LAMEGO
MUNICÍPIO



EMENTA SEMANAL
J. I. / 1.º Ciclo

; CEL 2; CE
nude; CE
rim: Escola
a Cambres

Semana de16 a 20 novembro 2026

			VE(Kca)	Lip.(g)	AG Sat.(g)	HC(g)	Açúc(g)	Prot (g)	Sal(g)
Segunda-Feira	Sopa	Creme de ervilhas	80,0	1,2	0,2	13,7	4,2	3,3	0,1
	Prato	Feveras de porco estufadas com esparguete[1,12]	422,3	14,2	3,3	36,9	8,2	36,2	0,5
	Vegetariano	Macarronada de legumes no forno(brocolos, cenoura, cebola, soja)	420	5,5	0,9	67,7	6	22,9	0,2
	Salada	Salada de 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	Minestrone(Feijão verde, abóbora, cenoura,batata, cebola)	85,9	1,8	0,2	14,2	5,3	3,1	0,4
	Prato	Saladinha de salmão (batata, salmão e legumes)[4]	382,6	8,9	0,9	29,7	1,3	25,9	0,6
	Vegetariano	Legumes à brás	265,0	6,8	1,1	36,4	6,6	14,0	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)
Quarta-Feira	Sopa	Grão-de-bico	63,0	2,1	0,3	9,0	1,2	1,4	0,2
	Prato	Rolo de carne(Rotti) no forno (com molho de cebola) com massa espiral em moolho de tomate[1,12]	389,9	16,3	4,5	29,2	1,8	30,9	1,2
	Vegetariano	Massa de tomate alegre (ervilhas, cogumelos, cenoura e milho)[1]	236	3,5	0,8	40,6	2,6	11,2	0,2
	Salada	Salada de tomate e couve roxa	42,7	0,4	0,0	5,6	5,0	2,4	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	Camponesa	61,2	1,5	0,3	6,8	6,1	2,9	0,2
	Prato	Douradinhos no forno com arroz de feijão verde e cenoura malandrinho[1,3,4]	501,4	20,5	1,1	56,8	1,1	21,8	0,1
	Vegetariano	Douradinhos vegan no forno com arroz de feijão verde e cenoura malandrinho[1]	322,7	13,5	2,2	43,4	5,4	5,8	0,2
	Salada	Cenoura ralada, milho e alface	78,5	0,7	0,1	13,2	4,1	4,8	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 e feijão vermelho	154,0	2,2	0,3	27,6	3,4	4,1	0,3
	Prato	Esparguete à Bolonhesa (carne de vaca picada e estufada com cebola, alho e tomate, acompanhada de massa esparguete).[1,12]	372,5	13,5	3,1	30,1	2,7	31,9	0,4
	Vegetariano	Bolonhesa de soja com pimentos e cogumelos, feijão verde e cenoura	227,0	4,1	0,5	33,7	1,8	11,5	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]							