

		V.E (kcal)	L (g)	H.C (g)	P (g)	
SEGUNDA (28/9)	REFORÇO	Seleção de frutas da época/Bolacha de amendoim c/ queijos/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	10,2
	PRATO	Mossada de carne com enfiado e cenoura (1,3,7,14)	206	8,5	18,7	1,3
	DIETA	Bifinhos de peru a vapor com arroz cozido simples (12)	293	5,5	25,9	34,9
	OVO-LACTO	Enfiado de espinafres e cenoura	84	1,3	11,9	7,3
	HORTICOLAS	Fimbrão e courgette grelhados	45	0,7	8,3	2,3
	SOBREMESA	Seleção de frutas da época	62	0,4	13,7	0,9
	LANCHE	Bolinha de cereais c/ queijo ou hambro 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 (29/9)	REFORÇO	Falitos de cenoura/Pão de mistura com queijo ou iogurte/iogurte (1,7,8)	26/155,8/210,8	0,3/2,26/1,2	6,1/21,8/21,5	0,8/2,7/0
	SOPA	Crema de repolho	81,8	5,8	21,2	6,4
	PRATO	Bacalhau à Brás (bacalhau, ovo, alho-francês, cebola, batata, azeitonas e salsa) (3,4)	209	12,4	12,1	9,6
	DIETA	Peixada cozida com arroz simples (4)	303	6,9	30,9	26,9
	OVO-LACTO	Legumes à Brás (grão-de-bico, alho-francês, cebola, batata, azeitonas e salsa)	320	18,5	28,1	7,8
	HORTICOLAS	Espinates e cenoura cozidos	48	0,6	9,5	3,8
	SOBREMESA	Seleção de frutas da época/Falito de banana (1,3,7)	62/96	0,4/1,4	13,7/18	0,9/2,9
	LANCHE	Leite branco/Bolachas de amendoim 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 (30/9)	REFORÇO	Seleção de frutas da época/Bolacha de amendoim c/ queijo/Sumo 100% fruta (7)	62/232	0,4/10,9	13,7/20,2	0,9/7,6
	SOPA	Crema de legumes	28	0,5	4,3	1,0
	PRATO	Costas de frango no forno com arroz e salada de alface, cenoura e milho	195	4,8	28,8	14
	DIETA	Bifinhos de peru a vapor com massa cozida (12)	293	5,5	25,9	34,9
	OVO-LACTO	Caril de feijão branco (feijão, tomate, cenoura, alho-francês, espinafres) com arroz (1,8,9,10,11)	212	4,8	30,1	6,5
	HORTICOLAS	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 hambro 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 (1/10)	REFORÇO	Seleção de frutas da época/Pãozinho de cereais c/ manteiga ou queijo (1,7,8)	62/209/154	1,4/11,84/3,02	3,7/22,6/22,10	0,9/2,88/2,36
	SOPA	Crema de cenoura	56	6,4	24,8	8,4
	PRATO	Salada de atum com feijão-frade (atum, batata, feijão-frade, ovo e cenoura) (3,4)	668,2	29,7	40	40
	DIETA	Omeleta grelhada com arroz simples (4)	105	5	6	8
	OVO-LACTO	Salada de grão, batata, brócolos e cenoura (batata, feijão, grão, cenoura, brócolos, alho, salsa e azeite) (7)	522	11,5	71	22,3
	HORTICOLAS	Enfiado e cenoura a vapor	89	8,6	16,6	5,5
	SOBREMESA	Seleção de frutas da época	62	0,4	13,7	0,9
	LANCHE	Bolacha de amendoim 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)	
SEXTA (2/10)	REFORÇO	Polvos de cenoura/bolacha de amendoim c/ queijo/leite branco (7)	36/232	0,3/10,9	6,1/20,2	0,8/7,6
	SOPA	Crema de cebola	51,5	6,4	24,7	8,3
	PRATO	Empadão de carne (carne e porco) (1,5,6,12)	473,8	10,7	48,4	31,3
	DIETA	Bifinhos de frango a vapor com massa espal cozida (12)	293	5,5	25,9	24,9
	OVO-LACTO	Empadão (batata) de setas e feijão vermelho (1,6)	146	3	13,7	12,8
	HORTICOLAS	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 cereais c/ queijo ou hambro 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-rosa, 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 o 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) tremço; (14) moluscos.

