2º,3º CICLO + SECUNDÁRIO - SEMANA 1

2/11 - 6/11

			V.E (kcal)	L (g)	H.C (g)	P (g)
SEGUNDA (2/11)	**REFORÇO**	Seleção de frutas da época/Bolacha de arroz/milho c/ queijo/Leite Branco (7)	62/232	0,4/10,9	13,7/20,2	0,9/7,6
	SOPA	Creme de feijão e nabiças	126	3,15	18,6	8,8
	PRATO	Strogonoff de frango e cogumelos com arroz de ervilhas (1,7,10,12)	166	6,2	15,3	11,7
	DIETA	Bifinhos de peru cozidos com arroz simples	160	1,5	5	18
	OVO-LACTO	Strogonnoff de seitan com cogumelos e arroz de ervilhas (1,6,12)	213	5,5	31,3	8,5
	HORTÍCOLAS	Brócolos e cenoura cozidos	66	0,7	13,8	4,1
	SOBREMESA	Seleção de frutas da época	62	0,4	13,7	0,9
	LANCHE	Bolinha de centeio c/ queijo ou fiambre de peru/Iogurte sem açúcar adicionado (1,6,7,8,12)	154,2/143,2/42	3,1/1,7/0,2	22,9/23,1/5,2	7,8/7,3/4,6

			V.E (kcal)	L (g)	H.C (g)	P (g)
TERÇA (3/11)	**REFORÇO**	Palitos de cenoura/Bolacha de arroz/milho c/ queijo/Leite branco (7)	36/232	0,3/10,9	6,1/20,2	0,8/7,6
	SOPA	Creme de cebola	51,5	6,4	24,7	8,3
	PRATO	Empadão de atum (3,4,7)	189	10,0	17,5	10,9
	DIETA	Perca a vapor com batata cozida (4)	220	4,8	16,06	27,18
	OVO-LACTO	Salada de quinoa com brócolos, feta, cenoura e salsa (1,6,7)	277	20	16	7
	HORTÍCOLAS	Beringela e courgette a vapor	50	0,7	9,5	2,5
	SOBREMESA	Seleção de frutas da época/Leite creme (1,3,7)	62/96	0,4/1,4	13,7/18	0,9/2,9
	LANCHE	Bolinha de centeio c/ queijo ou doce de fruta 100%/Iogurte sem açúcar adicionado (1,7,8)	154,2/143,2/42	3,1/1,7/0,2	22,9/23,1/5,2	7,8/7,3/4,6

			V.E (kcal)	L (g)	H.C (g)	P (g)
QUARTA (4/11)	**REFORÇO**	Seleção de frutas da época/Pãozinho de cereais c/ manteiga ou queijo/Sumo 100% fruta (1,7,8)	62/209/154	),4/11,84/3,0	3,7/22,6/22,9	0,9/2,48/7,76
	SOPA	Creme de espinafres	57	6,4	23,6	8,0
	PRATO	Perna de peru ao forno com penne (1,7,9)	94	4,3	6,5	6,5
	DIETA	Bifinhos de frango grelhados com penne (1)	268	8,4	23,3	23,6
	OVO-LACTO	Beringela recheada com tofu, cenoura, milho e gratinada com queijo (6,7)	102	5	7,8	5,5
	HORTÍCOLAS	Espinafres e cenoura cozidos	48	0,6	9,5	3,8
	SOBREMESA	Seleção de frutas da época	62	0,4	13,7	0,9
	LANCHE	Bolachas tipo Maria/Leite branco (1,3,7)	171/47	6,6/1,6	26,1/4,9	2,7/7,6

