



Segunda-feira	
Sopa	Sopa de nabo com feijão vermelho (105,8 kcal)
Prato	Costoleta de porco grelhada com arroz de ervilhas. (359,7 kcal) Salada de alface, tomate e cenoura ralada (32,5 kcal)
Vegetariana	Feijão vermelho estufado com curgete e couve-lombarda e arroz de ervilhas (426 kcal)
Sobremesa	Laranja, maçãs e nêspersas (74,9 kcal)
<u>Alergenios: 12</u>	

Terça-feira	
Sopa	Creme de ervilhas com couve flor (98,1 kcal)
Prato	Bacalhau com natas. (277,2 kcal) Salada de alface, tomate e cebola (32,5 kcal)
Vegetariana	Arroz de leguminosas (favas) com legumes (curgete, pimento e alho francês) (426 kcal)
Sobremesa	Iogurte com maçã laminada e amêndoas laminadas. (106 Kcal) Laranja e pêra (74,9 kcal)
<u>Alergenios: 4,7,12</u>	

Quarta-feira	
Sopa	Caldo verde (105,9 kcal)
Prato	Arroz de pato. (456 kcal) Salada de alface, tomate, couve-roxa, cenoura ralada, milho e agrião (67,9 kcal)
Vegetariana	Salteado de legumes (alho francês, curgete, cenoura) com cogumelos e arroz de cenoura (213,7 kcal)
Sobremesa	Taça de ananás e pêsego, banana (74,9 kcal)
<u>Alergenios: 1,12</u>	

Quinta-feira	
Sopa	
Prato	
Vegetariana	
Sobremesa	

Sexta-feira	
Sopa	Creme de cenoura com espinafres (108,1 kcal)
Prato	Rancho - á Portuguesa (504,8 kcal)
Vegetariana	Ranchinho vegetariano (419,3 kcal)
Sobremesa	Laranja, maçã, pera (74,9kcal)
<u>Alergenios: 1,12</u>	

Diariamente disponível: Pão de Mistura e Água

Ementa sujeita a alteração sem aviso prévio erealizada conforme documento "Orientações sobre Ementas e Refeitórios Escolares, 2018

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1- Cereais que contêm glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixes; 5-Amendoins; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rija; 9-Aipo; 10-Mostarda; 11-Sementes de Sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Tremoço; 14-Moluscos Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



Ementa

Agrupamento de Escolas da Sé - Lamego
Escola Básica e Secundária da Sé - Lamego



Semana de 5 a 9 junho 2023

Segunda-feira

Sopa

Creme de ervilhas

Prato e salada/legumes

Ovos mexidos com arroz colorido (cenoura, ervilhas, milho) e salada mista

Prato vegetariano

Ovos mexidos com arroz colorido (cenoura, ervilhas, milho) e salada mista

Sobremesa

Fruta da época

Alergenios: 1,3

Valor energético

440 kcal

Prot:13g/Lip:13,5g/HC:47,3g

Terça-feira

Sopa

Feijão verde

Prato e salada/legumes

Medalhões de pescada estufados/assados com massa laços.

Salada de pepino, tomate e cenoura ralada

Prato vegetariano

Salada de 2 feijões com massa laços e legumes

Sobremesa

Fruta da época/Gelatina

Alergenios: 1,4,12

Valor energético

523 kcal

Prot:38,9g/Lip:19,2g/HC:58,4

Quarta-feira

Sopa

Grão de bico e abóbora

Prato e salada/legumes

Empadão de carne e salada mista

Prato vegetariano

Empadão de lentilhas

Sobremesa

Fruta da época

Alergenios: 3,7,12

Valor energético

590 kcal

Prot:39,9g/Lip:6,5g/HC:71,6

Quinta-feira

Sopa

Prato e salada/legumes

Prato vegetariano

Sobremesa



Sexta-feira

Sopa

Creme de cenoura

Prato e salada/legumes

Feveras grelhadas com arroz de cenoura. Salada de alface, cenoura, tomate e pepino

Prato vegetariano

Arroz com cogumelos, ervilha e cenoura

Sobremesa

Fruta da época

Alergenios: 12

Valor energético

504 kcal

Prot:26,6g/Lip:36,5g/HC:43,3

Diariamente disponível: Pão de Mistura e Água

Ementa sujeita a alteração sem aviso prévio realizada conforme documento

"Orientações sobre Ementas e Refeitórios Escolares, 2018

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

1-Cereais que contêm glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixes; 5-Amendoins; 6-Soja; 7-Leite;

8-Frutos de casca rija; 9-Aipo; 10-Mostarda; 11-Sementes de Sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfitos;

