LAMEGO
MUNICÍPIO

Ementa Centros escolares



Semana de 2 a 6 novembro 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	Sopa de ervilhas e cenoura	113,5	1,7	0,3	20,7	4,5	3,6	0,1
	Prato	Panados de frango com arroz de cenoura e ervilhas [1,3,7]	528,7	25,1	4,6	41,8	1,9	33,0	0,4
	Vegetariano	Panadinhos vegetais com arroz de cenoura e ervilhas	252,0	11,0	0,9	32,0	3,0	4,7	1,2
	Salada	Salada milho, cenoura ralada, tomate, alface.	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2	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	Alface e cenoura	99,5	1,6	0,3	17,7	8,0	3,7	0,2
	Prato	Massa de atum gratinada com legumes (cenoura e ervilhas)[1,3,4,7]	393,0	69,3	0,9	22,7	1,9	10,5	0,9
	Vegetariano	Massada de legumes (cogumelos, cenoura, ervilhas e couve)	236	3,5	0,8	40,6	2,6	11,2	0,2
	Salada	Salada de couve roxa, tomate e milho	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	Creme de cenoura e massinhas[1]	96,7	1,7	0,2	14,0	5,5	4,1	0,2
	Prato	Chili de carne com arroz branco[12]	387,2	16,1	4,4	30,3	2,7	29,6	0,3
	Vegetariano	Chili de legumescom tofu e cogumelos	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 (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Sopa	Lentilhas e cenoura	105,1	1,9	0,2	19,7	8,3	2,4	0,3
	Prato	Medalhões de pescada no forno com salada russa [4]	283,6	8,9	1,3	23,3	1,5	26,9	0,6
	Vegetariano	Salada de feijão frade com batata, cenoura, ervilhas e azeitonas	391,4	8,9	1,6	59,2	9,5	17,8	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	Creme de couve flor	111,1	2,2	0,3	16,1	13,9	7,4	0,3
	Prato	Massa carnes mistas estufadas(frango e porco) com grão-de-bico e couve[1,12]	353,2	11,0	2,0	20,3	2,9	42,8	0,5
	Vegetariano	Bolonhesa vegetariana[1]	335,6	6,2	0,9	49,7	3,5	18,8	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]							

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.

A nutricionista, Drª Ana Sofia Rebelo (3162 N)