flor ^{7,12}	173	41	1,7	0,3	5,3	0,9	0,9	0,2
Prato	Ovos mexidos com fiambre e cogumelos com arroz branco ^{1,3,6,7}	840	200	7,5	1,8	22,9	0,5	9,2	0,6
Vegetariana	Strogonoff de cogumelos e grão estufado com cenoura e couve lombarda e arroz branco ^{1,3,5,7,9,10,12}	948	226	6,1	1,4	33,5	1,1	7,0	0,6
Salada	Salada de alface, cenoura e milho	227	54	1,6	0,0	5,0	1,3	4,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
		199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
		269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
Terça									
Sopa	Sopa de espinafres e nabos ^{7,12}	164	39	1,6	0,3	4,8	0,9	0,9	0,2
Prato	Lascas de cavala com massa fusilli tricolor salteada c/ cenoura e ervilhas ^{1,3,4,6}	964	229	7,0	0,9	28,2	1,6	12,3	0,5
Vegetariana	Pataniscas de legumes (feijão preto, milho, cenoura) no forno com fusilli tricolor ^{1,3}	1124	265	3,9	0,6	46,5	1,8	9,8	0,4
Salada	Salada de alface, cebola e tomate	84	20	0,3	0,0	2,6	2,2	1,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
		201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
		125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
Quarta									
Sopa	Creme de alho-francês e curgete ^{7,12}	164	39	1,6	0,3	4,8	0,6	0,8	0,2
Prato	Rojões à portuguesa (carne de porco aos cubos com batatinha e pickles) ^{5,6,12}	699	168	10,4	2,8	6,1	0,1	12,1	0,4
Vegetariana	Estufado de lentilhas com cogumelos e legumes (abóbora, nabo, brócolos) com batata ^{1,6,8,10,11}	494	117	1,3	0,2	20,7	1,4	5,8	0,1
Salada	Salada de alface, cenoura e pepino	84	20	0,2	0,1	2,4	2,0	1,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) / pudim	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	7	427	101	1,4	0,8	19,3	12,2	2,8	0,2
	7	427	101	1,4	0,8	19,3	12,2	2,8	0,2
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
Quinta									
Sopa	Sopa de nabiças e abóbora ^{7,12}	165	39	1,5	0,3	5,2	0,9	0,9	0,2
Prato	Lombinhos de salmão assados com ervas de provença e arroz ⁴	1177	281	16,7	3,1	20,5	0,2	11,8	0,2
Vegetariana	Soja estufada com legumes (cenoura, curgete, ervilhas e tomate) com arroz branco ⁶	1076	256	5,5	0,8	31,1	0,8	17,3	0,3
Salada	Legumes estufados (brócolos, cenoura e repolho)	119	28	0,4	0,1	3,0	1,8	1,9	0,6
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
		269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
		441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
Sexta									
Sopa	Sopa de grão-de-bico e repolho ^{7,12}	258	62	1,8	0,3	8,3	0,8	2,0	0,2
Prato	Frango assado com esparguete salteado com cenoura ^{1,3}	802	190	5,3	0,9	19,9	1,2	15,1	0,4
Vegetariana	Tofu assado com esparguete salteado com cenoura ^{1,3,5,6,8,9,10,11}	960	229	8,7	2,0	27,1	1,6	9,9	0,5
Salada	Couve-flor, repolho e curgete salteados (quente)	142	34	0,2	0,0	3,3	2,8	3,7	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
		110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
		269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevisíveis.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade



Município de Santa Marta de Penaguião
Escola Básica de Santa Marta de Penaguião
Semana de 30 de setembro a 4 de outubro de 2024
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de brócolos com curgete ^{7,12}	168	40	1,6	0,3	4,9	0,9	1,0	0,2
Prato	Esparguete com carne de vaca picada gratinada com queijo ^{1,3,7}	960	229	10,8	4,2	18,6	1,4	13,8	0,3
Vegetariana	Esparguete de soja e legumes (cenoura, curgete e espinafres) ^{1,3,6}	977	231	2,6	0,4	31,5	1,4	19,0	0,2
Salada	Salada de alface, cebola e couve roxa	100	24	0,1	0,0	2,8	0,4	1,7	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
		269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
		125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
Terça									
Sopa	Sopa de legumes mistos ^{7,12}	158	38	1,5	0,3	4,7	0,5	0,9	0,2
Prato	Tirinhas de pota panadas no forno com ervas aromáticas e arroz de cenoura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	883	211	8,4	1,1	25,0	1,2	7,8	0,7
