

Ementa Centros escolares



Semana de 26 a 30 janeiro 2026

**EMENTA
SEMANAL**
J. 1. / 1.º Ciclo

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	Canja ¹	85,9	1,8	0,2	14,2	5,3	3,1	0,4
	Prato	Ovos mexidos com fiambre e arroz de ervilhas e cenoura ^{3,12}	267,0	5,2	1,3	20,6	0,7	8,2	0,4
	Vegetariano	Arroz de lentilhas com tomate, cenoura, ervilhas e milho	426,8	4,6	0,7	75,0	3,7	19,4	0,2
	Salada	Salada alface, cenoura 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							
			VE(Kca)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC(g)	Açúc(g)	Prot (g)	Sal(g)
Terça-Feira	Sopa	Creme de couve-flor	96,6	1,4	0,1	15,1	6,8	3,3	0,2
	Prato	Bacalhau à brás ^{3,4}	277,2	0,2	0,1	49,6	6,2	17,9	2,6
	Vegetariano	Legumes à brás ³	249,0	6,3	0,9	39,5	1,2	8,6	0,5
	Salada	Salada alface 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							
			VE(Kca)	Lip. (g)	AG SAT(g)	HC(g)	Açúc(g)	Prot (g)	Sal(g)
Quarta-Feira	Sopa	Alface	99,8	1,4	0,2	17,6	6,6	4,2	0,3
	Prato	Chili de carne com arroz branco (carne de vaca picada, feijão vermelho, pimento) ¹²	387,2	16,1	4,4	30,3	2,7	29,6	0,3
	Vegetariano	Chilli de legumes com tofu e cogumelos e arroz branco	443,5	19,5	2,7	41,3	6,7	25	0,1
	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							
			VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Sopa	Alho francês	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,2
	Prato	Salmão no forno em cama de legumes com batata cozida ⁴	310,7	8,9	0,9	29,7	1,3	25,9	0,6
	Vegetariano	Salada de batata e legumes no forno com grão-de-bico	385,5	1,0	0,5	70,8	7,2	21,6	0,2
	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)/ Pudim ^{3,7}	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	Juliana	93,0	1,3	0,2	16,3	5,7	4,0	0,2
	Prato	Frango assado com arroz de cenoura e batata frita	293,9	13,1	3,3	21,5	0,3	21,5	1,0
	Vegetariano	Arroz de lentilhas com couve e salsichas vegan	410,9	7,7	1,1	64,9	5,1	18,8	0,1
	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 contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rijas, 9Alho, 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)