Nutricionista - Lúcia Morcoean - 6191N

SEGUNDA (5/10)	COLÉGIO ENCERRADO			
----------------	-------------------	--	--	--

		V.E (kcal)	L (g)	H.C (g)	P (g)	
TERÇA (6/10)	REFORÇO	Seleção de frutos da época/Bolachas sem açúcar/Leite Branco (1,3,6)	62/232	0,4/10,9	13,7/20,2	0,9/7,0
	SOPA	Creme de castanha e cenoura	88,8	3,3	12,3	5,9
	PRATO	Crispantes de pescada na forno com arroz de cenoura (4)	244	3,3	48,2	4,4
	DIETA	Abóbora grelhada com arroz simples (4)	218,3	8,8	36	14,0
	OVO-LACTO	Crispantes de espinafres com arroz de cenoura (1,3,6,7,8,11,12,13)	438	28,7	38,3	12,1
	HORTICOLAS	Cenoura-lombarda e cenoura salteados	57	8,5	11,8	3
	SOBREMESA	Seleção de frutos da época/Mousse de chocolate (1,3,7)	62/96	0,4/1,4	13,7/18	0,9/2,9
	LANCHE	Bolinha de mistura c/ queijo suficiente de penafogueiro sem açúcar adicionado (1,6,7,12)	154,2/143,2/42	3,1/1,3/0,2	22,9/23,1/5,2	7,8/7,3/4,4

		V.E (kcal)	L (g)	H.C (g)	P (g)	
QUARTA (7/10)	REFORÇO	Seleção de frutos da época/Pão de mistura c/ manteiga ou peru/Suave 100% fruta (1,6,7,8,12)	62/158/219,8	0,4/3,3/12	13,7/21,8/21,5	0,9/3,3/9
	SOPA	Caldo-verde	88,2	3,3	11,8	6,2
	PRATO	Peru de peru estufado com cenoura e alho francês com massa penne (1,6,10)	448	14,5	48,7	37,9
	DIETA	Bife de frango grelhado com massa penne (1)	190	1,8	33,2	19
	OVO-LACTO	Soja estufada com cogumelos, cenoura e alho francês com massa penne (1,6,8,10)	622	10,6	64,4	37,7
	HORTICOLAS	Presunto e courgette grelhados	45	8,7	8,5	2,3
	SOBREMESA	Seleção de frutos da época	62	8,4	13,7	8,8
	LANCHE	Leite branco/Bolachas de arroz/milho com queijo c/ baunilha em gordura (7)	43/230	1,6/10,9	4,9/20,2	8,3/7,6

		V.E (kcal)	L (g)	H.C (g)	P (g)	
QUINTA (8/10)	REFORÇO	Seleção de frutas da época/Bolacha de amêndoas c/ queijo/iogurte sem açúcares (7)	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	Pudim de leite (1,3,4,7)	170	3	28,7	11,7
	DIETA	Peixe assado no forno com batata doce cozida (4)	188	2,3	23	20,1
	OVO-LACTO	Salada de quinoa com brócolos, beterraba, cenoura e salsa (1,6,7)	277	20	18	7
	HORTICOLAS	Repolho e cenoura salteados	55	8,4	11,5	2,8
	SOBREMESA	Seleção de frutas da época	62	8,4	13,7	8,8
	LANCHE	Bolinha de mistura c/ queijo ou peru/iogurte sem açúcar adicionado (1,7)	154,2/239,2/42	3,1/11,4/0,2	22,9/22,6/5,2	7,8/2,5/4,8

		V.E (kcal)	L (g)	H.C (g)	P (g)	
SEXTA (9/10)	REFORÇO	Palitos de cenoura/Pão de fermento com queijo ou manteiga/Leite (1,7,8)	36/155,8/210,8	0,3/3,28/12	9,1/21,8/23,5	0,8/3,7/9
	SOPA	Creme de lentilhas e abóbora	167	3,8	22,05	8,9
	PRATO	Frango à la rusa (8)	299	12,1	25	22,8
	DIETA	Bolinhos de peru cozidos com arroz branco	351	10,8	27,2	34,4
	OVO-LACTO	Feijada vegetariana (feijão, cogumelos, lombardo, cenoura, tomate e louco) com arroz de alho	129	2	18,4	6,2
	HORTICOLAS	Couve-flor e brócolos cozidos	54	8,7	10,4	4,1
	SOBREMESA	Seleção de frutos da época	62	8,4	13,7	8,8
	LANCHE	Bolachas tipo Maria/Leite branco (1,5,7)	171/43	6,6/1,6	26,1/4,9	2,7/2,8

Salada (3 variedades): entre tomate, alface, pepino, cenoura, milho, couve-rosa, 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) tremço; (14) moluscos.

