



Município de Ílhavo

Escolas Básicas e Secundárias

Semana de 12 a 16 de outubro de 2020

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de cenoura e nabo ^{1,3,5,6,7,8,12}	488	117	5,6	0,9	13,7	2,8	1,6	0,8
Prato	Strogonoff de porco (molho branco e cogumelos) com esparguete ^{1,7}	754	179	5,1	1,7	17,7	1,1	15,1	0,3
Vegetariana	Strogonoff de seitan com esparguete ^{1,6}	750	177	3,0	0,7	24,3	1,9	12,7	0,6
Salada	Salada de alface e cebola	75	18	0,2	0,0	2,1	1,6	1,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época	240	57	0,5	0,1	11,8	11,8	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de feijão catarino e hortícolas ^{1,3,5,6,7,8,12}	542	130	4,4	0,7	16,9	1,6	4,6	0,6
Prato	Filetes de pescada no forno com cebolada e arroz de brócolos ⁴	666	158	5,1	0,7	17,0	0,5	10,7	0,4
Vegetariana	Quiche de soja e legumes (tomate, cenoura e curgete) ^{1,3,6,7}	668	171	13,2	6,2	15,4	1,2	12,8	0,5
Salada	Salada de milho, cenoura e tomate	177	41	1,0	0,0	4,8	2,8	2,7	0,0
Sobremesa	Pudim flan / fruta da época ⁷	255	61	0,7	0,3	11,9	11,5	1,3	0,1
Quarta									
Sopa	Sopa de macedónia ^{1,3,5,6,7,8,12}	557	133	6,5	1,0	15,4	1,5	2,3	0,8
Prato	Peru estufado com tomilho e massa espiral ¹	726	171	2,7	0,5	17,1	1,2	19,3	0,3
Vegetariana	Cogumelos estufados com feijão-verde com massa espiral ¹	894	211	3,9	0,9	36,3	2,4	7,3	0,6
Salada	Salada de milho, feijão verde e tomate	159	38	0,7	0,1	4,3	2,7	2,5	0,3
Sobremesa	Fruta da época	213	51	0,4	0,1	10,3	10,3	0,3	0,0
Quinta									
Sopa	Canja ^{1,3}	909	215	2,2	0,5	29,9	0,0	17,7	1,0
Prato	Salada (quente) de lascas de paloco com grão -de-bico e batata ⁴	472	111	0,6	0,1	15,0	1,1	10,7	0,9
Vegetariana	Salada de batata, grão, brócolos e cenoura	557	132	0,9	0,1	23,4	1,7	5,4	0,1
Salada	Cenoura, brocolos e repolho	128	30	0,7	0,1	2,1	1,8	2,8	0,6
Sobremesa	Fruta da época	312	74	0,3	0,0	14,8	13,8	1,3	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de couve galega ^{1,3,5,6,7,8,12}	577	138	6,4	1,1	16,5	1,8	2,5	1,0
Prato	Risotto de cogumelos gratinado com queijo ^{7,8,9,10,11}	1515	359	8,4	3,3	58,9	4,3	9,8	0,4
Vegetariana	Risotto de cogumelos ^{7,8,9,10,11}	1515	359	8,4	3,3	58,9	4,3	9,8	0,4
Salada	Salada mista (tomate, cebola e alface)	80	19	0,2	0,0	2,4	2,1	1,2	0,0
Sobremesa	Puré de maçã	241	57	0,2	0,0	13,0	11,0	0,2	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contém glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