			V.E (kcal)	L (g)	H.C (g)	P (g)
QUINTA (5/11)	**REFORÇO**	Seleção de frutas da época/Bolachas sem açúcar/ Iogurte sem açúcar adicionado (1,3,6)	62/232	0,4/10,9	13,7/20,2	0,9/7,6
	SOPA	Creme de lentilhas	167	3,6	21,05	9,7
	PRATO	Crocantes de pescada ao forno com arroz de cenoura (1,3,4,12)	211	11,7	21,3	4,8
	DIETA	Dourada a vapor com arroz cozido simples (4)	165	3,2	13	18
	OVO-LACTO	Tofu ao forno com molho de limão com arroz de cenoura (6)	78	4,9	2,9	5,3
	HORTÍCOLAS	Couve-flor e brócolos cozidos	54	0,7	10,4	4,1
	SOBREMESA	Seleção de frutas da época	62	0,4	13,7	0,9
	LANCHE	Bolinha de mistura c/ queijo ou fiambre de peru/Iogurte sem açúcar adicionado (1,6,7,12)	154,2/143,2/42	3,1/1,7/0,2	22,9/23,1/5,2	7,8/7,3/4,6

			V.E (kcal)	L (g)	H.C (g)	P (g)
SEXTA (6/11)	**REFORÇO**	Pãozinho de centeio c/ manteiga ou queijo sem gordura/Iogurte sem açúcar adicionado (1,7)	154,2/209,2/42	3,1/11,4/0,2	22,9/22,6/5,2	7,8/2,5/4,6
	SOPA	Creme de espinafres e abóbora	70,8	5,6	18,6	3,9
	PRATO	Lasanha de carne (vitela) e salada mista de alface e tomate (1,7)	205	12,4	9,2	7,7
	DIETA	Bifinhos de peru braseados com fusilli cozido (1)	268	8,4	23,3	23,6
	OVO-LACTO	Lasanha de legumes (1,3,7)	265	10,5	32,4	8,1
	HORTÍCOLAS	Couve-lombarda e cenoura cozidos	57	0,5	11,8	3
	SOBREMESA	Seleção de frutas da época	62	0,4	13,7	0,9
	LANCHE	Bolacha de arroz/milho c/ queijo sem gordura/Leite branco (7)	232/47	10,9/1,6	20,2/4,9	7,6/3,3

Salada (3 variedades): entre tomate, alface, pepino, cenoura, milho, couve-roxa, beterraba, feijão-frade, macedónia, legumes salteados e couve-galega.
Reforço e lanche: acompanhados por bebida (leite simples, sumo 100% fruta ou iogurte sem adição de açúcar) e diferentes variedades de pão e bolachas.
As ementas poderão sofrer alterações. Elaboradas de acordo com a Circular n.º 3097/DGE/2018 da Direção-Geral da Educação. A refeição contém ou pode conter:
(1) glúten; (2) crustáceos; (3) ovos; (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.
Nutricionista - Lídia Morcocean - 6191N

2º,3º CICLO + SECUNDÁRIO - SEMANA 2

9/11 - 13/11

			V.E (kcal)	L (g)	H.C (g)	P (g)
SEGUNDA (9/11)	**REFORÇO**	Seleção de frutas da época/Bolacha de arroz/milho c/ queijo/Leite Branco (7)	62/232	0,4/10,9	13,7/20,2	0,9/7,6
	SOPA	Creme de curgette	61	6,5	24,2	8,9
	PRATO	Lombo de porco recheado com espinafres e fusilli cozido (1,3,7,12)	282	16,1	0,2	34
	DIETA	Bifinhos de peru a vapor com fusilli cozido (1)	352	13	37	21
	OVO-LACTO	Estufado de soja e legumes com fusilli (1,6)	228	9,9	30,6	4,1
	HORTÍCOLAS	Pimento e courgette grelhados	45	0,7	8,3	2,3
	SOBREMESA	Seleção de frutas da época	62	0,4	13,7	0,9
	LANCHE	Bolo/Bolinha de centeio c/ queijo ou manteiga/Iogurte sem açúcar adicionado (1,7)	154,2/209,2/42	3,1/11,4/0,2	22,9/22,6/5,2	7,8/2,5/4,6

