

Ementa Centros escolares



Semana de 9 a 13 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	Lentilhas	77,2	1,4	0,2	12,9	3,2	2,0	0,1
	Prato	Massa de peru com cenoura e feijão verde ^{1,12}	353,2	11,0	2,0	20,3	2,9	42,8	0,5
	Vegetariano	Grão estufado com cenoura, alho francês e massa ¹	482,6	7,1	0,8	81,3	5,7	21,1	0,3
	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	Abóbora	47,0	1,9	0,3	5,6	0,6	1,1	0,2
	Prato	Salada quente de batata e legumes com atum ^{3,4}	402,9	15,9	1,9	26,5	6,6	33,7	1,5
	Vegetariano	Salada de legumes colorida(batata, cogumelos, pimento, ervilhas e cenoura)	331,4	8,4	1,2	38,9	6,6	15,6	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	Sopa de couve-penca	47,0	1,9	0,3	5,6	0,6	1,1	0,2
	Prato	Chili com arroz branco	387,2	16,1	4,4	30,3	2,7	29,6	0,3
	Vegetariano	Chili de legumes	426,8	4,6	0,7	75,0	3,7	19,4	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	Alface	99,5	1,6	0,3	17,7	8,0	3,7	0,2
	Prato	Medalhães de pescada estufados com batata aos cubos cozida/ pure de batata ^{3,4,7,12}	283,6	8,9	1,3	23,3	1,5	26,9	0,6
	Vegetariano	Legumes à brás ³	265,0	6,8	1,1	36,4	6,6	14,0	0,3
	Salada	Brócolos cozidos	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)
Sexta-Feira	Sopa	Couve branca	43,0	1,9	0,3	5,3	0,8	0,7	0,2
	Prato	Pernas de frango assadas com esparguete salteado e cogumelos salteados ^{1,12}	318,6	4,0	1,0	28,4	1,2	41,5	0,6
	Vegetariano	Legumes estufados (curgete, cogumelos, abóbora, tomate) com feijão catarino e massa espiral	279,7	6,8	1,0	38,9	3,6	11,7	0,3
	Salada	Salada mista	35,0	0,4	0,0	5,5	5,4	2,6	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)-/ Pudim morango ^{3,7}	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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.