



Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade



Município de Santa Marta de Penaguião
Pré-Escolar e 1º ciclo
Semana de 16 a 20 de setembro de 2024
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de macedónia de legumes ^{7,12}	161	38	1,8	0,3	4,3	0,4	0,8	0,2
Prato	Almôndegas de aves estufadas com molho de cenoura e esparguete ^{1,3,6,12}	851	203	9,3	3,1	20,3	1,7	8,8	0,8
Salada	Salada de alface e cenoura	86	20	0,1	0,0	2,7	2,2	1,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4
Terça									
Sopa	Sopa de cenoura e repolho ^{7,12}	177	42	1,3	0,2	5,9	0,8	1,0	0,2
Prato	Lombinhos de pescada assados com pão ralado e arroz de salsa ^{1,2,3,4,6,7,8,11,12,13}	756	179	3,5	0,5	24,1	0,3	12,4	0,3
Salada	Salada de milho e tomate	193	46	1,3	0,0	4,9	2,5	3,2	0,0
Sobremesa	Gelatina ananás	323	76	0,0	0,0	19,0	18,0	0,0	0,2
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4
Quarta									
Sopa	Sopa de feijão e lombarda ^{7,12}	308	73	1,5	0,2	11,2	0,7	3,2	0,2
Prato	Jardineira de peru (batata, cenoura, ervilhas e feijão verde) ^{6,12}	531	126	5,4	1,7	9,0	0,8	9,8	0,2
Salada	Juliana de legumes salteada (cenoura, repolho e curgete)	453	110	8,5	1,3	4,0	0,5	2,7	0,6
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4
Quinta									
Sopa	Sopa de alho-francês e cenoura ^{7,12}	165	39	1,8	0,3	4,6	0,4	0,7	0,2
Prato	Atum lascado com arroz de cenoura e milho ⁴	908	216	8,0	1,1	21,5	0,4	14,1	1,2
Salada	Salada de alface e pepino	71	17	0,4	0,1	1,2	0,8	1,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4
Sexta									
Sopa	Creme de cenoura e curgete ^{7,12}	165	39	1,9	0,3	4,6	0,5	0,7	0,2
Prato	Massa à lavrador (porco e frango, feijão, cenoura e repolho) ^{1,6,10}	851	202	6,1	1,5	22,9	1,5	13,3	0,2
Salada	Legumes incorporados	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijã, 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, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade



Município de Santa Marta de Penaguião
Pré-Escolar e 1º ciclo
Semana de 23 a 27 de setembro de 2024
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de abóbora e couve-flor ^{7,12}	170	41	1,9	0,3	4,8	0,7	0,8	0,2
Prato	Ovos mexidos com fiambre e cogumelos com arroz branco ^{1,3,6,7}	805	192	8,0	1,9	19,7	0,5	9,3	0,7
Salada	Salada de cenoura e milho	315	74	2,4	0,0	6,9	1,6	5,9	0,1
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4
Terça									
Sopa	Sopa de espinafres e nabos ^{7,12}	167	40	1,7	0,3	4,7	0,9	0,9	0,2
Prato	Lascas de cavala com massa fusilli tricolor salteada c/ cenoura e cenoura e ervilhas ^{1,3,4,6}	990	235	7,3	0,9	28,7	1,6	12,7	0,5
Salada	Salada de alface e tomate	78	19	0,2	0,0	2,1	1,7	1,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4
Quarta									
Sopa	Creme de alho-francês e curgete ^{7,12}	187	44	1,5	0,3	6,1	0,7	1,0	0,2
Prato	Rojões à portuguesa (carne de porco aos cubos com batatinha e pickles) ^{5,6,12}	709	170	10,8	2,8	6,3	0,1	11,7	0,4
Salada	Salada de alface e pepino	71	17	0,4	0,1	1,2	0,8	1,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época / pudim ⁷	451	107	1,4	1,0	21,3	19,6	2,1	0,2
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4
Quinta									
Sopa	Sopa de nabiças e abóbora ^{7,12}	186	44	1,4	0,3	6,4	1,1	1,0	0,2
Prato	Lombinhos de salmão assados com ervas de provença e arroz ⁴	1179	282	17,5	3,2	19,2	0,2	11,5	0,2
Salada	Legumes estufados (brócolos, cenoura e repolho)	120	28	0,4	0,1	3,0	1,8	1,9	0,4
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4
Sexta									
Sopa	Sopa de grão-de-bico e repolho ^{7,12}	221	53	2,0	0,3	6,6	0,5	1,4	0,2
Prato	Frango assado com esparguete salteado com cenoura ^{1,3}	800	190	5,9	1,0	18,4	1,0	15,5	0,4
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	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4