			V.E (kcal)	L (g)	H.C (g)	P (g)
TERÇA (10/11)	**REFORÇO**	Seleção de frutas da época/Pão de mistura c/ manteiga ou peru (1,6,7,8,12)	62/159/210,8	0,4/3,3/12	13,7/21,8/21,5	0,9/3,7/9
	SOPA	Creme de nabiças	40	1,2	5,8	1
	PRATO	Filetes de tilápia no forno com molho de limão e arroz de coentros (4)	282	16,8	20,8	11,3
	DIETA	Abrótea cozida com arroz de coentros (4)	189	1,2	20,5	17
	OVO-LACTO	Salada de quinoa com grão e mix de legumes (bróculos e cenoura)	157	5,7	18,9	6
	HORTÍCOLAS	Ervilhas e cenoura a vapor	89	0,6	16,6	5,5
	SOBREMESA	Seleção de frutas da época/Pudim de baunilha (1,3,7)	62/96	0,4/1,4	13,7/18	0,9/2,9
	LANCHE	Leite branco/Bolachas de arroz/milho com queijo c/ baixo teor em gordura (7)	47/232	1,6/10,9	4,9/20,2	3,3/7,6

			V.E (kcal)	L (g)	H.C (g)	P (g)
QUARTA (11/11)	**REFORÇO**	Seleção de frutas da época/Bolachas sem açúcar/Leite Branco (1,3,6)	62/232	0,4/10,9	13,7/20,2	0,9/7,6
	SOPA	Creme de feijão-verde	93,5	5,9	22,9	6,8
	PRATO	Empadão de vaca com puré e legumes salteados (cenoura e curgette) (3,7)	245	12,4	15,2	7,7
	DIETA	Bifinhos de frango grelhados com penne cozidos (1)	200	5	8	21
	OVO-LACTO	Pataniscas de legumes com puré (1,3,7)	390	9,2	58,3	16,9
	HORTÍCOLAS	Legumes incorporados no prato	--	--	--	--
	SOBREMESA	Seleção de frutas da época	62	0,4	13,7	0,9
	LANCHE	Bolinha de mistura c/ queijo ou fiambre de peru/Iogurte sem açúcar adicionado (1,6,7,12)	154,2/143,2/42	3,1/1,7/0,2	22,9/23,1/5,2	7,8/7,3/4,6

			V.E (kcal)	L (g)	H.C (g)	P (g)
QUINTA (12/11)	**REFORÇO**	Palitos de cenoura/Pão de mistura com queijo ou manteiga/Iogurte (1,7,8)	36/155,8/210,8	0,3/3,26/12	6,1/21,8/21,5	0,8/3,7/9
	SOPA	Creme de nabiças	40	1,2	5,8	1
	PRATO	Bacalhau gratinado com cenoura, espinafres e batata palha (1,4,6,7)	308	21,4	14,7	14,4
	DIETA	Peixe-espada grelhado com batata cozida (4)	117,2	0,81	11,7	14,5
	OVO-LACTO	Soja com batata palha, cenoura e espinafres (1,6,7)	434	21,4	30,4	29,3
	HORTÍCOLAS	Legumes incorporados no prato	--	--	--	--
	SOBREMESA	Seleção de frutas da época	62	0,4	13,7	0,9
	LANCHE	Leite branco/Bolachas tipo Maria (7)	47/232	1,6/10,9	4,9/20,2	3,3/7,6

			V.E (kcal)	L (g)	H.C (g)	P (g)
SEXTA (13/11)	**REFORÇO**	Seleção de frutas da época/Bolachas sem açúcar/Leite Branco (1,3,6)	62/232	0,4/10,9	13,7/20,2	0,9/7,6
	SOPA	Creme de ervilhas	91,25	6,55	23,22	7,44
	PRATO	Perna de frango assada com molho de citrinos e esparguete (1)	184	5,4	20	12,2
	DIETA	Peito de peru a vapor com esparguete cozido (1)	260	3	10	45
	OVO-LACTO	Esparguete com salteado de cogumelos, seitan e curgette (1)	94	2,2	12,9	3,9
	HORTÍCOLAS	Espinafres e cenoura salteados	48	0,6	9,5	3,8
	SOBREMESA	Seleção de frutas da época	62	0,4	13,7	0,9
	LANCHE	Bolinha de mistura c/ queijo ou fiambre de peru/Iogurte sem açúcar adicionado (1,6,7,12)	154,2/143,2/42	3,1/1,7/0,2	22,9/23,1/5,2	7,8/7,3/4,6