Nutricionista - Lídia Morcoean - 6191N

		V.E (kcal)	L (g)	H.C (g)	P (g)	
SEGUNDA (12/10)	REFORÇO	Pãezinhos de cenoura/bolacha de amendoim c/ queijos/Leite branco (7)	36/232	0,3/10,9	4,1/20,2	0,8/7,8
	SOPA	Creme de nabo e abóbora	84,9	3,3	13,3	5,8
	PRATO	Costeleta de frango e cangote com massa especial (1,3,7)	274	12,5	48,7	15,4
	DIETA	Bifeinhos de peru batizados com arroz simples	338	8,52	28,4	34,3
	OVO-LACTO	Hambúrguer de grão no forno com massa especial (1,6,10)	491	7,2	63,7	23,9
	HORTICOLAS	Alho-francês e cenoura cozidos a vapor	85	0,6	14	2,5
	SOBREMESA	Solução de frutas de época	62	0,4	13,7	0,9
	LANCHE	Bolinha de cenoura c/ manteiga ou doce de fruta 100%Iogurte sem açúcar adicionado (1,7,8)	154,2/143,2/42	3,1/1,7/9,2	22,9/22,1/5,2	7,8/7,3/4,6

		V.E (kcal)	L (g)	H.C (g)	P (g)	
TERÇA (13/10)	REFORÇO	Seleção de frutas da época/Piscinha de cereais c/ flocos de milho ou queijo/Sumo 100% (1,6,7,12)	62/143,2/154	0,4/1,7/3,02	13,7/23,1/4/22,0	0,9/7,32/7,16
	SOPA	Creme de grão de bico	97,65	8,73	26,31	9,72
	PRATO	Salmão no forno com arroz de legumes (brócolos, cenoura, milho) (1,4,6)	515	33,4	34	28,1
	DIETA	Filões de peixe a vapor com batata doce cozida (4)	188	2,3	23	23,7
	OVO-LACTO	Tiras de tofu no forno com molho de limão e azeitão com arroz de legumes (1,6,10)	393	14,1	38,8	6,8
	HORTICOLAS	Repolho e cenoura salteados	55	0,4	11,3	2,8
	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	Pãezinhos de cenoura/Bolacha de amendoim c/ queijo/Leite branco (7)	36/232	0,3/10,9	4,1/20,2	0,8/7,8

		V.E (kcal)	L (g)	H.C (g)	P (g)	
QUARTA (14/10)	REFORÇO	Seleção de frutas da época/Bolachas sem açúcar/ Leite branco (1,3,6)	62/232	0,4/10,9	13,7/20,2	0,9/7,8
	SOPA	Creme de alho francês	93,3	6,7	24,48	8,88
	PRATO	Lombinhos de porco com batata assada (1,3,6,12)	111	2,7	12,5	8,7
	DIETA	Bifeinhos de frango a vapor com massa fofa (7)	321	10,4	28,4	27,7
	OVO-LACTO	Tofu salteado com cougite, espinafres, batata e brócolos cozidos (1,8)	73	3,3	5,7	4,6
	HORTICOLAS	Espinafres e cenoura salteados	48	0,6	9,3	3,8
	SOBREMESA	Seleção de frutas da época	62	0,4	13,7	0,9
	LANCHE	Pão de leite com flocos de milho ou manteiga/Sumo 100% fruta (1,3,7)	152/47	3,5/0,3	20,8/11,2	4/0,3

