

Ementa Centros escolares



Semana de 22 a 26 junho 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	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 e ervilhas ^{3,12}	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 ³	267,0	5,2	1,3	20,6	0,7	8,2	0,4
	Salada	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)/ Gelado	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	Feijão	110,3	1,4	0,2	14,2	6,5	0,1	3,5
	Prato	Lombinho de pescada no forno com molho de cenoura acompanhada de arroz de tomate malandrinho ^{4,12}	359,7	9,2	1,3	41,3	1,9	26,8	0,5
	Vegetariano	Salada mexicana (Batata, milho, feijão e pimentos)	482,0	9,9		71,9		26,5	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(Kca)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC(g)	Açúc(g)	Prot (g)	Sal(g)
Quarta-Feira	Sopa	Macedónia 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	402,8	8,5	1,3	57,7	16,0	0,6	4,4
	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	Alho francês e abóbora	113,5	1,7	0,3	20,7	4,5	3,6	0,1
	Prato	Pataniscas de bacalhau com arroz de feijão ^{1,3,4,7}	522,0	23,2	1,9	54,1	1,5	8,4	0,2
	Vegetariano	Pataniscas de legumes com arroz de feijão	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(Kca)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC(g)	Açúc(g)	Prot (g)	Sal(g)
Sexta-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}	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							