Salada (3 variedades): entre tomate, alface, pepino, cenoura, milho, couve-roxa, beterraba, feijão-frade, macedónia, legumes salteados e couve-galega.
Reforço e lanche: acompanhados por bebida (leite simples, sumo 100% fruta ou iogurte sem adição de açúcar) e diferentes variedades de pão e bolachas.
As ementas poderão sofrer alterações. Elaboradas de acordo com a Circular n.º 3097/DGE/2018 da Direção-Geral da Educação. A refeição contém ou pode conter:
(1) glúten; (2) crustáceos; (3) ovos; (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.
Nutricionista - Lídia Morcocean - 6191N

2º,3º CICLO + SECUNDÁRIO - SEMANA 3

16/11 - 20/11

			V.E (kcal)	L (g)	H.C (g)	P (g)
SEGUNDA (16/11)	**REFORÇO**	Seleção de frutas da época/Pãozinho de cereais c/ manteiga ou queijo/Iogurte (1,7,8)	62/209/154	0,4/11,84/3,02	13,7/22,6/22,9	0,9/2,48/7,76
	SOPA	Creme de coentros	91	6,55	23,22	7,4
	PRATO	Hambúrguer de vaca com puré de batata (1,3,6,7,12)	294	16,2	24,5	17,4
	DIETA	Bifinhos de peru a vapor com arroz cozido simples	198	2,2	15,4	17,6
	OVO-LACTO	Hambúrguer de espinafres com batata ao forno	338	12,8	47,6	6,1
	HORTÍCOLAS	Alho-francês e cenoura cozidos a vapor	65	0,6	14	2,5
	SOBREMESA	Seleção de frutas da época	62	0,4	13,7	0,9
	LANCHE	Bolacha de arroz/milho c/ queijo sem gordura/Leite branco (7)	232/47	10,9/1,6	20,2/4,9	7,6/3,3

			V.E (kcal)	L (g)	H.C (g)	P (g)
TERÇA (17/11)	**REFORÇO**	Seleção de frutas da época/Bolachas sem açúcar/Leite Branco (1,3,6)	62/232	0,4/10,9	13,7/20,2	0,9/7,6
	SOPA	Creme de coentros	91	6,55	23,22	7,4
	PRATO	Saladinha de atum com feijão frade, ovo, cenoura e batata (3,14)	215	5,1	34,1	7,9
	DIETA	Pescada ao forno com arroz simples (4)	101	5	6	8
	OVO-LACTO	Tortilha de legumes e cogumelos (1,3,6,7)	221	11,9	13,3	15
	HORTÍCOLAS	Brócolos e couve-flor cozidos	54	0,7	10,4	4,1
	SOBREMESA	Seleção de frutas da época/Pudim de chocolate (1,3,7)	62/96	0,4/1,4	13,7/18	0,9/2,9
	LANCHE	Bolinha de mistura c/ queijo ou fiambre de peru/Iogurte sem açúcar adicionado (1,6,7,12)	154,2/143,2/42	3,1/1,7/0,2	22,9/23,1/5,2	7,8/7,3/4,6