		V.E (kcal)	L (g)	H.C (g)	P (g)	
QUINTA (15/10)	REFORÇO	Piscinha de cereais c/ manteiga ou queijo sem gordura/iogurte sem açúcar adicionado (1,7)	154,2/109,2/42	3,1/1,1/4/5,2	22,9/22,8/5,2	7,8/7,3/4,6
	SOPA	Creme de cenoura	56	0,4	24,9	8,4
	PRATO	Basilha com rufes (1,4,7)	111	8		
	DIETA	Salmão a vapor com arroz simples (4)	188,4	2,54	28,45	18,72
	OVO-LACTO	Empadão de soja e espinafres/soja granulada, espinafres, tomate, cebola, alho e azeitão (1,6,8)	328	6,2	31,3	30,4
	HORTICOLAS	Pimentão e cangote salteados	40	0,7	8	2,3
	SOBREMESA	Seleção de frutas da época	62	0,4	13,7	0,8
	LANCHE	Bolacha de amendoim c/ queijo sem gordura/leite branco (7)	252/47	10,9/1,8	20,2/4,9	7,6/5,3

		V.E (kcal)	L (g)	H.C (g)	P (g)	
SEXTA (16/10)	REFORÇO	Pãezinhos de cenoura/Bolacha de amendoim c/ queijo/Leite branco (7)	36/232	0,3/10,9	4,1/20,2	0,8/7,8
	SOPA	Carpa de frango com massinhas	70,5	0,2	14	11,7
	PRATO	Frango de frango com espinafre (1,3,7,12)	535	20,0	48,9	36,1
	DIETA	Bife de vaca grelhados com arroz branco	351	10,8	27,3	36,8
	OVO-LACTO	Salada de três folhas (com feijão, cenoura, salsa, feita, brócolos, espinafres) (7)	383	5,9	65,9	14,0
	HORTICOLAS	Brócolos e couve-flor cozidos	54	0,7	10,4	4,1
	SOBREMESA	Seleção de frutas da época	62	0,4	13,7	0,8
	LANCHE	Bolinha de cenoura c/ manteiga ou queijo sem gordura/Iogurte sem açúcar adicionado (1,7,8)	154,2/145,2/42	3,1/1,7/9,2	22,9/23,1/5,2	7,8/7,3/4,6

Salada (3 variedades): entre tomate, alface, pepino, cenoura, milho, couve-rosa, 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) tremço; (14) moluscos.

Nutricionista - Lúcia Morcoean - 6191N

		V.E (kcal)	L (g)	H.C (g)	P (g)	
SEGUNDA (19/10)	REFORÇO	Seleção de frutas da época/Bolacha de arroz/milho c/ queijo/Sumo 100% fruta (7)	62/232	0,6/16,9	13,7/26,2	0,9/7,6
	SOPA	Sopa de feijão com repolho	218	3,8	36,1	10,1
	PRATO	Crocantes de frango no forno com arroz de ervilhas (1,3,4,6,7,9,10,14)	623	17,9	69,9	19,7
	DIETA	Bifeinhos de peru travassados com massa frita (1)	308	8,52	28,4	34,3
	OVO-LACTO	Omeletas de legumes no forno com arroz de ervilhas (1,2,3,4,6,7,9,10,12)	388	5,1	72,4	9,8
	HORTICOLAS	Alho-francês e cenoura cozidos a vapor	95	0,6	14	2,5
	SOBREMESA	Seleção de frutas da época	62	0,6	13,7	0,9
	LANCHE	Bolacha 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 (20/10)	REFORÇO	Seleção de frutas da época/Picadinho de cenoura c/ manteiga ou queijo/Leite branco (1,7,8)	62/299/154	0,4/11,84/3,01	13,7/22,6/22,9	0,9/2,48/7,76
	SOPA	Creme de grão com espinafres	229	5,5	30,8	10,5
	PRATO	Misturada de peixe com batata e pimento (1,4)	571	4,6	48	35,3
	DIETA	Omeleta grelhada com arroz simples (4)	309	6,9	31,9	26,9
	OVO-LACTO	Patatoufe de grão (beringela, alho-francês, tomate, pimento, grão) com massinhas (1,6,10)	364	5,7	43,8	15,1
	HORTICOLAS	Couve-flor e brócolos cozidos	54	0,7	10,4	4,1
	SOBREMESA	Seleção de frutas da época/Pudim de leite sem adição de açúcar (3,7)	42/22	3,4/0	13,7/0	0,9/0
	LANCHE	Bolachas tipo Maria/Leite branco (1,2,7)	171/47	6,6/1,6	25,1/4,3	1,7/1,6