13-Tremoço; 14-Moluscos Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

<i>Segunda-feira</i>	
<i>Sopa</i>	Sopa de nabo com feijão vermelho (105,8 kcal)
<i>Prato</i>	Costoleta de porco grelhada com arroz de ervilhas. (359,7 kcal) Salada de alface, tomate e cenoura ralada (32,5 kcal)
<i>Vegetariana</i>	Feijão vermelho estufado com curgete e couve-lombarda e arroz de ervilhas (426 kcal)
<i>Sobremesa</i>	Laranja, maçãs e nêsperas (74,9 kcal)
<i>Alergenios: 1,2</i>	

<i>Terça-feira</i>	
<i>Sopa</i>	Creme de ervilhas com couve flor (98,1 kcal)
<i>Prato</i>	Salmão à Lagareiro (592 kcal) Salada de brócolos (46 kcal)
<i>Vegetariana</i>	Arroz de leguminosas (favas) com legumes (curgete, pimento e alho francês) (426 kcal)
<i>Sobremesa</i>	Iogurte com maçã laminada e amêndoas laminadas. (106 kcal) Laranja e pêra (74,9 kcal)
<i>Alergenios: 4,7,12</i>	

<i>Quarta-feira</i>	
<i>Sopa</i>	Caldo verde (105,9 kcal)
<i>Prato</i>	Arroz de pato. (456 kcal) Salada de alface, tomate, couve-roxa, cenoura ralada, milho e agrião (67,9 kcal)
<i>Vegetariana</i>	Salteado de legumes (alho francês, curgete, cenoura) com cogumelos e arroz de cenoura (213,7 kcal)
<i>Sobremesa</i>	Taça de ananás e pêsego, banana (74,9 kcal)
<i>Alergenios: 1,12</i>	

<i>Quinta-feira</i>	
<i>Sopa</i>	
<i>Prato</i>	
<i>Vegetariana</i>	
<i>Sobremesa</i>	



<i>Sexta-feira</i>	
<i>Sopa</i>	Creme de cenoura com espinafres (108,1 kcal)
<i>Prato</i>	Rancho -á Portuguesa (504,8 kcal)
<i>Vegetariana</i>	Ranchinho vegetariano (419,3 kcal)
<i>Sobremesa</i>	Laranja, maçã, pera (74,9kcal)
<i>Alergenios: 1,12</i>	

Diariamente disponível: Pão de Mistura e Água

Ementa sujeita a alteração sem aviso prévio e realizada conforme documento "Orientações sobre Ementas e Refeitórios Escolares, 2018"

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1- Cereais que contêm glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixes; 5-Amendoins; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rija; 9-Aipo; 10-Mostarda; 11-Sementes de Sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Tremoço; 14-Moluscos Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

A nutricionista, Dr^a Ana Sofia Rebelo (3162 N)



Semana de 5 a 9 junho 2023

<i>Segunda-feira</i>		Valor energético
<i>Sopa</i>	Creme de ervilhas	440 kcal
<i>Prato</i>	Ovos mexidos com cogumelos e fiambre de aves aos cubos com arroz de cenoura e ervilhas e salada Alface, cenoura e tomate	
<i>Vegetariana</i>	Hamburguer vegetariano grelhado com arroz de cenoura, ervilhas e milho	
<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	
	<u>Alergenios: 3,12</u>	Prot:13g/Lip:13,5g/HC:47,3g

<i>Terça-feira</i>		Valor energético
<i>Sopa</i>	Feijão verde	559 kcal
<i>Prato</i>	Panadinhos de peixe (forno) com arroz de feijão e tomate malandrinho. Salada de alface e couve roxa	
<i>Vegetariana</i>	Douradinhos vegan no forno com arroz de feijão verde e cenoura malandrinho	
<i>Sobremesa</i>	Fruta da época/Gelatina	
	<u>Alergenios: 1,3,4,12</u>	Prot:38,9g/Lip:19,2/HC:58,4g

<i>Quarta-feira</i>		Valor energético
<i>Sopa</i>	Grão de bico e abóbora	454 kcal
<i>Prato</i>	Jardineira de peru	
<i>Vegetariana</i>	Arroz de lentilhas com couve e salsichas vegan	
<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	
	<u>Alergenios: 1,12</u>	Prot:33,6g/Lip:20,5g/HC:52,6g

<i>Quinta-feira</i>		
<i>Sopa</i>		
<i>Prato</i>		
<i>Dieta ligeira</i>		
<i>Sobremesa</i>		

<i>Sexta-feira</i>		Valor energético
<i>Sopa</i>	Creme de cenoura	527 kcal
<i>Prato</i>	Massa à lavrador.	
<i>Vegetariana</i>	Bolonhesa de soja	
<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	
	<u>Alergenios: 1,12</u>	Prot:26,8g/Lip:18,4g/HC:60,2g

Diariamente disponível: Pão de Mistura e Água

Ementa sujeita a alteração sem aviso prévio e realizada conforme documento "Orientações sobre Ementas e Refeitórios Escolares, 2018

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1-Cereais que contêm glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixes; 5-Amendoins; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rija; 9-Aipo; 10-Mostarda; 11-Sementes de Sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Tremoço; 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