Vegetariana	Salada de feijão-frade com cenoura e couve branca com molho verde e acompanha com arroz ¹²	1065	253	6,9	1,1	37,1	0,8	8,6	0,3
Salada	Salada de cenoura, pepino e tomate	450	109	10,1	1,5	3,0	2,9	0,8	0,4
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) / gelatina	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
	1,3,6,7,8,12	441	104	0,0	0,0	23,4	23,3	2,5	0,9
	1,3,6,7,8,12	441	104	0,0	0,0	23,4	23,3	2,5	0,9
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
Quarta									
Sopa	Sopa de feijão branco com couve coração ^{7,12}	254	61	1,7	0,3	7,9	0,6	2,2	0,2
Prato	Peru estufado c/ massa cotovelinhos salteada com cenoura e repolho ^{1,3}	740	175	4,9	0,8	16,4	0,8	15,8	0,3
Vegetariana	Tofu estufado com legumes (cenoura, curgete e repolho) e massa cotovelinhos ^{1,5,6,8,9,10,11}	739	176	7,2	1,7	19,8	1,4	7,8	0,4
Salada	Salada de alface, cebola e milho	244	58	1,9	0,0	4,8	0,5	5,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
		269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
		201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
Quinta									
Sopa	Canja ^{1,3}	206	49	0,5	0,1	6,8	0,2	4,0	0,2
Prato	Filetes de solha com molho de legumes no forno com batata assada ⁴	454	108	3,8	0,6	9,4	0,7	8,4	0,3
Vegetariana	Legumes com seitan à brás (alho-francês, curgete, salsa, azeitona, cenoura, ovo e batata palha) ^{1,3,6}	783	192	11,5	1,6	9,1	0,6	11,9	0,5
Salada	Salada de couve roxa, pepino e tomate	106	25	0,2	0,0	3,3	1,5	1,5	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
		199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
		269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
Sexta									
Sopa	Sopa de feijão-verde com cenoura ^{7,12}	168	40	1,6	0,3	5,2	0,8	0,8	0,2
Prato	Strogonoff de porco com arroz branco ^{1,7}	891	213	10,9	3,8	15,8	0,1	12,4	0,3
Vegetariana	Lentilhas estufadas com cenoura e ervilhas e arroz ^{1,6,8,10,11}	1032	246	3,6	0,6	43,6	1,4	10,1	0,4
Salada	Salada de alface, cenoura e tomate	89	21	0,2	0,0	3,0	2,7	1,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
		201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
		125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremçoço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Lip. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade



Município de Santa Marta de Penaguião
Escola Básica de Santa Marta de Penaguião
Semana de 7 a 11 de outubro de 2024
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de couve-flor e cenoura ^{7,12}	167	40	1,5	0,2	5,0	1,0	1,1	0,2
Prato	Nuggets de frango com arroz de cenoura e ervilhas ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1190	285	14,2	2,2	29,6	2,0	8,4	1,0
Vegetariana	Arroz de seitan com cogumelos, ervilhas, cenoura e milho ^{1,6}	732	173	3,0	0,5	24,1	0,6	11,5	0,3
Salada	Salada de cebola, tomate e curgete	93	22	0,3	0,0	3,4	3,3	0,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
		201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
		199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
Terça									
Sopa	Sopa de couve lombarda com nabo ^{7,12}	163	39	1,5	0,2	4,9	0,7	0,9	0,2
Prato	Atum com massa fusilli tricolor, cenoura e ervilhas ^{1,3,4}	949	225	7,4	1,1	23,9	1,4	15,0	1,2
Vegetariana	Feijão-frade com batata e cenoura e repolho	571	135	0,3	0,1	25,0	1,0	6,4	0,3
Salada	Salada de alface, cebola e cenoura	86	20	0,1	0,0	2,8	2,2	1,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) / leite-creme	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	1,3,7,8,12	1131	266	0,2	0,1	59,1	47,7	7,0	0,3
	1,3,7,8,12	1131	266	0,2	0,1	59,1	47,7	7,0	0,3
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
Quarta									
Sopa	Sopa de feijão vermelho com couve portuguesa ^{7,12}	253	60	1,6	0,2	8,8	0,6	2,4	0,2
Prato	Frango assado com batata alourada no forno	465	110	2,8	0,5	12,0	0,8	8,8	0,2
