

Ementa Centros escolares

Semana de 5 a 9 janeiro 2026



CEL 1; CEL 2; CE
Penude; CE
Ferreirim: Escola
Básica Cambres

			VE(Kca)	Lip.(g)	AG Sat.(g)	HC(g)	Açúc(g)	Prot (g)	Sal(g)
Segunda-Feira	Sopa	Creme de legumes	142	9	1,4	13,3	1,8	4	2,7
	Prato	Fêveras de porco estufadas com arroz de ervilhas	359,7	9,2	1,3	41,3	1,9	26,8	0,5
	Vegetariano	Hamburguer vegetariano grelhado com arroz de cenoura, ervilhas e milho	311,0	12,8	1,5	41,6	2,1	5,7	1,0
	Salada	Salada mista	32,1	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹							
Terça-Feira	Sopa	Camponesa	61,2	1,5	0,3	6,8	6,1	2,9	0,2
	Prato	Argolas de lula estufadas com purê de batata	462,5	23,2	1,9	54,1	1,5	8,4	0,2
	Vegetariano	Jardineira vegetariana	527,8	19,9	2,8	51,5	19,0	35,2	0,3
	Salada	Salada mista	32,1	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹							
Quarta-Feira	Sopa	Alface	99,8	1,4	0,2	17,6	6,6	4,2	0,3
	Prato	Rancho de frango	451,0	22,9	5,5	31,4	5,7	29,4	0,4
	Vegetariano	Rancho vegetariano	400,0	8,7		62,2		18,8	0,2
	Salada	Incluído							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹							
Quinta-Feira	Sopa	Abóbora com espinafres	105,8	1,7	0,3	19,4	9,8	3,5	0,2
	Prato	Filetes de pescada com arroz de feijão e tomate	181	3,0	0,4	26,1	11,0	0,4	0,4
	Vegetariano	Nugets vegetarianos com salada de feijão frade e arroz branco	455,5	17,4		55,4		14,3	0,2
	Salada	Salada de tomate e alface	35,0	0,4	0,0	5,5	5,4	2,6	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ Mousse de chocolate	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹							
Sexta-Feira	Sopa	Lentilhas	105,1	1,9	0,2	19,7	8,3	2,4	0,3
	Prato	Esparguete à bolonhesa	328,2	11,8	2,8	23,6	6,2	31,7	0,5
	Vegetariano	Bolonhesa vegetariana	392,7	4,7	0,8	69,4	3,4	16,2	0,2
	Salada	Salada mista	32,1	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹							

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, 13Tremço, 14Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

Declaração nutricional: 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

A nutricionista, Dr^a Ana Sofia Rebelo (3162 N)