			V.E (kcal)	L (g)	H.C (g)	P (g)
QUARTA (18/11)	**REFORÇO**	Palitos de cenoura/Pão de mistura com fiambre de peru/manteiga/Iogurte s/ açúcar (1,7,8)	36/155,8/210,8	0,3/3,26/12	6,1/21,8/21,5	0,8/3,7/9
	SOPA	Creme de lentilhas	167	3,6	21,05	9,7
	PRATO	Arroz xau xau (frango) e salada de tomate (1,3,6)	451	29,1	28,7	17,7
	DIETA	Bife de peru grelhado com arroz, salada de tomate	274	8,3	24,8	24
	OVO-LACTO	Arroz xau xau (ovo) e salada de tomate (1,3,6)	300	12,3	32,7	13,5
	HORTÍCOLAS	Repolho e cenoura salteados	55	0,4	11,5	2,8
	SOBREMESA	Seleção de frutas da época	62	0,4	13,7	0,9
	LANCHE	Bolachas tipo Maria/Leite branco (1,3,7)	171/47	6,6/1,6	26,1/4,9	2,7/7,6

			V.E (kcal)	L (g)	H.C (g)	P (g)
QUINTA (19/11)	**REFORÇO**	Palitos de cenoura/Bolacha de arroz/milho c/ queijo/Leite branco (7)	36/232	0,3/10,9	6,1/20,2	0,8/7,6
	SOPA	Creme de cenoura	37	0,6	5,8	1,1
	PRATO	Massada de peixe com brócolos e cenoura (1,4)	449	8,6	35,3	38,8
	DIETA	Maruca cozida com batata e couve flor (4)	333	9,7	32,1	28,6
	OVO-LACTO	Salada colorida de brócolos (cenoura, cebola, tomate maçã e queijo) (7)	356	6,4	49,7	12,2
	HORTÍCOLAS	Brócolos e cenoura cozidos	66	0,7	13,8	4,1
	SOBREMESA	Seleção de frutas da época	62	0,4	13,7	0,9
	LANCHE	Bolinha de mistura c/ queijo ou fiambre de peru/Iogurte sem açúcar adicionado (1,6,7,12)	154,2/143,2/42	3,1/1,7/0,2	22,9/23,1/5,2	7,8/7,3/4,6

			V.E (kcal)	L (g)	H.C (g)	P (g)
SEXTA (20/11)	**REFORÇO**	Seleção de frutas da época/Bolachas sem açúcar/Leite Branco (1,3,6)	62/232	0,4/10,9	13,7/20,2	0,9/7,6
	SOPA	Creme de espinafres	57	6,4	23,6	8,0
	PRATO	Esparguete à bolonhesa com salada de alface, tomate e couve roxa (1,3,6,10)	187,9	6,7	17,9	13,6
	DIETA	Perna de peru cozida com esparguete (1)	225,3	4,5	28,4	16,8
	OVO-LACTO	Bolonhesa de lentilhas com salada de alface, tomate e couve roxa (1,3,6,10)	147	7	16	5
	HORTÍCOLAS	Couve-flor e brócolos cozidos	54	0,7	10,4	4,1
	SOBREMESA	Seleção de frutas da época	62	0,4	13,7	0,9
	LANCHE	Bolinha de mistura c/ queijo ou fiambre de peru/Iogurte sem açúcar adicionado (1,6,7,12)	154,2/143,2/42	3,1/1,7/0,2	22,9/23,1/5,2	7,8/7,3/4,6

Salada (3 variedades): entre tomate, alface, pepino, cenoura, milho, couve-roxa, beterraba, feijão-frade, macedónia, legumes salteados e couve-galega.
Reforço e lanche: acompanhados por bebida (leite simples, sumo 100% fruta ou iogurte sem adição de açúcar) e diferentes variedades de pão e bolachas.
As ementas poderão sofrer alterações. Elaboradas de acordo com a Circular n.º 3097/DGE/2018 da Direção-Geral da Educação. A refeição contém ou pode conter:
(1) glúten; (2) crustáceos; (3) ovos; (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.
Nutricionista - Lídia Morcocean - 6191N

