

Ementa Centros escolares

Semana de 2 a 6 fevereiro 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 cenoura	127	8	1,2	12,1	1,7	3,5	2,6
	Prato	Strogonoff de carne de porco com esparguete ^{1,12}	372,5	13,5	3,1	30,1	2,7	31,,9	0,4
	Vegetariano	Lentilhas estufadas com cogumelos e brócolos com esparguete	410,9	7,7	1,1	64,9	5,1	18,8	0,1
	Salada	Macedonia de legumes incluídos							
	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	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,2
	Prato	Salada de grão-de-bico com paloco e ovo ^{3,4}	330,1	13,3	2,4	21,9	27,8	0,9	2,0
	Vegetariano	Salada de grão, batata, cenoura e brócolos	482,6	7,1	0,8	81,3	5,7	21,1	0,3
	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							
			VE(Kca)	Lip. (g)	AG SAT(g)	HC(g)	Açúc(g)	Prot (g)	Sal(g)
Quarta-Feira	Sopa	Espinafres	47,0	1,9	0,3	5,6	0,6	1,1	0,2
	Prato	Frango estufado com cogumelos e massa espiral ^{1,12}	337,9	9,0	1,3	37,0	0,6	25,8	0,5
	Vegetariano	Legumes estufados (curgete, cogumelos, abóbora, tomate) com feijão catarino e massa espiral	420,0	5,5	0,9	67,7	6,0	22,9	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							
			VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Sopa	Feijão	154,0	2,2	0,3	27,6	3,4	4,1	0,3
	Prato	Panadinhos de peixe (forno) com arroz de tomate malandrinho ^{1,3,4,7}	501,4	20,5	1,1	56,8	1,1	21,8	0,1
	Vegetariano	Barrinhas de vegetais (forno) com arroz de tomate ¹	322,7	13,5	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							
			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	Fêveras estufadas com batata cozida	344,7	9,3	1,5	30,1	2,7	34,2	0,3
	Vegetariano	Feijão branco estufado com curgete, couve-lombarda e batata cozida	365,6	4,0	0,5	62,2	5,3	18,7	0,2
	Salada	Salada de alface, milho e cenoura ralada	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 glóten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rijas, 9Alpico, 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.

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 de 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)