Vegetariana	Hambúrguer de cogumelos no forno com massa cotovelos salteado com cenoura ^{1,3,6,7,9,10}	1011	240	6,7	1,4	28,4	2,7	12,9	0,9
Salada	Salada de couve roxa, cenoura e alface	100	24	0,1	0,0	3,1	1,4	1,4	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
		269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
		125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
Quinta									
Sopa	Creme de hortaliça (lombarda, cenoura e penca) ^{7,12}	169	40	1,6	0,3	4,9	0,6	0,9	0,2
Prato	Arroz de bacalhau com cenoura e ervilhas ⁴	752	178	2,5	0,4	27,0	1,1	11,2	1,1
Vegetariana	Empadão de arroz c/ feijão, cenoura e couve lombarda salteada	1112	264	2,5	0,3	49,9	0,7	9,7	0,4
Salada	Couve lombarda, cogumelos e curgete saltados (quente)	701	170	17,1	2,5	1,8	1,7	1,1	1,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
		441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
		199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
Sexta									
Sopa	Sopa de feijão-verde inteiro (couve-flôr, nabo e cebola) ^{7,12}	169	40	1,5	0,2	4,9	0,9	1,2	0,2
Prato	Ranchinho (macarronete, grão, porco, frango, cenoura, repolho) ^{1,6,10}	821	195	5,5	1,4	21,7	1,7	13,6	0,2
Vegetariana	Macarrão com grão-de-bico estufado e alho-francês, feijão-verde e tomate ^{1,6}	1112	264	7,4	1,2	37,5	2,3	9,8	0,4
Salada	Salada de alface, beterraba e cenoura	88	21	0,1	0,0	2,9	2,5	1,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
		110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
		201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremçoço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Lip. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade



Município de Santa Marta de Penaguião
Escola Básica de Santa Marta de Penaguião
Semana de 14 a 18 de outubro de 2024
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de espinafres e abóbora ^{7,12}	164	39	1,6	0,3	4,8	0,7	0,9	0,2
Prato	Hambúrguer de aves no forno com molho de legumes e massa espiral salteada c/ ervilhas ^{1,3,6,9,10,11,12}	781	186	6,8	0,5	17,4	0,8	13,3	0,2
Vegetariana	Hambúrguer de legumes com massa espiral ^{1,2,3,4,6,7,14}	1093	260	8,5	1,1	35,0	7,1	8,9	0,9
Salada	Salada de alface, cebola e tomate	84	20	0,3	0,0	2,6	2,2	1,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
		269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
		199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
Terça									
Sopa	Creme de curgete e alho francês ^{7,12}	159	38	1,5	0,3	4,8	0,6	0,9	0,2
Prato	Bolinhos de bacalhau no forno com arroz de couve branca e cenoura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	894	212	5,5	0,7	30,8	0,6	9,1	0,8
Vegetariana	Feijão vermelho estufado com cogumelos e arroz de legumes (repolho e cenoura)	952	227	4,4	0,6	36,9	0,4	9,2	0,5
Salada	Salada de cenoura, pepino e tomate	450	109	10,1	1,5	3,0	2,9	0,8	0,4
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
		199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
		441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
Quarta									
Sopa	Sopa de abóbora e repolho ^{7,12}	164	39	1,5	0,3	5,3	0,7	0,8	0,2
Prato	Peru assado com macarronete salteado com cenoura ^{1,6,10}	724	171	3,2	0,6	17,5	1,5	17,6	0,3
Vegetariana	Massa com espinafres, lentilhas, milho, pimento vermelho e cenoura ^{1,6,8,11}	851	201	2,8	0,5	32,0	1,7	10,7	0,1
Salada	Salada de alface, cebola e tomate	84	20	0,3	0,0	2,6	2,2	1,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
		269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
		201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
Quinta									
Sopa	Sopa de couve-flor e ervilhas ^{7,12}	182	43	1,5	0,2	5,3	1,1	1,5	0,2
Prato	Paloco à brás ^{3,4}	1029	253	16,8	2,3	11,3	0,5	13,1	1,2
Vegetariana	Ratatouille no forno (beringelas, curgete e tomate) com soja e batata ⁶	562	133	1,2	0,2	17,3	1,2	11,2	0,2
Salada	Feijão-verde, cenoura baby e couve-flor salteados (quente)	124	30	0,1	0,0	3,9	2,5	1,9	0,5