2º,3º CICLO + SECUNDÁRIO - SEMANA 4

23/11 - 27/11

			V.E (kcal)	L (g)	H.C (g)	P (g)
SEGUNDA (23/11)	**REFORÇO**	Seleção de frutas da época/Pãozinho de cereais c/ fiambre de peru ou queijo (1,6,7,12)	62/143,2/154	0,4/1,7/3,02	13,7/23,14/22,9	0,9/7,32/7,76
	SOPA	Creme de nabo e abóbora	84,9	3,3	13,3	5,8
	PRATO	Almôndegas estufadas com molho de tomate e manjericão com arroz de alho	564	23,9	60,3	25,7
	DIETA	Peito de frango grelhado com arroz simples (1)	225,3	4,5	28,4	16,8
	OVO-LACTO	Hambúrgueres de lentilhas com molho de tomate e orégãos com arroz de alho (1,6,10)	575	10,5	33,6	24,5
	HORTÍCOLAS	Couve-flor e brócolos cozidos	54	0,7	10,4	4,1
	SOBREMESA	Seleção de frutas da época	62	0,4	13,7	0,9
	LANCHE	Bolachas tipo Maria/Leite branco (1,3,7)	171/47	6,6/1,6	26,1/4,9	2,7/7,6

			V.E (kcal)	L (g)	H.C (g)	P (g)
TERÇA (24/11)	**REFORÇO**	Palitos de cenoura/Bolacha de arroz/milho c/ queijo/Sumo 100% fruta (7)	36/232	0,3/10,9	6,1/20,2	0,8/7,6
	SOPA	Creme de cebola	51,5	6,4	24,7	8,3
	PRATO	Massada de salmão , brócolos, cenoura, milho (1,4,6)	515	33,4	24	29,1
	DIETA	Redfish cozido com arroz simples (4)	101	5	6	8
	OVO-LACTO	Macarrão guisado com lentilhas, curgete e couve branca com orégãos (1,6,10)	254	4,8	39,5	11,2
	HORTÍCOLAS	Espinafres e cenoura cozidos	48	0,6	9,5	3,8
	SOBREMESA	Seleção de frutas da época/Leite creme (1,3,7)	62/96	0,4/1,4	13,7/18	0,9/2,9
	LANCHE	Bolinha de centeio c/ manteiga ou doce de fruta 100%/Iogurte sem açúcar adicionado (1,7,8)	154,2/143,2/42	3,1/1,7/0,2	22,9/23,1/5,2	7,8/7,3/4,6

			V.E (kcal)	L (g)	H.C (g)	P (g)
QUARTA (25/11)	**REFORÇO**	Seleção de frutas da época/Pãozinho de cereais c/ manteiga ou queijo (1,7,8)	62/209/154	),4/11,84/3	3,7/22,6/22,9	0,9/2,48/7,76
	SOPA	Sopa de lombardo	200,9	3,9	30,2	15,2
	PRATO	Arroz de pato (6,7,12)	486	24	35,7	30,9
	DIETA	Bifinhos de peru a vapor com esparguete (1)	338	8,52	28,4	34,3
	OVO-LACTO	Feijão branco estufado com tomate, cogumelos e pimentos com esparguete (1,6,10)	565	14,3	75,8	23,3
	HORTÍCOLAS	Repolho e cenoura salteados	55	0,4	11,5	2,8
	SOBREMESA	Seleção de frutas da época	62	0,4	13,7	0,9
	LANCHE	Bolacha de arroz/milho c/ queijo sem gordura/Leite branco (7)	232/47	10,9/1,6	20,2/4,9	7,6/3,3

			V.E (kcal)	L (g)	H.C (g)	P (g)
QUINTA (26/11)	**REFORÇO**	Palitos de cenoura/Bolacha de arroz/milho c/ queijo/Leite Branco (7)	36/232	0,3/10,9	6,1/20,2	0,8/7,6
	SOPA	Creme de alho francês	99	7,1	25,1	8,3
	PRATO	Atum à Brás (3,4,6)	371	14,4	26,7	32,3
	DIETA	Peixe espada no forno com batata doce cozida (4)	188	2,3	23	20,1
	OVO-LACTO	Salada de quinoa com brócolos, feta, cenoura e salsa (1,6,7)	277	20	16	7
	HORTÍCOLAS	Couve-lombarda e cenoura cozidos	57	0,5	11,8	3
	SOBREMESA	Seleção de frutas da época	62	0,4	13,7	0,9
	LANCHE	Pão de leite/Bolachas tipo Maria/Leite branco (1,3,7)	171/47	6,6/1,6	26,1/4,9	2,7/7,6