		V.E (kcal)	L (g)	H.C (g)	P (g)	
QUARTA (21/10)	REFORÇO	Seleção de frutas da época/Bolachas sem açúcar/Iogurte sem açúcar (1,3,6)	62/232	0,6/16,9	13,7/26,2	0,9/7,6
	SOPA	Creme de legumes (couve portuguesa, cenoura e abóbora)	104	3,4	15,4	2,9
	PRATO	Coxa de peru as forno com puré de batata com ervas aromáticas (7,12)	128	4,5	11,4	7,6
	DIETA	Bifeinhos de frango a vapor com arroz cozido simples (12)	293	5,5	25,9	34,9
	OVO-LACTO	Salada de quinua (quinua, feijão, ervilha, feijão verde, brócolos, cenoura, cebola, limão e azeite) (7)	225	4,6	36,6	7,7
	HORTICOLAS	Pimento e chourço grelhados	45	0,7	8,3	2,3
	SOBREMESA	Seleção de frutas da época	62	0,6	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)	
QUINTA (22/10)	REFORÇO	Pólvora de cenoura/flo de milho com queijo ou manteiga/Leite branco (1,7,8)	36/155,8/216,8	0,3/3,36/12	6,1/21,8/21,5	0,8/3,7/9
	SOPA	Sopa de lambão e cenoura (juliana)	96	3,2	12,8	2,8
	PRATO	Salada de abóbora com batata, grão, ovo, cenoura e feijão-verde (3,4)	331	5,2	41,7	28,4
	DIETA	Redfins cozido com arroz simples (4)	101	5	4	8
	OVO-LACTO	Jardineira vegetariana (batata, cenoura, ervilha, feijão verde e coentro)	69	1,7	8	3,3
	HORTICOLAS	Espinafres e cenoura salteados	48	0,6	9,3	3,8
	SOBREMESA	Seleção de frutas da época	62	0,6	13,7	0,9
	LANCHE	Leite branco/Bolachas de amido/milho com queijo c/ baiao-tear em gordura (7)	47/232	1,6/16,9	4,9/20,2	1,3/7,6

		V.E (kcal)	L (g)	H.C (g)	P (g)	
SEXTA (23/10)	REFORÇO	Seleção de frutas da época/bolacha de amido/milho c/ queijo/Sumo 100% fruta (7)	62/232	0,6/16,9	13,7/26,2	0,9/7,6
	SOPA	Creme de carrete e cenoura	86,8	3,2	12,3	5,9
	PRATO	Hambúrguer de vaca com molho de cogumelos e massa folhada (1,6,12)	357,2	16,3	30,7	30,9
	DIETA	Peto de peru a vapor com arroz simples (1)	225,3	4,5	28,4	16,8
	OVO-LACTO	Hambúrguer de espinafres no forno com massa folhada (1,6,12)	491	7,2	63,7	25,5
	HORTICOLAS	Couve-flores e cenoura cozidos	57	0,5	11,8	3
	SOBREMESA	Seleção de frutas da época	62	0,6	13,7	0,9
	LANCHE	Bolacha de centeio c/ queijo ou manteiga/iogurte sem açúcar adicionado (1,7)	154,2/209,2/42	3,1/1,4/0,2	22,9/22,6/5,2	7,8/2,5/4,6

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) tremço; (14) moluscos.

Nutricionista - Lúcia Morcoean - 6191N

		V.E (kcal)	L (g)	H.C (g)	P (g)	
SEGUNDA (26/10)	REFORÇO	Seleção de frutas da época/Pãozinho de cereais c/ manteiga ou queijo/Leite (1,7,8)	62/234/154	3,1/1,84/3,0	3,7/22,5/22/3,3/2,48/7,76	
	SOPA	Creme de feijão e nabéio	126	3,5	18,8	8,8
	PRATO	Culinhos de peru com ervilhas e cenoura e massa fusilli (1)	363	13,8	35,7	38,8
	DIETA	Bifinhos de frango a vapor com arroz simples (1)	225,3	4,5	28,4	16,8
	OVO-LACTO	Caril de grão com espinafres	534	13,2	46,3	23,2
	HORTICOLAS	Legumes incorporados no prato	—	—	—	—
	SOBREMESA	Seleção de frutas da época	62	0,4	13,7	0,9
	LANCHE	Leite branco/Bolachas sem adição de açúcares (1,3,7)	47/177	1,6/5,8	4,9/26,1	7,6/2,7