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, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. 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
Pré-Escolar e 1º ciclo
Semana de 30 de setembro a 4 de outubro de 2024
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de brócolos com curgete ^{7,12}	155	37	1,8	0,3	3,8	0,5	0,8	0,2
Prato	Esparguete com carne de vaca picada gratinada com queijo ^{1,3,7}	990	236	11,4	4,3	18,9	1,4	14,0	0,3
Salada	Salada de alface e couve roxa	97	23	0,1	0,0	2,4	0,0	1,9	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4
Terça									
Sopa	Sopa de legumes mistos ^{7,12}	158	38	1,7	0,3	4,4	0,4	0,8	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}	892	213	8,9	1,2	24,4	1,2	7,8	0,7
Salada	Salada de pepino e tomate	92	22	0,4	0,0	3,1	3,1	0,9	0,0
Sobremesa	Gelatina / fruta da época	323	76	0,0	0,0	19,0	18,0	0,0	0,2
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4
Quarta									
Sopa	Sopa de feijão branco com couve coração ^{7,12}	215	51	1,8	0,3	6,3	0,4	1,5	0,2
Prato	Peru estufado c/ massa cotovelinhos salteada com cenoura e repolho ^{1,3}	786	187	5,9	0,9	18,1	0,9	14,5	0,4
Salada	Salada de alface e milho	259	61	2,1	0,0	4,7	0,0	5,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4
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	458	109	4,0	0,6	9,3	0,7	8,5	0,2
Salada	Salada de couve roxa e pepino	112	26	0,2	0,1	3,2	0,5	1,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4
Sexta									
Sopa	Sopa de feijão-verde com cenoura ^{7,12}	153	37	1,8	0,3	4,0	0,4	0,7	0,2
Prato	Strogonoff de porco com arroz branco ^{1,7}	980	234	10,5	3,4	22,8	0,2	11,7	0,3
Salada	Salada de cenoura e tomate	100	24	0,2	0,0	3,9	3,8	0,7	0,1
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4

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
Pré-Escolar e 1º ciclo
Semana de 7 a 11 de outubro de 2024
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-flor e cenoura ^{7,12}	157	37	1,8	0,3	4,0	0,8	1,0	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}	1156	277	13,4	2,0	29,2	2,1	8,7	1,1
Salada	Salada de tomate e cebola	93	22	0,3	0,0	3,4	3,2	0,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve lombarda com nabo ^{7,12}	163	39	1,8	0,3	4,4	0,5	0,8	0,2
Prato	Atum com massa fusilli tricolor, cenoura e ervilhas ^{1,3,4}	976	232	7,5	1,1	25,1	1,4	15,1	1,3
Salada	Salada de alface e cenoura	86	20	0,1	0,0	2,7	2,2	1,2	0,1
Sobremesa	Leite creme / fruta da época ^{1,3,7,8,12}	1131	266	0,2	0,1	59,1	47,7	7,0	0,3
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão vermelho com couve portuguesa ^{7,12}	219	52	1,8	0,3	6,9	0,4	1,7	0,2
Prato	Frango assado com batata alourada no forno	466	110	2,8	0,5	12,4	0,8	8,4	0,2
Salada	Salada de alface e couve roxa	97	23	0,1	0,0	2,4	0,0	1,9	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de hortaliça (lombarda, cenoura e penca) ^{7,12}	191	46	1,5	0,2	6,2	0,7	1,1	0,2
Prato	Arroz de bacalhau com cenoura e ervilhas ⁴	786	186	2,7	0,4	28,3	1,0	11,7	1,2
Salada	Couve lombarda, cogumelos e curgete salteados (quente)	559	135	13,1	1,9	1,5	0,7	1,6	1,2
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde inteiro (couve-flôr, nabo e cebola) ^{7,12}	189	45	1,3	0,2	6,0	1,1	1,5	0,1
Prato	Ranchinho (macarronete, grão, porco, frango, cenoura, repolho) ^{1,6,10}	855	203	5,8	1,4	23,8	1,9	12,5	0,2
Salada	Salada de alface e cenoura	86	20	0,1	0,0	2,7	2,2	1,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4

