

# PRÉ-ESCOLAR E 1º CICLO - SEMANA 1

## 3/11 - 7/11

|                |                 |                                                                       | 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            | Creme 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       |
| 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            | Creme 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         |
| 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            | Creme 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          | Cereais de milho e leite branco                                       | 188          | 4               | 30             | 7,2             |
| 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            | Creme 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 curgette                 | 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            |
| 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            | Creme 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          | Cereais de milho e leite branco                                       | 188          | 4               | 30             | 7,2             |

**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            | Crema 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            | Crema 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           | Abóbora cozida com arroz de coentros                                | 189        | 1,2          | 20,5           | 17            |
|               | OVO-LACTO       | Salada de quinoa 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          | Cereais de milho e leite branco                                     | 188        | 4            | 30             | 7,2           |

|                |                 |                                                                          | 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            | Crema 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 manteiga | 81/89/209  | 0,9/2 /8,9  | 17,5/12,6/27 | 1,1/5,1/4,5   |
|                | SOPA            | Crema 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/ queijo | 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            | Crema 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          | Cereais de milho e leite branco                                                  | 188           | 4                | 30              | 7,2              |

**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) Tremço; (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            | Crema de courgette                                                          | 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            | Crema 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            | Crema 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       | Strogonoff de seitan com cogumelos                                          | 213         | 5,5          | 31,3           | 8,5           |
|                 | SOBREMESA       | Fruta da época                                                              | 81          | 0,9          | 17,5           | 1,1           |
|                 | LANCHE          | Cereais de milho e leite branco                                             | 188         | 4            | 30             | 7,2           |
|                 |                 |                                                                             |             |              |                |               |
|                 |                 |                                                                             | 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            | Crema 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            | Crema 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          | Cereais de milho e leite branco                                             | 188         | 4            | 30             | 7,2           |

**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 rija; (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 (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          | Cereais de milho e leite branco                                              | 188               | 4             | 30              | 7,2             |
|                 |                 |                                                                              | 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 cozidos                                 | 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          | Cereais de milho e leite branco                                              | 188               | 4             | 30              | 7,2             |

**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