

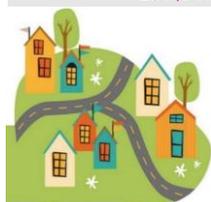


		Segunda-Feira		Info Nutricional	
Almoço	Sopa	Nabo e feijão verde		VE (kcal)	637,0
	Prato	Hambúrguer de vaca no forno com arroz de coentros e açafrão		Prot (g)	24,7
	Vegetais	Salada de tomate e couve roxa		HC (g)	99,2
	Sobremesa	Maçã Golden		Gord (g)	15,7
				Fibra	9,9
Lanche	10H00	Sumo de fruta 100%		VE (kcal)	36,6
	15H00	Pão de sementes com manteiga		VE (kcal)	218,5
		Terça-Feira		Info Nutricional	
Almoço	Sopa	Grão com grelos		VE (kcal)	782,7
	Prato	Esparguete de salmão salteado com curgete e cenoura		Prot (g)	33,5
	Vegetais	Incorporado no prato		HC (g)	97,9
	Sobremesa	Laranja		Gord (g)	28,5
				Fibra	9,7
Lanche	10H00	Pera		VE (kcal)	36,6
	15H00	Pão de mistura com compota		VE (kcal)	142,9
		Quarta-Feira		Info Nutricional	
Almoço	Sopa	Abóbora		VE (kcal)	769,6
	Prato	Frango de caril suave com quinoa		Prot (g)	35,0
	Vegetais	Salada de alface, beterraba e milho		HC (g)	98,1
	Sobremesa	Pera		Gord (g)	26,4
				Fibra	10,0
Lanche	10H00	Iogurte de aromas		VE (kcal)	131,7
	15H00	Pão de mistura com manteiga		VE (kcal)	192,7
		Quinta-Feira		Info Nutricional	
Almoço	Sopa	Canja de galinha		VE (kcal)	732,3
	Prato	Massada de feijão vermelho (couves, cenoura, courgete)		Prot (g)	37,5
	Vegetais	Incorporado no prato		HC (g)	122,9
	Sobremesa	Gelatina		Gord (g)	10,1
				Fibra	31,1
Lanche	10H00	Maçã Royal Gala		VE (kcal)	59,6
	15H00	Pão de centeio com queijo		VE (kcal)	162,7
		Sexta-Feira		Info Nutricional	
Almoço	Sopa	Agridão		VE (kcal)	577,5
	Prato	Bacalhau à Gomes de Sá (batata, cebola, ovo)		Prot (g)	35,3
	Vegetais	Salada de tomate e pepino		HC (g)	73,3
	Sobremesa	Melancia		Gord (g)	15,9
				Fibra	9,2
Lanche	10H00	Banana		VE (kcal)	36,6
	15H00	Pão de centeio com manteiga		VE (kcal)	189,4

É servido pão de mistura e água à refeição.

A fruta poderá sofrer alterações.

Para identificação de alérgenos contactar o Dep. de Educação da CMS.



Alimentar um crescimento saudável



Ementa Escolar Local

Semana 11: de 10/06/2019 a 14/06/2019



Segunda-Feira

Almoço
Sopa
Prato
Vegetais
Sobremesa

FERIADO

Info Nutricional

VE (kcal)
Prot (g)
HC (g)
Gord (g)
Fibra

Lanche 10H00
15H00

VE (kcal)
VE (kcal)

Terça-Feira

Almoço
Sopa
Prato
Vegetais
Sobremesa

Espinafres
Brás de Legumes (cebola, alho francês, curgete, lombardo, batata palha, ovo p.)
Salada de tomate e cebola
Laranja

Info Nutricional

VE (kcal) 593,4
Prot (g) 15,9
HC (g) 74,1
Gord (g) 25,9
Fibra 12,4

Lanche 10H00
15H00

Maçã Royal Gala
Pão de sementes com manteiga

VE (kcal) 36,6
VE (kcal) 218,5

Quarta-Feira

Almoço
Sopa
Prato
Vegetais
Sobremesa

Creme de curgete
Strogonoff de peru (cogumelos, molho branco) com fusilli tricolor
Brócolos e couve-flor
Pera

