LAMEGO
MUNICÍPIO

Ementa Centros escolares

Semana de 18 a 22 maio 2026

EMENTA SEMANAL
J. I. / 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	Curgete e cenoura	83,0	1,9	0,3	5,3	0,8	0,7	0,2
	Prato	Nugetes de frango no forno com arroz branco[1,3,7]	513,0	23,7	1,1	58,6	0,5	15,8	0,2
	Vegetariano	Arroz de lentilhas com curgete, cenoura e brócolos	509,0	15,6	2,2	100,0	5,6	38,4	0,6
	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	Creme de brócolos	85,9	1,8	0,2	14,2	5,3	3,1	0,4
	Prato	Salada de pescada com ovo raspado, batata aos cubos e macedónia de legumes (ervilhas, cenoura e feijão verde)[3,4]	209,0	13,1	2,1	11,8	0,6	9,9	1,6
	Vegetariano	jardineira de soja com legumes (soja, batata, ervilhas, cenoura e feijão verde	434,0	21,4	0,8	30,4	3,3	30,4	0,6
	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(Kca)	Lip.(g)	AG SAT.(G)	HC(g)	Açúc(g)	Prot (g)	Sal(g)
Quarta-Feira	Sopa	Espinafres	47,0	1,9	0,3	5,6	0,6	1,1	0,2
	Prato	Cubos de carne de porco estufados com puré de batata[3,7]	344,7	9,3	1,5	30,1	2,7	34,2	0,3
	Vegetariano	Ervilhas com molho de tomate e pure de batata	331,4	8,4	1,2	38,9	6,6	15,6	0,3
	Salada	Cenoura baby e ervilhas	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]							

			VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Sopa	Couve flor e cenoura	331,4	8,4	1,2	38,9	6,6	15,6	0,3
	Prato	Panadinhos de peixe (forno) com arroz de feijão e tomate malandrinho[1,3,4,7]	501,4	20,5	1,1	56,8	1,1	21,8	0,1
	Vegetariano	Panadinhos vegan com arroz de feijão e tomate	322,7	13,5	2,2	43,4	5,4	5,8	0,2
	Salada	Salada de alface 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]							

			VE(Kca)	Lip.(g)	AG Sat.(g)	HC(g)	Açúc(g)	Prot (g)	Sal(g)
Sexta-Feira	Sopa	Macedonia de legumes	77,2	1,4	0,2	12,9	3,2	2,0	0,1
	Prato	Lombo de porco assado com esparguete em molho de tomate[1,12]	454,0	28,8	728,0	26,8	2,5	21,1	0,3
	Vegetariano	favas estufadas com cenoura, alho francês e curgete	361,3	8,7	1,3	53,0	9,0	16,9	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]							