LAMEGO
MUNICÍPIO



EMENTA SEMANAL
J. I. / 1.º Ciclo

L 1; CEL 2; CE
Penude; CE
reirim: Escola
sica Cambres

Semana de 26 a 30 outubro 2026

			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	Hamburguer de aves grelhado com arroz branco[1,12]	457,0	23,0	2,1	53,7	3,1	7,5	0,3
	Vegetariano	Hamburguer vegetariano com arroz branco	421,0	6,6	1,0	67,6	7,8	21,4	0,3
	Salada	Salada de alface, cenoura 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)
Terça-Feira	Sopa	Alho francês	93,6	1,5	0,3	17,1	7,3	3,1	0,3
	Prato	Bacalhau à gomes de sá (bacalhau refogado com cebola e alho, batata, ovo cozido e azeitonas) [3,4]	277,2	0,2	0,1	49,6	6,2	17,9	2,6
	Vegetariano	Tofu à gomes de sá (tofu salteado com cebola e alho, batata e azeitonas)	265,0	6,8	1,1	36,4	6,6	14,0	0,3
	Salada	Salada de alface 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)
Quarta-Feira	Sopa	Legumes	77,2	1,4	0,2	12,9	3,2	2,0	0,1
	Prato	Peito de frango estufado aos cubos com arroz, cenoura e feijão verde	337,9	9,0	1,3	37,0	0,6	25,8	0,5
	Vegetariano	Massada de legumes(Esparguete, couve flor, curgete, alho francês e feijão frade)	420,0	5,5	0,9	67,7	6,0	22,9	0,2
	Salada	Incluido							
	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	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,2
	Prato	Massa espiral com salmão, brócolos, milho e cenoura[1,4]	310,7	8,9	0,9	29,7	1,3	25,9	0,6
	Vegetariano	Massa de lentilhas (fusilli tricolor, lentilhas, molho de tomate, espinafres e cogumelos) com cenoura raspada[1]	331,4	8,4	1,2	38,9	6,6	15,6	0,3
	Salada	Incluido							
	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	Minestrone	154,0	2,2	0,3	27,6	3,4	4,1	0,3
	Prato	Lombo de porco no forno (com molho de cebola) com batata dourada	454,0	28,8	728,0	26,8	2,5	21,1	0,3
	Vegetariano	Rojõezinhos de soja com batata dourada e salada de tomate e couve-roxa	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)	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. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.