

Ementa Centros escolares

Semana de 2 a 6 março 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	Alho francês	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,2
	Prato	Ovos mexidos com cogumelos e fimbre e arroz alegre ^{3,12}	267,0	5,2	1,3	20,6	0,7	8,2	0,4
	Vegetariano	Cuscus com legumes	222,0	7,1	0,9	30,4	78,0	0,6	1,6
	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(Kca)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC(g)	Açúc(g)	Prot (g)	Sal(g)
Terça-Feira	Sopa	Curgete	113,5	1,7	0,3	20,7	4,5	3,6	0,1
	Prato	Filetes de pescada panadosno forno com salada russa ^{1,3,4,7,12}	359,7	9,2	1,3	41,3	1,9	26,8	0,5
	Vegetariano	Salada russa com lentilhas	389	6,1	1	63,4	7,6	18,8	0,1
	Salada	Incluído							
	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)
Quarta-Feira	Sopa	Feijão verde com cenoura	98,5	1,4	0,1	19,2	4,7	13,0	0,2
	Prato	Feijoada brasileira com arroz branco	482,7	12,5	3,4	52,9	4,7	38,4	0,9
	Vegetariano	Feijoada vegetariana	167,0	3,2	0,3	25,8	1,2	8,0	0,3
	Salada								
	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	Juliana com feijão vermelho	154,0	2,2	0,3	27,6	3,4	4,1	0,3
	Prato	Rolo de aves no forno com esparguete em molho de tomate ^{1,12}	389,9	16,3	4,5	29,2	1,8	30,9	1,2
	Vegetariano	Arroz alegre (ervilhas, cogumelos salteados, cenoura e milho)	443,5	19,5	2,7	41,3	6,7	25,0	0,1
	Salada	Salada de alface, milho e tomaate	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	Creme de couve-flor	96,6	1,4	0,1	15,1	6,8	3,3	0,2
	Prato	Calamares de lula com arroz de feijão vermelho ^{1,2,7,12,14}	462,5	23,2	1,9	54,1	1,5	8,4	0,2
	Vegetariano	Arroz de feijão vermelho com cenoura	410,9	7,7	1,1	64,9	5,1	18,8	0,1
	Salada	Salada alface, tomate e couve-roxa	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 rijá, 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)