

Ementa

semana 8
15 a 19 junho

		JI Energia (Kcal)	1º CEB Energia (Kcal)	
2ª Feira	Sopa	Sopa de couve lombarda	76,2	76,2
	Prato	Perca assada com ervas aromáticas e molho de limão ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ com arroz branco	294,9	316,3
	Veget.	Lentilhas de cebolada com Arroz branco	348,1	397,7
	Salada Legumes	Couves de Bruxelas, cenoura e nabo cozidos	13,6	14,7
	Sobremesa	Fruta da época	86,0	86,0
3ª Feira	Sopa	Creme de abóbora com coentros	58,9	58,9
	Prato	Macarronada de pato ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	642,9	691,6
	Veget.	Feijão estufado ⁽⁶⁾⁽¹³⁾ com Massa fusilli alegre (com milho e cenoura)	410,5	428,8
	Salada Legumes	Salada de alface, tomate e pepino	7,0	7,7
	Sobremesa	Fruta da época	86,0	86,0
4ª Feira	Sopa	Creme de brócolos	83,1	83,1
	Prato	Pescada estufada com cenoura ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ e batatas cozidas	190,2	209,5
	Veget.	Favas estufadas com cogumelos e curgete ⁽¹²⁾ , Batatas cozidas	249,8	282,5
	Salada Legumes	Couve flor e feijão-verde	4,3	5,6
	Sobremesa	Fruta da época ou Pudim de caramelo ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾	86,0 / 71,0	86,0 / 71,0
5ª Feira	Sopa	Creme de cenoura e agrião (folha)	76,6	76,6
	Prato	Perna de borrego assada ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ com Arroz de ervilhas	303,9	329,1
	Veget.	Arroz de açafraão com ervilhas, abóbora e espinafres ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	310,6	342,3
	Salada Legumes	Salada de cenoura, beterraba e milho	25,8	25,8
	Sobremesa	Fruta da época	86,0	86,0
6ª Feira	Sopa	Creme de grão com espinafres (folha) ⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹³⁾	102,3	102,3
	Prato	Bolonhesa de atum ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	381,9	411,7
	Veget.	Bolonhesa de tofu ⁽⁶⁾	315,3	349,8
	Salada Legumes	Milho, curgete e brócolos cozidos	24,0	25,8
	Sobremesa	Fruta da época	86,0	86,0

Alergénios: (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremço; (14) Moluscos

Por poder haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, os diferentes componentes da refeição podem conter vestígios de qualquer um dos 14 alergénios mencionados na legenda.

Ementa

semana 1
22 a 26 junho

			JI Energia (kcal)	1º CEB Energia (kcal)
2ª Feira	Sopa	Creme de Ervilhas	72,9	72,9
	Prato	Bifes de Peru com cogumelos (sem natas) ⁽¹²⁾ com Arroz	315,0	337,7
	Veget.	Seitan de Cebolada ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ com Arroz	348,4	372,3
	Salada Legumes	Feijão verde e couve coração cozidos	10,6	10,6
	Sobremesa	Fruta da época	86,0	86,0
3ª Feira	Sopa	Sopa de Espinafres (folha) ⁽⁹⁾	75,3	75,3
	Prato	Meia desfeita de Bacalhau (Bacalhau lascado, batatas, grão e ovo) ⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹³⁾⁽¹⁴⁾	319,9	365,1
	Veget.	Meia desfeita de grão (batatas, grão, cenoura, pimentos e cebola) ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	257,2	308,3
	Salada Legumes	Salada de alface, cenoura e beterraba	7,3	8,0
	Sobremesa	Fruta da época	86,0	86,0
4ª Feira	Sopa	Sopa de Abóbora com agrião (folha)	78,8	78,8
	Prato	Lasanha de Carne de Vaca ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	403,6	431,4
	Veget.	Lasanha Vegetariana (feijão, cenoura, pimentos e abóbora) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾	478,2	498,0
	Salada Legumes	Salada de alface, tomate e milho	23,7	24,4
	Sobremesa	Fruta da época	86,0	86,0
5ª Feira	Sopa	Creme de couve flor	74,7	74,7
	Prato	Douradinhos no forno ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾⁽¹⁴⁾ com Arroz de tomate	364,3	491,3
	Veget.	Lentilhas estufadas com tomate e Arroz branco	353,0	403,5
	Salada Legumes	Salada de alface, cenoura e pepino	7,6	8,3
	Sobremesa	Fruta da época ou Gelatina ⁽¹²⁾	86,0 / 149,2	86,0 / 149,2
6ª Feira	Sopa	Caldo verde	75,4	75,4
	Prato	Lombo de porco estufado ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ com Massa laços ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	315,4	340,9
	Veget.	Massa gratinada com favas, cenoura e tomate ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	336,8	371,9
	Salada Legumes	Feijão verde, milho e cenoura cozidos	29,6	29,6
	Sobremesa	Fruta da época	86,0	86,0

Alergénios: (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremeço; (14) Moluscos

Por poder haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, os diferentes componentes da refeição podem conter vestígios de qualquer um dos 14 alergénios mencionados na legenda.