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
		199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
		269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
Sexta									
Sopa	Juliana de legumes mistos ^{7,12}	158	38	1,5	0,3	4,9	0,7	0,8	0,2
Prato	Chili de carne de vaca picada com arroz	1095	262	9,9	2,9	27,1	0,3	15,9	0,2
Vegetariana	Arroz de feijão, salsichas de soja e legumes (cenoura, lombarda, brócolos e ervilhas) ⁶	628	219	8,2	1,0	29,3	0,6	6,2	0,7
Salada	Salada de couve roxa, pimento e tomate	113	27	0,2	0,0	3,5	1,7	1,5	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) / gelatina de morango	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
	1,3,6,7,8,12	442	104	0,0	0,0	23,4	23,3	2,5	0,9
	1,3,6,7,8,12	442	104	0,0	0,0	23,4	23,3	2,5	0,9
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremçoço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade



Município de Santa Marta de Penaguião
Escola Básica de Santa Marta de Penaguião
Semana de 21 a 25 de outubro de 2024
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de brócolos e abóbora ^{7,12}	166	40	1,6	0,3	5,0	0,7	0,9	0,2
Prato	Panados de frango no forno com arroz de cenoura e ervilhas ^{1,3,6,7,11}	1070	255	10,6	1,8	28,9	0,6	10,1	0,9
Vegetariana	Seitan salteado com cogumelos, espinafres, ervilhas, milho e arroz ^{1,6}	702	167	3,9	0,7	20,5	0,3	11,5	0,5
Salada	Salada de cebola, tomate e curgete	93	22	0,3	0,0	3,4	3,3	0,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
		201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
		199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
Terça									
Sopa	Sopa de lombarda com nabo ^{7,12}	163	39	1,5	0,2	4,9	0,7	0,9	0,2
Prato	Esparguete c/ lascas de cavala à bolonhesa ^{1,3,4,6}	1070	255	11,1	1,4	27,1	1,5	11,0	0,4
Vegetariana	Bolonhesa de feijão c/ cenoura e couve lombardo ^{1,3}	942	224	4,0	0,6	33,4	1,4	9,5	0,3
Salada	Salada de alface, cebola e cenoura	86	20	0,1	0,0	2,8	2,2	1,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
		199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
		201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
Quarta									
Sopa	Sopa de feijão vermelho com couve portuguesa ^{7,12}	253	60	1,6	0,2	8,8	0,6	2,4	0,2
Prato	Empadão de carne de vaca com molho de legumes ^{7,9,10,11,12}	521	125	7,2	2,1	7,7	0,3	6,9	0,2
Vegetariana	Hambúrguer de cogumelos no forno com batata cubos no forno ^{1,3,5,6,7,9,10}	669	161	7,5	1,0	14,5	1,0	6,9	0,6
Salada	Salada de cenoura, couve roxa e milho	183	43	0,8	0,0	5,0	1,3	3,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
		172	41	0,2	0,0	7,4	7,4	0,8	0,0
		172	41	0,2	0,0	7,4	7,4	0,8	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
Quinta									
Sopa	Canja ^{1,3}	206	49	0,5	0,1	6,8	0,2	4,0	0,2
Prato	Douradinhos de pescada com arroz de cenoura e ervilhas ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1082	258	10,9	1,6	32,2	1,7	6,5	0,5
Vegetariana	Soja estufada com arroz de cenoura e ervilhas ⁶	1135	269	3,4	0,5	36,0	0,8	20,0	0,3
Salada	Salada de alface, beterraba e tomate	86	21	0,2	0,0	2,7	2,5	1,1	0,1
Sobremesa	Gelatina de tutti-frutti / fruta ^{1,3,6,7,8,12}	473	112	0,3	0,0	24,6	24,5	2,7	0,9
		473	112	0,3	0,0	24,6	24,5	2,7	0,9
		269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
Sexta									
Sopa	Sopa de feijão-verde com curgete ^{7,12}	156	37	1,4	0,2	4,6	0,5	1,0	0,1
Prato	Feijoada á portuguesa (frango e de porco)	849	202	6,1	1,5	22,4	0,4	14,0	0,2
Vegetariana	Arroz branco com grão-de-bico estufado e alho-francês, feijão-verde e tomate	1083	258	7,3	1,0	37,9	1,2	7,6	0,4
Salada	Salada de alface, cenoura e milho	227	54	1,6	0,0	5,0	1,3	4,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
		269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
		199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremçoço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Lip. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal