

			V.E (kcal)	Lípidos (g)	H.C (g)	Proteínas (g)
SEGUNDA (3/11)	REFORÇO	Cenoura crua/fruta da época(valor médio)/leite branco/pão de centeio	37/81/94/209	6,6/17,5/9,8/27	0/0,9/3,2/8,9	0,9/1,1/6,6/4,5
	SOPA	Crema de nabijas	40	1,2	5,8	1
	PRATO PRINCIPAL	Frango estufado com legumes (batata, cenoura e feijão verde)	81	2,2	6,6	7,7
	DIETA	Bifinhos de frango cozidos com batata	180	1,5	21	18
	OVO-LACTO	Salada de grão com ovo cozido, batata, cenoura, feijão verde	78	2,5	9,7	3
	SOBREMESA	Fruta da época	81	0,9	17,5	1,1
	LANCHE	Bolinha de mistura com fiambre ou manteiga e leite branco	320/302	11,6/12,1	36,9/ 36,8	16,5/11,1
			V.E (kcal)	Lípidos (g)	H.C (g)	Proteínas (g)
TERÇA (4/11)	REFORÇO	Fruta da época (valor médio)/leite branco/pão de mistura com queijo	81/ 94/104	0,9/ 3,2/3,9	17,5/ 9,8/13,5	1,1/ 6,6/6,2
	SOPA	Crema de feijão verde	71	1,2	13,2	2,4
	PRATO PRINCIPAL	Panados de pescada ao forno com arroz de cenoura	211	11,7	21,3	4,8
	DIETA	Pescada cozida com legumes cozidos	165	3,2	13	18
	OVO-LACTO	Tofu ao forno com arroz de cenoura	78	4,9	2,9	5,3
	SOBREMESA	Gelatina / Fruta da época	47/81	0/0,9	10,3/17,5	1,2/1,1
	LANCHE	Pão de mistura com manteiga ou marmelada e leite branco	175/165	6,8/2,8	20,8/27,8	7,2/7,2
			V.E (kcal)	Lípidos (g)	H.C (g)	Proteínas (g)
QUARTA (5/11)	REFORÇO	Fruta da época (valor médio) / leite branco / pão de centeio com man	81/ 94/104	0,9/3,2/4,5	17,5/9,8/13,5	1,1/6,6/2,3
	SOPA	Crema de courgette	76	1,2	13,6	2,6
	PRATO PRINCIPAL	Perna de peru ao forno com penne e mix de legumes	94	4,3	6,5	6,5
	DIETA	Bifinhos de peru cozidos com legumes cozidos	268	8,4	23,3	23,6
	OVO-LACTO	Beringela recheada com tofu, cenoura, milho e gratinada com queijo	102	5	7,8	5,5
	SOBREMESA	Fruta da época	81	0,9	17,5	1,1
	LANCHE	Bolinha de mistura com fiambre ou manteiga e leite branco	206/ 195	7,4/7,7	23,4/ 23,3	12,1/9,1
			V.E (kcal)	Lípidos (g)	H.C (g)	Proteínas (g)
QUINTA (6/11)	REFORÇO	Fruta da época (valor médio) / leite branco / bolacha Maria	81 /94/79	0,9/3,2/2,2	17,5/9,8/13	1,1/6,6/1,5
	SOPA	Crema de alho francês	68	1	12	2,0
	PRATO PRINCIPAL	Empadão de atum	189	10,0	17,5	10,9
	DIETA	Perca cozida com batata e cenoura cozida	220	4,8	16,06	27,18
	OVO-LACTO	Guisado de ervilhas, cenoura, alho francês e courgette	60	2,4	6,5	2,3
	SOBREMESA	Fruta da época	81	0,9	17,5	1,1
	LANCHE	Bolinha de centeio com queijo magro e iogurte não açucarado	204	5,9	26,1	11,3
			V.E (kcal)	Lípidos (g)	H.C (g)	Proteínas (g)
SEXTA (7/11)	REFORÇO	Fruta da época (valor médio) / leite branco/ pão de mistura com queij	81/ 94/104	0,9/ 3,2/3,9	17,5/ 9,8/13,5	1,1/ 6,6/6,2
	SOPA	Crema de abóbora	96	5,71	6,79	2,9
	PRATO PRINCIPAL	Lasanha de vaca e salada	205	12,4	9,2	7,7
	DIETA	Bife de peru cozido com salada	268	8,4	23,3	23,6
	OVO-LACTO	Lasanha de legumes	265	10,5	32,4	8,1
	SOBREMESA	Fruta da época	81	0,9	17,5	1,1
	LANCHE	Bolinha de centeio com chouriço e iogurte não açucarado	206/ 195	7,4/7,7	23,4/ 23,3	12,1/9,1

Saladas (3 variedades): Tomate, alface, pepino, cenoura ralada, milho, couve roxa, beterraba, feijão frade com broa e couve-galega.

