

Ementa Centros escolares

Semana de 23 a 27 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	Canja ¹	144,0	2,0	0,2	15,0	0,4	17,0	0,2
	Prato	Hamburguer de aves grelhado com arroz de cenoura	457,0	23,0	2,1	53,7	3,1	7,5	0,3
	Vegetariano	Hamburguer vegetariano grelhado com arroz de cenoura	421,0	6,6	1,0	67,6	7,8	21,4	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)	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹							
Terça-Feira	Sopa	Sopa de cenoura, nabo, courgete e feijão verde	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,2
	Prato	Filetes de pescada com arroz de feijão e tomate ^{1,3,4,7}	501,4	20,5	1,1	56,8	1,1	21,8	0,1
	Vegetariano	Nuggets vegetarianos com salada de feijão frade e arroz branco ¹	287	9,1	1,2	46,4	1,8	5	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 flan ^{3,7}	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹							
Quarta-Feira	Sopa	Abóbora com espinafres	47,0	1,9	0,3	5,6	0,6	1,1	0,2
	Prato	Massa à Lavrador (Vítela aos cubos, massa, feijão, couve e cenoura) ^{1,12}	451,0	22,9	5,5	31,4	5,7	29,4	0,4
	Vegetariano	Massa à lavrador vegetariana (cenoura, repolho, feijão e massa) ¹	403,0	9,7	1,2	58,3	8,3	19,6	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							
Quinta-Feira	Sopa	Macedónia de legumes	77,2	1,4	0,2	12,9	3,2	2,0	0,1
	Prato	Empadão de arroz com atum com cenoura e repolho ⁴	393,0	69,3	0,9	22,7	1,9	10,5	0,9
	Vegetariano	Arroz de lentilhas com tomate, cenoura, ervilhas e milho	227,0	4,1	0,5	33,7	1,8	11,5	0,1
	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							
Sexta-Feira	Sopa	Creme de cenoura	43,0	1,9	0,3	5,3	0,8	0,7	0,2
	Prato	Bacalhau com natas ^{4,7}	409,0	13,1	2,1	11,8	0,6	9,9	1,6
	Vegetariano	Legumes com natas ⁷	482,6	7,1	0,8	81,3	5,7	21,1	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)	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, 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)