

Ementa Centros escolares



Semana de 11 a 15 maio 2026

**EMENTA
SEMANAL**
J. I. / 1.º Ciclo

1; CEL 2; CE
anude; CE
eirim: Escola
ica Cambres

		VE(Kca)	Lip.(g)	AG Sat.(g)	HC(g)	Açúc(g)	Prot (g)	Sal(g)	
Segunda-Feira	Sopa	Creme de cenoura	99,8	1,4	0,2	17,6	6,6	4,2	0,3
	Prato	Ovos mexidos com cogumelos e fiambre de aves aos cubos com arroz de cenoura ³	267,0	5,2	1,3	20,6	0,7	8,2	0,4
	Vegetariano	Ovos mexidos com cogumelos com arroz de cenoura e ervilhas	267,0	5,2	1,3	20,6	0,7	8,2	0,4
	Salada	Alface, cenoura e tomate	42,7	0,4	0,0	5,6	5,0	2,4	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	Repolho	43,0	1,9	0,3	5,3	0,8	0,7	0,2
	Prato	Medalhões de salmão no forno com puré de batata/batata cozida ^{3,4}	310,7	8,9	0,9	29,7	1,3	25,9	0,6
	Vegetariano	salada de feijão frade com brócolos, cenoura, milho e batata cozida aos cubos	419,3	11,4	1,6	57,8	13,5	20,8	0,4
	Salada	Brócolos e cenoura cozidos	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2	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							
Quarta-Feira	Sopa	Juliana	93,0	1,3	0,2	16,3	5,7	4,0	0,2
	Prato	Frango estufado com cogumelos e cenoura e massa espiral ^{1,12}	472,2	11,4	2,1	34,6	3,6	45,2	0,5
	Vegetariano	Esparguete de rebentos de soja gratinados com tomate	276,0	4,3	0,6	46,2	2,0	11,8	0,2
	Salada	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							
Quinta-Feira	Sopa	Alface	61,2	1,5	0,3	6,8	6,1	2,9	0,2
	Prato	Filetes de pescada no forno com arroz de feijão e tomate ^{1,3,4}	359,7	9,2	1,3	41,3	1,9	26,8	0,5
	Vegetariano	Cogumelos estufados com cenoura e arroz de tomate e feijão	331,4	8,4	1,2	38,9	6,6	15,6	0,3
	Salada	Salada alface e tomate	35,0	0,4	0,0	5,5	5,4	2,6	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim ^{3,7}	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹							
Sexta-Feira	Sopa	Creme de ervilhas	80,0	1,2	0,2	13,7	4,2	3,3	0,1
	Prato	Empadão de frango ^{3,7,12}	387,2	16,1	4,4	30,3	2,7	29,0	0,3
	Vegetariano	Empadão de lentilhas	482,6	7,1	0,8	81,3	5,7	21,1	0,3
	Salada	Cenoura, couve-roxa e beterraba ralada	32,1	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0
	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							