Legumes cozidos/salteados: Brócolos, couve-flor, feijão-verde, couve-de-bruxelas, macedónia com batata e cenoura.

Notas: As ementas poderão sofrer alterações em função de eventuais necessidades. Elaborado de acordo com as orientações da circular nº 3097/DGE/2018 da Direção Geral de Educação. A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (1) Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de casca rijas; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Dióxido de Enxofre e sulfitos; (13) Tremoço; (14) Moluscos

			V.E (kcal)	Lípidos (g)	H.C (g)	Proteínas (g)
SEGUNDA (10/11)	REFORÇO	Fruta da época (valor médio) / leite branco / pão de mistura com manteiga	81 / 94/209	0,9/ 3,2/8,9	17,5 / 9,8/27	1,1/ 6,6/4,5
	SOPA	Creme de couve flor	50	1,1	8,3	1,2
	PRATO PRINCIPAL	Lombo de porco recheado com fiambre/queijo com fusilli e legumes salteados	282	16,1	0,2	34
	DIETA	Bifinhos de peru cozidos com fusilli	352	13	37	21
	OVO-LACTO	Estufado de soja e legumes com fusilli	228	9,9	30,6	4,1
	SOBREMESA	Fruta da época	81	0,9	17,5	1,1
	LANCHE	Bolinha de mistura com fiambre ou manteiga e leite branco	320/302	11,6/12,1	36,9/ 36,8	16,5/11,1

			V.E (kcal)	Lípidos (g)	H.C (g)	Proteínas (g)
TERÇA (11/11)	REFORÇO	Fruta da época (valor médio) / iogurte não açucarado/ bolacha Maria	81/ 60/153	0,9/ 0,1/4,3	17,5/ 7,9/25,2	1,1/ 6,3/2,9
	SOPA	Creme de cenoura	37	0,6	5,8	1,1
	PRATO PRINCIPAL	Salmão no forno com molho de limão e arroz de coentros	282	16,8	20,8	11,3
	DIETA	Abrótea cozida com arroz de coentros	189	1,2	20,5	17
	OVO-LACTO	Salada de quinão com grão e mix de legumes (brócolos e cenoura)	157	5,7	18,9	6
	SOBREMESA	Fruta da época	81	0,9	17,5	1,1
	LANCHE	Pão de mistura com manteiga ou queijo e iogurte não açucarado	298/318	10,9 /9,7	39,6 /39,6	9,6 /17,4

			V.E (kcal)	Lípidos (g)	H.C (g)	Proteínas (g)
QUARTA (12/11)	REFORÇO	Fruta da época (valor médio) / leite branco/ pão de centeio com manteiga	81/94/209	0,9/3,2/8,9	17,5/9,8/27	1,1/6,6/4,5
	SOPA	Creme de agrião	61	1,3	9,7	1,2
	PRATO PRINCIPAL	Empadão de vaca com puré e legumes salteados (cenoura e curgette)	245	12,4	15,2	7,7
	DIETA	Bifinhos de frango cozidos com mix de legumes	200	5	8	21
	OVO-LACTO	Ratatouille de soja e legumes com batata	138	4,5	19,5	4,8
	SOBREMESA	Fruta da época	81	0,9	17,5	1,1
	LANCHE	Bolinha de centeio com manteiga ou marmelada e iogurte não açucarado	298/ 278	10,9/2,7	39,6/ 53,5	9,6 /9,6