Info Nutricional

VE (kcal) 667,0
Prot (g) 34,6
HC (g) 98,0
Gord (g) 15,2
Fibra 8,7

Lanche 10H00
15H00

Sumo de fruta do tipo 100%
Pão de mistura com fiambre

VE (kcal) 59,6
VE (kcal) 164,2

Quinta-Feira

Almoço
Sopa
Prato
Vegetais
Sobremesa

Feijão catarino com nabiça
Pescada cozida com batata cozida
Couve de bruxelas e cenoura
Gelatina

Info Nutricional

VE (kcal) 746,3
Prot (g) 43,3
HC (g) 104,0
Gord (g) 17,4
Fibra 18,0

Lanche 10H00
15H00

Banana
Pão de mistura com compota

VE (kcal) 36,6
VE (kcal) 142,9

Sexta-Feira

Almoço
Sopa
Prato
Vegetais
Sobremesa

Couve coração
Carne de porco assada fatiada com maça e arroz de grelos
Salada de alface, tomate e milho
Melancia

Info Nutricional

VE (kcal) 653,7
Prot (g) 25,6
HC (g) 102,2
Gord (g) 15,8
Fibra 12,1

Lanche 10H00
15H00

Iogurte de aromas
Pão de centeio com manteiga

VE (kcal) 131,7
VE (kcal) 189,4



É servido pão de mistura e água à refeição.

A fruta poderá sofrer alterações.

Para identificação de alérgenos contactar o Dep. de Educação da CMS.

Alimentar um crescimento saudável

		<i>Segunda-Feira</i>		<i>Info Nutricional</i>	
Almoço	<i>Sopa</i>	Abóbora com tomate		VE (kcal)	588,9
	<i>Prato</i>	Empadão de carne de vaca com puré de batata		Prot (g)	25,3
	<i>Vegetais</i>	Salada de tomate e couve roxa		HC (g)	77,1
	<i>Sobremesa</i>	Maçã Golden		Gord (g)	19,9
				Fibra	9,7
Lanche	10H00	Pera		VE (kcal)	36,6
	15H00	Pão de sementes com manteiga		VE (kcal)	218,5
		<i>Terça-Feira</i>		<i>Info Nutricional</i>	
Almoço	<i>Sopa</i>	Feijão preto e grelos		VE (kcal)	636,1
	<i>Prato</i>	Filetes de pescada no forno com crosta de ervas e arroz alegre		Prot (g)	31,0
	<i>Vegetais</i>	Brócolos e feijão verde		HC (g)	98,2
	<i>Sobremesa</i>	Laranja		Gord (g)	13,3
				Fibra	15,0
Lanche	10H00	Maçã Starking		VE (kcal)	36,6
	15H00	Pão de mistura com compota		VE (kcal)	142,9
		<i>Quarta-Feira</i>		<i>Info Nutricional</i>	
Almoço	<i>Sopa</i>	Curgete		VE (kcal)	661,1
	<i>Prato</i>	Macarrão gratinado com legumes (brócolos, abóbora, curgete, milho) e queijo		Prot (g)	23,5
	<i>Vegetais</i>	Salada de beterraba e alface		HC (g)	105,2
	<i>Sobremesa</i>	Pera		Gord (g)	14,9
				Fibra	11,3
Lanche	10H00	Sumo do tipo 100%		VE (kcal)	59,6
	15H00	Pão de mistura com manteiga		VE (kcal)	192,7
		<i>Quinta-Feira</i>		<i>Info Nutricional</i>	
Almoço	<i>Sopa</i>		FERIADO	VE (kcal)	
	<i>Prato</i>			Prot (g)	
	<i>Vegetais</i>			HC (g)	
	<i>Sobremesa</i>			Gord (g)	
				Fibra	
Lanche	10H00			VE (kcal)	
	15H00			VE (kcal)	
		<i>Sexta-Feira</i>		<i>Info Nutricional</i>	
Almoço	<i>Sopa</i>	Agrião		VE (kcal)	656,8
	<i>Prato</i>	Frango assado com batata frita pala		Prot (g)	293,6
	<i>Vegetais</i>	Salada de tomate e pepino		HC (g)	95,5
	<i>Sobremesa</i>	Leite creme		Gord (g)	17,4
				Fibra	8,2
Lanche	10H00	Iogurte de aromas		VE (kcal)	131,7
	15H00	Pão de mistura com fiambre		VE (kcal)	164,2



É servido pão de mistura e água à refeição.

