

Ementa Centros escolares



Semana de 9 a 13 março 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	Panados de frango com arroz de cenoura ^{1,3,7}	310,7	8,9	0,9	29,7	1,3	25,9	0,6
	Vegetariano	Arroz de feijão catarino e alho francês	426,8	4,6	0,7	75,0	3,7	19,4	0,2
	Salada	Salada de 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	Cenoura com brócolos	99,8	1,4	0,2	17,6	6,6	4,2	0,3
	Prato	Massa de atum gratinada no forno ^{1,4,7,12}	393,0	69,3	0,9	22,7	1,9	10,5	0,9
	Vegetariano	Empadão de arroz de lentilhas e legumes	331,4	8,4	1,2	38,9	6,6	15,6	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							

		VE(Kca)	Lip.(g)	AG SAT(g)	HC(g)	Açúc(g)	Prot (g)	Sal(g)	
Quarta-Feira	Sopa	Creme de alho francês e couve-flor	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,2
	Prato	Lombo de porco com batata frita e arroz	454,0	28,8	728,0	26,8	2,5	21,1	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	Creme de ervilhas	80,0	1,2	0,2	13,7	4,2	3,3	0,1
	Prato	Empadão de carne ^{3,7,12}	387,2	16,1	4,4	30,3	2,7	29,6	0,3
	Vegetariano	Empadão de lentilhas	426,8	4,6	0,7	75,0	3,7	19,4	0,2
	Salada	Cenoura. Couve-roxa e beterraba 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							

		VE(Kca)	Lip.(g)	AG Sat.(g)	HC(g)	Açúc(g)	Prot (g)	Sal(g)	
Sexta-Feira	Sopa	Juliana de legumes	154,0	2,2	0,3	27,6	3,4	4,1	0,3
	Prato	Lombinhos de pescada em cama de legumes, no forno e arroz de cenoura ⁴	429,7	13,2	2,5	47,0	2,2	29,2	0,5
	Vegetariano	Arroz alegre (ervilhas, cogumelos, cenoura e milho)	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)-/ Pudim flan ^{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 rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Fenol, 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. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

A nutricionista, Dr^a Ana Sofia Rebelo (3162 N)