			V.E (kcal)	Lípidos (g)	H.C (g)	Proteínas (g)
QUINTA (13/11)	REFORÇO	Fruta da época (valor médio) / iogurte não açucarado/ pão de mistura com man	81/89/209	0,9/2 /8,9	17,5/12,6/27	1,1/5,1/4,5
	SOPA	Creme de ervilhas	48	1,1	7,8	1,2
	PRATO PRINCIPAL	Feijoada de choco	288	4	46	18
	DIETA	Filetes de perca no forno com arroz e legumes	206	6,5	22,5	20,2
	OVO-LACTO	Feijoada de legumes	344	9,8	49	15,1
	SOBREMESA	Fruta da época & Gelatina	81/ 47	0,9/0	17,5/ 10,3	1,1/ 1,2
	LANCHE	Pão de mistura com fiambre e leite branco /sumo 100%	320 /314	11,6 /8,4	36,9 /49	16,5 /9,9

			V.E (kcal)	Lípidos (g)	H.C (g)	Proteínas (g)
SEXTA (14/11)	REFORÇO	Fruta da época (valor médio) / leite branco/ pão de mistura com manteiga/ que	81/94/209/230	0,9/ 3,2/8,9/7,7	17,5/ 9,8/27/27	1,1/6,6/4,5/12,3
	SOPA	Creme de espinafres	94	3,5	7,5	2,1
	PRATO PRINCIPAL	Jardineira de frango com macarrão	423	30,3	33,8	11,6
	DIETA	Peito de frango cozido com brócolos e espinafres cozidos	160	1,5	5	18
	OVO-LACTO	Jardineira de grão, cenoura, batata doce, feijão verde	567	24,4	74,9	13,8
	SOBREMESA	Fruta da época	81	0,9	17,5	1,1
	LANCHE	Bolinha de centeio com queijo magro e iogurte não açucarado	290	7,8	34,9	18,6

Saladas (3 variedades): Tomate, alface, pepino, cenoura ralada, milho, couve roxa, beterraba, feijão frade com broa e couve-galega.

Legumes cozidos/salteados: Brócolos, couve-flor, feijão-verde, couve-de-bruxelas, macedónia com batata e cenoura.

Notas: As ementas poderão sofrer alterações em função de eventuais necessidades. Elaborado de acordo com as orientações da circular nº 3097/DGE/2018 da Direção Geral de Educação. A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (1) Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de casca rijã; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Dióxido de Enxofre e sulfitos; (13) Tremoço; (14) Moluscos