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, ¹³Tremço, 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
Pré-Escolar e 1º ciclo
Semana de 14 a 18 de outubro de 2024
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de espinafres e abóbora ^{7,12}	166	40	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	6,7	0,6	19,5	1,0	11,1	0,3
Salada	Salada de alface e tomate	78	19	0,2	0,0	2,1	1,7	1,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4
Terça									
Sopa	Creme de curgete e alho francês ^{7,12}	161	38	1,8	0,3	4,4	0,4	0,8	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}	943	224	5,7	0,8	33,3	0,5	9,0	0,8
Salada	Salada de pepino e alface	71	17	0,4	0,1	1,2	0,8	1,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4
Quarta									
Sopa	Sopa de abóbora e repolho ^{7,12}	161	38	1,7	0,3	4,8	0,5	0,7	0,2
Prato	Peru assado com macarronete salteado com cenoura ^{1,6,10,12}	858	203	4,5	0,7	24,1	2,1	14,5	0,3
Salada	Salada de cenoura e tomate	100	24	0,2	0,0	3,9	3,8	0,7	0,1
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4
Quinta									
Sopa	Sopa de couve-flor e ervilhas ^{7,12}	207	49	1,4	0,2	6,4	1,3	1,9	0,2
Prato	Paloco à brás ^{3,4}	1092	269	18,0	2,3	12,4	0,5	13,3	1,2
Salada	Feijão-verde, cenoura baby e couve-flor salteados (quente)	126	30	0,2	0,0	3,8	2,3	2,1	0,4
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4
Sexta									
Sopa	Juliana de legumes mistos ^{7,12}	153	37	1,8	0,3	4,0	0,6	0,7	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
Salada	Salada de couve roxa e tomate	108	26	0,2	0,0	3,7	2,1	1,3	0,0
Sobremesa	Gelatina / fruta da época	323	76	0,0	0,0	19,0	18,0	0,0	0,2
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4

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, 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
Pré-Escolar e 1º ciclo
Semana de 21 a 25 de outubro de 2024
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de brócolos e abóbora ^{7,12}	188	45	1,5	0,3	6,3	0,8	1,1	0,2
Prato	Panados de frango no forno com arroz de cenoura e ervilhas ^{1,3,6,7,11}	1064	254	10,2	1,7	30,0	0,7	9,6	0,8
Salada	Salada de curgete e tomate	80	19	0,3	0,1	2,0	0,0	1,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4
Terça									
Sopa	Sopa de lombarda com nabo ^{7,12}	163	39	1,8	0,3	4,4	0,5	0,8	0,2
Prato	Esparguete c/ lascas de cavala à bolonhesa ^{1,3,4,6}	1112	265	11,8	1,5	27,8	1,5	11,3	0,3
Salada	Salada de alface e cenoura	86	20	0,1	0,0	2,7	2,2	1,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4
Quarta									
Sopa	Sopa de feijão vermelho com couve portuguesa ^{7,12}	219	52	1,8	0,3	6,9	0,4	1,7	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
Salada	Salada de couve roxa e milho	247	58	1,5	0,0	5,6	0,0	4,7	0,8
Sobremesa	Fruta da época	172	41	0,2	0,0	7,4	7,4	0,8	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4
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}	1051	251	9,9	1,4	32,3	1,7	6,6	0,5
Salada	Salada de alface e tomate	78	19	0,2	0,0	2,1	1,7	1,3	0,0
Sobremesa	Gelatina / fruta	323	76	0,0	0,0	19,0	18,0	0,0	0,2
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4
Sexta									
Sopa	Sopa de feijão-verde com curgete ^{7,12}	155	37	1,6	0,3	4,3	0,4	0,9	0,2
Prato	Feijoada á portuguesa (frango e de porco)	849	202	6,1	1,5	22,4	0,4	14,0	0,2
Salada	Salada de alface, cenoura e milho	199	47	1,3	0,0	4,6	1,6	3,7	0,1
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4

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