			V.E (kcal)	L (g)	H.C (g)	P (g)
SEXTA (27/11)	**REFORÇO**	Seleção de frutas da época/Pãozinho de cereais c/ manteiga ou queijo (1,6,7,12)	62/143,2/154	0,4/1,7/3,02	13,7/23,14/22,9	0,9/7,32/7,76
	SOPA	Creme de nabo e abóbora	84,9	3,3	13,3	5,8
	PRATO	Carbonara de frango com massa fusilli (1,6,10)	374	12,5	48,7	15,8
	DIETA	Bifinhos de peru braseados com massa fusilli (1)	338	8,52	28,4	34,3
	OVO-LACTO	Carbonara de soja com cogumelos e massa fusilli (1,6,8,10,11)				
	HORTÍCOLAS	Couve-flor e brócolos cozidos	54	0,7	10,4	4,1
	SOBREMESA	Seleção de frutas da época	62	0,4	13,7	0,9
	LANCHE	Bolinha de centeio c/ queijo ou fiambre de peru/Iogurte sem açúcar adicionado (1,6,7,8,12)	154,2/143,2/42	3,1/1,7/0,2	22,9/23,1/5,2	7,8/7,3/4,6

Salada (3 variedades): entre tomate, alface, pepino, cenoura, milho, couve-roxa, beterraba, feijão-frade, macedónia, legumes salteados e couve-galega.
Reforço e lanche: acompanhados por bebida (leite simples, sumo 100% fruta ou iogurte sem adição de açúcar) e diferentes variedades de pão e bolachas.
As ementas poderão sofrer alterações. Elaboradas de acordo com a Circular n.º 3097/DGE/2018 da Direção-Geral da Educação. A refeição contém ou pode conter:
(1) glúten; (2) crustáceos; (3) ovos; (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.
Nutricionista - Lídia Morcocean - 6191N

2º,3º CICLO + SECUNDÁRIO - SEMANA 5

30/11

			V.E (kcal)	L (g)	H.C (g)	P (g)
SEGUNDA (30/11)	**REFORÇO**	Seleção de frutas da época/Bolacha de arroz/milho c/ queijo/Leite Branco (7)	62/232	0,4/10,9	13,7/20,2	0,9/7,6
	SOPA	Sopa de lombardo	200,9	3,9	30,2	15,2
	PRATO	Massada de peru com brócolos e cenoura (1,3,7,14)	206	8,5	18,7	13
	DIETA	Bifinhos de peru a vapor com arroz cozido simples (12)	293	5,5	25,9	24,9
	OVO-LACTO	Empadão de espinafres e cenoura	84	1,3	11,9	7,3
	HORTÍCOLAS	Espinafres e cenoura salteados	48	0,6	9,5	3,8
	SOBREMESA	Seleção de frutas da época	62	0,4	13,7	0,9
	LANCHE	Bolinha de centeio c/ queijo ou fiambre de peru/Iogurte sem açúcar adicionado (1,6,7,8,12)	154,2/143,2/42	3,1/1,7/0,2	22,9/23,1/5,2	7,8/7,3/4,6

Salada (3 variedades): entre tomate, alface, pepino, cenoura, milho, couve-roxa, beterraba, feijão-frade, macedónia, legumes salteados e couve-galega.
Reforço e lanche: acompanhados por bebida (leite simples, sumo 100% fruta ou iogurte sem adição de açúcar) e diferentes variedades de pão e bolachas.
As ementas poderão sofrer alterações. Elaboradas de acordo com a Circular n.º 3097/DGE/2018 da Direção-Geral da Educação. A refeição contém ou pode conter:
(1) glúten; (2) crustáceos; (3) ovos; (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.
Nutricionista - Lídia Morcocean - 6191N