			V.E (kcal)	Lípidos (g)	H.C (g)	Proteínas (g)
SEGUNDA (17/11)	REFORÇO	Fruta da época (valor médio) / leite branco / Bolacha Maria	81/ 94/ 153	0,9/ 3,2/4,3	17,5/ 9,8/25,2	1,1/ 6,6/2,9
	SOPA	Creme de courgete	76	1,2	13,6	2,6
	PRATO PRINCIPAL	Hambúrguer de vaca com cubinhos de batata ao forno	294	16,2	24,5	17,4
	DIETA	Bifinhos de peru grelhados com mix de legumes	198	2,2	15,4	17,6
	OVO-LACTO	Hambúrguer de espinafres com batata ao forno	338	12,8	47,6	6,1
	SOBREMESA	Fruta da época	81	0,9	17,5	1,1
	LANCHE	Pão de mistura com manteiga ou queijo e iogurte não açucarado	298/318	10,9 /9,7	39,6 /39,6	9,6 /17,4
			V.E (kcal)	Lípidos (g)	H.C (g)	Proteínas (g)
TERÇA (18/11)	REFORÇO	Fruta da época (valor médio) / leite branco/ pão de mistura com manteiga	81/94/209	0,9/3,2/8,9	17,5/9,8/27	1,1/6,6/4,5
	SOPA	Creme de feijão verde	71	1,2	13,2	2,4
	PRATO PRINCIPAL	Salada de atum (atum, cenoura, ervilha, penne, brócolos e ovo ralado)	348	12,5	26,1	32,4
	DIETA	Maruca cozida com penne e legumes	185	1	21,3	18
	OVO-LACTO	Salada de grão, tofu, ervilhas, brócolos e ovo ralado	344	7,8	51,4	138
	SOBREMESA	Fruta da época & Pudim	47/81	0/0,9	10,3/17,5	1,2/1,1
	LANCHE	Pão de mistura com fiambre e iogurte não açucarado	286	8,5	35	16,2
			V.E (kcal)	Lípidos (g)	H.C (g)	Proteínas (g)
QUARTA (19/11)	REFORÇO	Fruta da época (valor médio) / iogurte não açucarado/ pão de mistura com ma	81/89/209	0,9/2 /8,9	17,5/12,6/27	1,1/5,1/4,5
	SOPA	Creme de brócolos	83	1,5	13,3	3,8
	PRATO PRINCIPAL	Strogonoff de frango e cogumelos com arroz de ervilhas	166	6,2	15,3	11,7
	DIETA	Peito de frango cozido com cogumelos, ervilhas e feijão verde cozidos	160	1,5	5	18
	OVO-LACTO	Strogonnoff de seitan com cogumelos	213	5,5	31,3	8,5
	SOBREMESA	Fruta da época	81	0,9	17,5	1,1
	LANCHE	Pão de mistura com queijo e leite branco/ sumo 100%	323/290	10,9/7,8	36,8/49	18,9/24,6
			V.E (kcal)	Lípidos (g)	H.C (g)	Proteínas (g)
QUINTA (20/11)	REFORÇO	Fruta da época (valor médio) / leite branco/ bolinha de centeio e manteiga	81/ 94/209	0,9/3,2/8,9	17,5/9,8/27	1,1/6,6/4,5
	SOPA	Creme de couve flor	50	1,1	8,3	1,2
	PRATO PRINCIPAL	Bacalhau com natas e salada	180	7,72	12,29	9,18
	DIETA	Perca grelhada com batata e salada	206	6,5	22,5	20,2
	OVO-LACTO	Caril de grão com abóbora e courgette	286	8	40	14
	SOBREMESA	Fruta da época	81	0,9	17,5	1,1
	LANCHE	Pão de mistura com manteiga ou queijo e iogurte não açucarado	298/318	10,9 /9,7	39,6 /39,6	9,6 /17,4
			V.E (kcal)	Lípidos (g)	H.C (g)	Proteínas (g)
SEXTA (21/11)	REFORÇO	Fruta da época (valor médio) / leite branco / bolacha Maria	80/ 94/153	0,9/3,2/4,3	17,5/9,8/25,2	1,1/ 6,6/2,9
	SOPA	Creme de abóbora	96	5,71	6,79	2,9
	PRATO PRINCIPAL	Arroz de aves com cenoura e salada	419	18,6	35	27
	DIETA	Peito de peru cozido com arroz simples e legumes cozidos	180	1,5	21	18
	OVO-LACTO	Estufado de tofu com lentilhas e cenoura	389	6,1	45	18,8
	SOBREMESA	Fruta da época	81	0,9	17,5	1,1
	LANCHE	Bola de mistura com manteiga ou chouriço e leite branco	302/351	12,1/14,3	36,8/36,7	11,1/18,5

Saladas (3 variedades): Tomate, alface, pepino, cenoura ralada, milho, couve roxa, beterraba, feijão frade com broa e couve-galega.

Legumes cozidos/salteados: Brócolos, couve-flor, feijão-verde, couve-de-bruxelas, macedónia com batata e cenoura.

Notas: As ementas poderão sofrer alterações em função de eventuais necessidades. Elaborado de acordo com as orientações da circular nº 3097/DGE/2018 da Direção Geral de Educação. A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (1) Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de casca rijã; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Dióxido de Enxofre e sulfitos; (13) Tremço; (14) Moluscos