A fruta poderá sofrer alterações.

Para identificação de alérgenos contactar o Dep. de Educação da CMS.

Alimentar um crescimento saudável

		<i>Segunda-Feira</i>		<i>Info Nutricional</i>	
Almoço	<i>Sopa</i>		Creme de brócolos	VE (kcal)	645,4
	<i>Prato</i>		Atum com salada de feijão frade (batata, cenoura)	Prot (g)	33,1
	<i>Vegetais</i>		Salada de tomate e pepino	HC (g)	84,2
	<i>Sobremesa</i>		Maçã Royal Gala	Gord (g)	19,6
				Fibra	11,9
Lanche	<i>10H00</i>		Pera	VE (kcal)	36,6
	<i>15H00</i>		Pão de mistura com queijo	VE (kcal)	166,0
		<i>Terça-Feira</i>		<i>Info Nutricional</i>	
Almoço	<i>Sopa</i>		Feijão verde	VE (kcal)	782,9
	<i>Prato</i>		Frango assado com massa tagliatelli	Prot (g)	39,7
	<i>Vegetais</i>		Salada de beterraba e alface	HC (g)	92,8
	<i>Sobremesa</i>		Laranja	Gord (g)	28,1
				Fibra	13,0
Lanche	<i>10H00</i>		Maçã Golden	VE (kcal)	36,6
	<i>15H00</i>		Pão de sementes com manteiga	VE (kcal)	218,5
		<i>Quarta-Feira</i>		<i>Info Nutricional</i>	
Almoço	<i>Sopa</i>		Couve flor e nabo	VE (kcal)	577,7
	<i>Prato</i>		Pescada de coentrada com arroz e cenoura	Prot (g)	33,4
	<i>Vegetais</i>		Salada de tomate e milho	HC (g)	96,4
	<i>Sobremesa</i>		Gelatina	Gord (g)	6,5
				Fibra	7,6
Lanche	<i>10H00</i>		Banana	VE (kcal)	36,6
	<i>15H00</i>		Pão de mistura com fiambre	VE (kcal)	164,2
		<i>Quinta-Feira</i>		<i>Info Nutricional</i>	
Almoço	<i>Sopa</i>		Grão com nabiça	VE (kcal)	728,6
	<i>Prato</i>		Ovos de cebolada com lombardo, cenoura e massa fusilli	Prot (g)	30,7
	<i>Vegetais</i>		Salada de alface e pepino	HC (g)	91,9
	<i>Sobremesa</i>		Meloa	Gord (g)	26,5
				Fibra	12,2
Lanche	<i>10H00</i>		Sumo do tipo 100%	VE (kcal)	59,6
	<i>15H00</i>		Pão de mistura com compota	VE (kcal)	142,9
		<i>Sexta-Feira</i>		<i>Info Nutricional</i>	
Almoço	<i>Sopa</i>		Creme de cenoura com couve galega ripada	VE (kcal)	658,2
	<i>Prato</i>		Bife de porco no tacho com arroz de açafão	Prot (g)	28,1
	<i>Vegetais</i>		Brócolos e couve-flor	HC (g)	98,4
	<i>Sobremesa</i>		Nectarina	Gord (g)	16,9
				Fibra	9,8
Lanche	<i>10H00</i>		logurte de aromas	VE (kcal)	131,7
	<i>15H00</i>		Pão de centeio com manteiga	VE (kcal)	189,4



É servido pão de mistura e água à refeição.

A fruta poderá sofrer alterações.

Para identificação de alérgenos contactar o Dep. de Educação da CMS.

Alimentar um crescimento saudável