		V.E (kcal)	L (g)	H.C (g)	P (g)	
TERÇA (27/10)	REFORÇO	Palitos de cenoura/Bolacha de arroz/milho c/ queijo/Leite branco (7)	36/232	0,3/10,9	0,1/20,2	0,8/7,6
	SOPA	Creme de alface	90	3,2	12,8	2,5
	PRATO	Tiras de choro com arroz de feijão (14)	288	5,9	21,3	37,2
	DIETA	Perca grelhada com arroz simples (4)	198,6	2,54	23,45	19,72
	OVO-LACTO	Tarte de cogumelos, ervilhas, cenoura e ovo (1,3,6,7,12)	178,6	7,4	6,8	28,1
	HORTICOLAS	Repolho e cenoura salteados	55	0,4	11,3	2,6
	SOBREMESA	Seleção de frutas da época/Pudin de chocolate (1,3,7)	62/96	0,4/1,4	13,7/18	0,9/2,9
	LANCHE	Pão de mistura com fiambre de peru ou manteiga/Sumo 100% fruta (1,3,7)	132/47	3,1/0,3	28,8/11,3	4/0,5

		V.E (kcal/100g)	L (g)	H.C (g)	P (g)	
QUARTA (28/10)	REFORÇO	Seleção de frutas da época/Pãozinho de cereais c/ manteiga ou queijo (1,7,8)	62/239/154	3,1/1,84/3,0	3,7/22,5/22/3,3/2,48/7,76	
	SOPA	Creme de couve-flor	95,75	6	24,3	8,9
	PRATO	Alcornoque de carne com batata ao forno (1,6,7,12)	548	20,1	70	14,8
	DIETA	Bifinhos de peru marinados com massa fusilli (1)	308	8,52	28,4	34,3
	OVO-LACTO	Feijão branco cozido com tomate, cogumelos e pimentões com batata (1,6,10)	565	14,3	75,8	23,3
	HORTICOLAS	Couve-flor e brócolos cozidos	54	0,7	30,4	4,1
	SOBREMESA	Seleção de frutas da época	62	0,4	13,7	0,9
	LANCHE	Leite branco/Bolachas de arroz/milho com queijo c/ baunilha em geladeira (7)	47/232	1,6/10,9	4,9/20,2	8,3/7,6

		V.E (kcal)	L (g)	H.C (g)	P (g)	
QUINTA (29/10)	REFORÇO	Seleção de frutas da época/bolachas sem adição de açúcares/Sumo 100% (1,3,6)	62/232	0,4/10,9	13,7/20,2	0,9/7,6
	SOPA	Creme de feijão verde	83,3	5,9	22,9	6,8
	PRATO	Pescado ao forno com alho, limão e orégãos com arroz de tomate (10)	351	7,3	42,6	15,8
	DIETA	Dorada grelhada com arroz simples (4)	206	6,5	22,8	20,2
	OVO-LACTO	Queijo de cogumelos, brócolos e espinafres (1,3,7,12)	534	13,4	78,1	13,2
	HORTICOLAS	Beringela e courgette salteados	50	0,7	9,5	2,5
	SOBREMESA	Seleção de frutas da época	62	0,4	13,7	0,9
	LANCHE	Bolacha de cereais c/ queijo ou fiambre de peru/iogurte sem açúcar adicionado (1,6,7,8,12)	154,2/43,2/42	3,1/1,7/0,2	22,9/23,1/5,2	7,8/7,3/4,6

		V.E (kcal/100g)	L (g)	H.C (g)	P (g)	
SEXTA (30/10)	REFORÇO	Palitos de cenoura/Pão de mistura com doce 100% fruta ou manteiga (1,7,8)	36/155,8/216,8	0,3/3,25/12,6	1/21,8/11,5	0,8/3,7/9
	SOPA	Creme de repolho	81,8	5,8	21,2	4,4
	PRATO	Esparguete à bolonhesa (1)	508	21,7	44,7	51,2
	DIETA	Peito de frango grelhado com arroz cozido	225,3	4,5	28,4	16,8
	OVO-LACTO	Bolonhesa de soja com esparguete (1,6)	331	9,2	44,1	25,3
	HORTICOLAS	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	Bolacha de arroz/milho c/ queijo sem glúten/artesão branco (7)	233/47	10,3/1,6	20,2/4,9	7,6/2,3

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) tremço; (14) moluscos.

Nutricionista - Lídia Morcoean - 6191N