			V.E (kcal)	Lípidos (g)	H.C (g)	Proteínas (g)
SEGUNDA (24/11)	REFORÇO	Fruta da época (valor médio) / leite branco/ bolinha de centeio com manteiga	81/ 37,5 / 94/209	0,9/0,3,2/8,9	17,5/6,6/9,8/27	1,1/0,9/6,6/4,5
	SOPA	Creme de alho francês	68	1	12	2,0
	PRATO PRINCIPAL	Peito de peru recheado com espinafres e massa tricolor	417	15	44,9	25,4
	DIETA	Peito de peru cozido com massa e legumes cozidos	180	1,5	21	18
	OVO-LACTO	Pataniscas de legumes com massa tricolor	100	2,6	11,7	6,7
	SOBREMESA	Fruta da época	81	0,9	17,5	1,1
	LANCHE	Pão de mistura com manteiga ou marmelada e iogurte não açucarado	298/ 278	10,9/2,7	39,6/ 53,5	9,6 /9,6
			V.E (kcal)	Lípidos (g)	H.C (g)	Proteínas (g)
TERÇA (25/11)	REFORÇO	Fruta da época (valor médio) / iogurte não açucarado/ pão de mistura com man	81/89/209	0,9/2 /8,9	17,5/12,6/27	1,1/5,1/4,5
	SOPA	Creme de feijão verde	71	1,2	13,2	2,4
	PRATO PRINCIPAL	Bacalhau à Brás e salada	264	10,1	8,3	9,5
	DIETA	Abrótea cozida com batata e legumes	220	4,8	16,06	27,18
	OVO-LACTO	Legumes ao forno com broa	255	8,6	35,3	7,9
	SOBREMESA	Fruta da época	81	0,9	17,5	1,1
	LANCHE	Pão de mistura com queijo e leite branco / sumo 100%	323/290	10,9/7,8	36,8/49	18,9/24,6
			V.E (kcal)	Lípidos (g)	H.C (g)	Proteínas (g)
QUARTA (26/11)	REFORÇO	Fruta da época (valor médio) / leite branco/ bolacha Maria	80/ 94/153	0,9/3,2/4,3	17,5/9,8/25,2	1,1/ 6,6/2,9
	SOPA	Creme de agrião	61	1,3	9,7	1,2
	PRATO PRINCIPAL	Perna de frango assada com esparguete	184	5,4	20	12,2
	DIETA	Peito de frango estufado com legumes	260	3	10	45
	OVO-LACTO	Esparguete com salteado de cogumelos, seitan e curgette	94	2,2	12,9	3,9
	SOBREMESA	Fruta da época & Arroz doce	47/81	0/0,9	10,3/17,5	1,2/1,1
	LANCHE	Pão de mistura com manteiga ou fiambre e iogurte não açucarado	286	8,5	35	16,2
			V.E (kcal)	Lípidos (g)	H.C (g)	Proteínas (g)
QUINTA (27/11)	REFORÇO	Fruta da época (valor médio) / iogurte não açucarado/ pão de mistura com man	81/89/209	0,9/2 /8,9	17,5/12,6/27	0,9/1,1/5,1/4,5
	SOPA	Sopa de couve lombarda	43	1,7	5,6	0,9
	PRATO PRINCIPAL	Pescada no forno com arroz de tomate	215	6,2	29,1	10
	DIETA	Perca cozida com arroz de legumes	220	4,8	16,06	27,18
	OVO-LACTO	Abóbora, curgete e soja no forno com arroz de tomate	256	6,3	28,3	16,5
	SOBREMESA	Fruta da época	81	0,9	17,5	1,1
	LANCHE	Pão de mistura com queijo e leite branco/ sumo 100%	323/290	10,9/7,8	36,8/49	18,9/24,6
			V.E (kcal)	Lípidos (g)	H.C (g)	Proteínas (g)
SEXTA (28/11)	REFORÇO	Fruta da época (valor médio) / leite branco / pão de centeio com manteiga	81/ 94/302	0,9/3,2/12,1	17,5/9,8/36,8	1,1/6,6/11,1
	SOPA	Creme de cenoura e grão de bico	49	0,6	7,8	3,1
	PRATO PRINCIPAL	Guisado de vitela com pimento e batata	311	9,5	27,2	21,9
	DIETA	Bife de peru cozido com batata cozida	350	9	25	43
	OVO-LACTO	Jardineira de soja	421	6,8	49,7	39,9
	SOBREMESA	Fruta da época	81	0,9	17,5	1,1
	LANCHE	Pão de mistura com manteiga ou chouriço e leite branco	302/351	12,1/14,3	36,8/36,7	11,1/18,5

Saladas (3 variedades): Tomate, alface, pepino, cenoura ralada, milho, couve roxa, beterraba, feijão frade com broa e couve-galega.

Legumes cozidos/salteados: Brócolos, couve-flor, feijão-verde, couve-de-bruxelas, macedónia com batata e cenoura.

Notas: As ementas poderão sofrer alterações em função de eventuais necessidades. Elaborado de acordo com as orientações da circular nº 3097/DGE/2018 da Direção Geral de Educação. A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (1) Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de casca rijã; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Dióxido de Enxofre e sulfitos; (13) Tremço; (14) Moluscos