

Ementa Centros escolares

Semana de 19 a 23 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 ervilhas	99,5	1,6	0,3	17,7	8,0	3,7	0,2
	Prato	Hamburguer de aves grelhado com esparguete em molho de tomate ^{1,12}	488,1	22,5	5,3	41,8	1,9	28,4	0,4
	Vegetariano	Hamburguer vegetariano grelhado com arroz de cenoura , ervilhas e milho	421,0	6,6	1,0	67,6	7,8	21,4	0,3
	Salada	Salada cenoura e couve-roxa	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	Abóbora com espinafres	47,0	1,9	0,3	5,6	0,6	1,1	0,2
	Prato	Filetes de pescada com arroz de feijão e tomate ^{1,3,4,7}	359,7	9,2	1,3	41,3	1,9	26,8	0,5
	Vegetariano	Cogumelos estufados com cenoura e arroz de tomate e feijão	236	3,5	0,8	40,6	2,6	11,2	0,2
	Salada	Salada alface e tomate	35,0	0,4	0,0	5,5	5,4	2,6	0,1
	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	Repolho	98,1	1,3	0,1	16,9	7,5	4,7	0,3
	Prato	Cubos de carne de porco estufados com puré de batata	454,0	28,8	72,0	26,8	2,5	21,1	0,3
	Vegetariano	Empadão de legumes (feijão verde e cenoura) com grão de bico.	403,0	9,7	1,2	58,3	8,3	19,6	0,3
	Salada	Cenoura baby e ervilhas	68,5	1,7	0,4	8,9	7,6	4,8	0,1
	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	Feijão	154,0	2,2	0,3	27,6	3,4	4,1	0,3
	Prato	Abrótea no forno em cama de legumes com arroz de tomate	297,4	8,2	1,4	46,6	10,3	33,3	0,7
	Vegetariano	Nuggetes vegetarianos com salada de feijão frade e arroz branco	322,0	13,3	2,2	43,4	5,4	5,8	0,2
	Salada	Salada mista	35,0	0,4	0,0	5,5	5,4	2,6	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ Gelatina	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹							
Sexta-Feira	Sopa	Caldo verde	93,0	1,3	0,2	16,3	5,7	4,0	0,2
	Prato	Vitela assada no tacho e fatiada com massa espiral salteada a azeite e alho	362,0	13,6	4,3	38,0	2,3	21,0	0,4
	Vegetariano	Massa vegetariana (massa, feijão, cenoura, couves)	335,6	6,2	0,9	49,7	3,5	18,8	0,2
	Salada	Salada mista	35,0	0,4	0,0	5,5	5,4	2,6	0,1
	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 contém 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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

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