

Ementa Centros escolares

Semana de 12 a 16 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	Minestrone	119,1	5,0	1,4	13,2	4,1	5,4	0,7
	Prato	Almôndegas estufadas com esaparguete ^{1,12}	372,5	13,5	3,1	30,1	2,7	31,9	0,4
	Vegetariano	Almôndegas vegan com massa e legumes	304,9	8,2	1,0	44,1	5,4	12,8	0,2
	Salada	Salada de alface	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							

			VE(Kca)	Lip.(g)	AG Sat.(g)	HC(g)	Açúc(g)	Prot (g)	Sal(g)
Terça-Feira	Sopa	Alho francês	93,6	1,5	0,3	17,1	7,3	3,1	0,3
	Prato	Bacalhau com natas ^{3,4,7}	277,2	0,2	0,1	49,6	6,2	17,9	2,6
	Vegetariano	Legumes com natas	372,3	15,9	2,4	37,9	2,7	18,5	0,3
	Salada	Cenoura e couve-roxa ralada	32,1	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ Maçã cozida	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹							

			VE(Kca)	Lip.(g)	AG SAT(g)	HC(g)	Açúc(g)	Prot (g)	Sal(g)
Quarta-Feira	Sopa	Juliana	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,3
	Prato	Frango estufado com cogumelos e cenoura e massa espiral ¹	337,9	9,0	1,3	37,0	0,6	25,8	0,5
	Vegetariano	Esparguete de rebentos de soja gratinados com tomate	420,0	5,5	0,9	67,7	6,0	22,9	0,2
	Salada	Cenoura ralada	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							

			VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Sopa	Cenoura e couve ripada	118,9	1,6	0,2	19,8	9,7	6,5	0,3
	Prato	Panadinhos de peixe no forno com arroz de cenoura ^{1,3,4}	501,4	20,5	1,1	56,8	1,1	21,8	0,1
	Vegetariano	Douradinhos vegan no forno com arroz de cenoura	322,7	13,5	2,2	43,4	5,4	5,8	0,2
	Salada	Brócolos cozidos e salteados	35,0	0,4	0,0	5,5	5,4	2,6	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ Leite creme	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹							

			VE(Kca)	Lip.(g)	AG Sat.(g)	HC(g)	Açúc(g)	Prot (g)	Sal(g)
Sexta-Feira	Sopa	Caldo verde	93,0	1,3	0,2	16,3	5,7	4,0	0,2
	Prato	Arroz de pato	511,0	19,5	3,9	51,7	22,1	31,8	0,6
	Vegetariano	Empadão de lentilhas com legumes no forno (arroz)	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, 13Tremoço, 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. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

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