LAMEGO
MUNICÍPIO

Ementa Centros escolares



EMENTA SEMANAL
J. I. / 1.º Ciclo

1; CEL 2; CE
nude; CE
eirim: Escola
ca Cambres

Semana de 9 a 13 novembro 2026

			VE(Kca)	Lip.(g)	AG Sat.(g)	HC(g)	Açúc(g)	Prot (g)	Sal(g)
Segunda-Feira	Sopa	Sopa de alho Francês	93,6	1,5	0,3	17,1	7,3	3,1	0,3
	Prato	Ovos mexidos com cogumelos e arroz alegre (cenoura e milho)[3]	267,0	5,2	1,3	20,6	0,7	8,2	0,4
	Vegetariano	Legumes à brás (com batata, tofu e cogumelos)	437,0	18,7		59,1		18,7	0,6
	Salada	Salada alface e couve-roxa	77,0	0,8	0,0	12,9	5,0	4,7	0,2
	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	99,5	1,6	0,3	17,7	8,0	3,7	0,2
	Prato	Bacalhau à Brás[3,4]	477,2	0,2	0,1	49,6	6,2	17,9	2,6
	Vegetariano	Salada de feijão frade com batata, cenoura, ervilhas e azeitonas	419,3	11,4	1,6	57,8	13,5	20,8	0,4
	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(Kca)	Lip.(g)	AG SAT.(G)	HC(g)	Açúc(g)	Prot (g)	Sal(g)
Quarta-Feira	Sopa	Creme de brócolos	96,7	1,7	0,2	14,0	5,5	4,1	0,2
	Prato	Lombo de porco asssado com arroz de legumes	454,0	28,8	728,0	26,8	2,5	21,1	0,3
	Vegetariano	Massa espiral, cogumelos, ervilhas, cenoura e feijão verde	236	3,5	0,8	40,6	2,6	11,2	0,2
	Salada	Salada alface, tomate e cenoura	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	80,0	1,2	0,2	13,7	4,2	3,3	0,2
	Prato	Filetes de pescada panadas (forno) com arroz de ervilhas[1,3,4]	359,7	9,2	1,3	41,3	1,9	26,8	0,5
	Vegetariano	Arroz de lentilhas com tomate	410,9	7,7	1,1	64,9	5,1	18,8	0,1
	Salada	Salada de tomate, cebola e alface	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	Couve branca com feijão	43,0	1,9	0,3	5,3	0,8	0,7	0,2
	Prato	Coxas de frango assadas com esparguete salteado[1,12]	337,9	9,0	1,3	37,0	0,6	25,8	0,5
	Vegetariano	Esparguete de lentilhas com couve e salsichas vegan	227,0	4,1	0,5	33,7	1,8	11,5	0,1
	Salada	Salada de cenoura, tomate, 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]							

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 inofensivos.
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)