LAMEGO
MUNICÍPIO



EMENTA SEMANAL
J. I. / 1.º Ciclo

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

Semana de 19 a 23 outubro 2026

			VE(Kca)	Lip.(g)	AG Sat.(g)	HC(g)	Açúc(g)	Prot (g)	Sal(g)
Segunda-Feira	Sopa	Juliana	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,3
	Prato	Bifanas de porco com arroz branco	422,3	14,2	3,3	36,9	8,2	36,2	0,5
	Vegetariano	Feijoada de legumes (feijão catarino, couve-lombarda, cenoura e alho francês)	388,2	15,1	2,3	53,6	12,4	8,9	0,5
	Salada	Salada de alface, milho e pepino	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	Feijão vermelho	154,0	2,2	0,3	27,6	3,4	4,1	0,3
	Prato	Salada russa com atum[3,4]	359,7	9,2	1,3	41,3	1,9	26,8	0,5
	Vegetariano	Jardineira vegetariana	506,0	11,7		77,7		22,6	0,3
	Salada	Incluido	20,0	0,1	0,0	4,4	2,3	5,6	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	Caldo verde	105,8	1,7	0,3	19,4	9,8	3,5	0,2
	Prato	Frango estufado com massa meada[1,12]	472,2	11,4	2,1	34,6	3,6	45,2	0,5
	Vegetariano	Bolonhesa de soja com pimentos e cogumelos, feijão verde e cenoura[1]	392,7	4,7	0,8	69,4	3,4	16,2	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	Legumes	142	9	1,4	13,3	1,8	4	2,7
	Prato	Strogonoff de lulas (argolas de lulas estufadas) com puré de batata/ batata cozida [12,14]	429,7	13,2	2,5	47,0	2,2	29,2	0,5
	Vegetariano	Estufado de legumes com batata assada. Couves de bruxelas e cenouras	388,2	15,1	2,3	53,6	12,4	8,9	0,5
	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	Sopa de couve portuguesa	118,9	1,6	0,2	19,8	9,7	6,5	0,3
	Prato	Feijoada de carnes (vitela e porco) e 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	Salada de alface	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]							

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, 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. - Lipidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

A nutricionista, Drª Ana Sofia Rebelo (3162 N)