Município de Ílhavo

Escolas Básicas e Secundárias

Semana de 19 a 23 de outubro de 2020

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	408	98	4,0	0,6	12,0	2,1	2,2	0,7
Prato	Hambúrguer de aves no forno com arroz de macedónia de legumes (cenoura, ervilha e feijão verde) ^{1,6,12}	817	194	6,3	0,3	20,5	0,1	13,6	0,2
Vegetariana	Hambúrguer de legumes com arroz de macedónia ^{1,2,3,4,6,7,14}	974	232	7,4	0,9	32,8	5,3	6,8	0,8
Salada	Salada de alface, cebola e cenoura	87	20	0,1	0,0	2,9	2,5	1,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	226	54	0,4	0,0	10,8	10,8	0,5	0,0
Terça									
Sopa	Creme de curgete ^{1,3,5,6,7,8,12}	481	115	5,2	0,9	14,0	1,1	2,2	0,7
Prato	Salmão lascado com batata ao cubo, ovo e cenoura ^{3,4}	585	140	6,8	1,4	12,0	0,9	7,0	0,1
Vegetariana	Ratattouille no forno com soja e batata ⁶	572	135	1,7	0,2	17,3	1,3	10,6	0,1
Salada	Feijão-verde salteado, milho e repolho em juliana	416	100	7,4	1,0	4,5	2,5	2,8	0,6
Sobremesa	Fruta da época	226	54	0,4	0,0	10,8	10,8	0,5	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de abóbora e repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}	429	103	4,4	0,7	13,5	2,3	1,8	0,6
Prato	Frango assado com macarrão ¹	792	187	3,9	0,7	20,0	1,5	17,7	0,4
Vegetariana	Massa com legumes (beterraba, curgete, feijão verde e cogumelos) com feijão preto ^{1,7,8}	650	154	4,0	1,1	21,6	1,6	7,1	0,4
Salada	Salada de alface, cebola e beterraba	77	18	0,1	0,0	2,0	2,0	1,5	0,1
Sobremesa	Fruta da época	265	63	0,4	0,1	12,8	12,0	0,8	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de couve-flor e favas ^{1,3,5,6,7,8,12}	508	121	4,7	0,7	14,3	2,2	4,0	0,6
Prato	Arroz de cavala com ervilhas e milho ^{4,6}	957	228	8,3	0,9	26,4	0,4	11,4	0,4
Vegetariana	Arroz de lentilhas com legumes	895	212	3,4	0,5	38,1	1,0	5,8	0,2
Salada	Salada de pepino, couve flôr e tomate	124	29	0,3	0,0	3,2	2,9	2,7	0,3
Sobremesa	Gelatina / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	323	77	0,4	0,1	16,2	16,2	0,8	0,2
Sexta									
Sopa	Juliana de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	491	118	5,6	0,9	13,3	2,1	2,1	0,8
Prato	Carne de porco estufada com massa cotovelos com feijão, cenoura e repolho ¹	991	236	9,4	2,6	22,7	1,4	14,6	0,4
Vegetariana	Massa cotovelos com legumes e feijão catarino ¹	1047	249	5,2	0,9	40,5	2,5	9,7	0,6
Salada	Salada de couve roxa, cenoura e repolho	114	27	0,3	0,1	3,6	3,4	1,3	0,4
Sobremesa	Fruta da época	226	54	0,4	0,0	10,8	10,8	0,5	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



Município de Ílhavo

Escolas Básicas e Secundárias

Semana de 26 a 30 de outubro de 2020

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de couve lombarda ^{1,3,5,6,7,8,12}	461	110	4,5	0,7	14,2	2,3	2,1	0,7
Prato	Cubinhos de peru estufados com oregãos e esparguete de cenoura ¹	698	165	3,3	0,6	16,2	1,3	17,3	0,3
Vegetariana	Esparguete com cogumelos e cenoura, ervilhas e feijão-verde ¹	770	182	1,0	0,5	35,1	2,8	7,3	0,6
Salada	Salada de tomate, ervilhas e cebola	172	41	0,4	0,0	4,9	2,5	2,7	0,0
Sobremesa	Fruta da época	226	54	0,4	0,0	10,8	10,8	0,5	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de feijão-verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	474	114	5,4	0,9	12,9	2,0	2,2	0,7
Prato	Bolinhos de bacalhau no forno com salada de feijão-frade, cebola e batata aos cubos ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	501	343	3,7	0,5	22,3	1,2	8,6	0,5
Vegetariana	Empadão de arroz de lentilhas ^{1,6,10,11}	2117	511	44,8	6,4	18,9	0,8	7,2	0,2
Salada	Salada de cenoura, tomate e couve roxa	105	25	0,1	0,0	3,9	3,6	1,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	295	70	0,4	0,1	14,5	13,9	0,6	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de nabos ^{1,3,5,6,7,8,12}	571	137	6,3	1,0	16,8	2,5	2,0	0,9
Prato	Rojões de porco com arroz branco	998	238	10,5	3,0	21,8	0,1	13,6	0,3
Vegetariana	Tofu assado com legumes assados e arroz branco ^{1,6}	818	195	8,4	1,5	21,8	1,1	6,8	0,4
Salada	Salada de alface, curgete e cebola	319	77	6,8	1,0	2,1	1,2	1,4	0,4
Sobremesa	Fruta da época	369	87	0,4	0,1	18,3	17,0	1,0	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de hortalíça ^{1,3,5,6,7,8,12}	491	118	5,2	0,8	13,9	2,0	2,5	0,7
Prato	Atum com massa cotovelinhos, milho e feijão-verde ^{1,4}	818	194	5,3	0,8	23,0	2,3	12,7	1,0
Vegetariana	Salada de feijão-frade com massa cotovelinhos, curgete, feijão-verde e pimentos ¹	1047	247	1,1	0,5	44,9	2,9	12,4	0,4
Salada	Salada de beterraba, milho e couve lombarda	260	61	1,8	0,0	5,7	1,9	4,8	0,0
Sobremesa	Aletria / fruta da época ^{1,3,5,6,7}	395	94	1,8	0,7	16,4	12,7	1,6	0,1
Sexta									
Sopa	Sopa de grão-de-bico e repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}	660	158	5,8	0,9	20,3	2,7	4,2	0,7
Prato	Arroz de aves	739	175	3,3	0,6	18,7	0,3	17,3	0,2
Vegetariana	Strogonoff de soja com arroz branco ^{1,6}	1161	275	3,6	0,5	36,5	0,2	20,9	0,5
Salada	Juliana de legumes salteada (curgete, repolho e ervilhas)	453	110	8,5	1,3	4,0	1,3	2,7	0,6
Sobremesa	Fruta da época	226	54	0,4	0,0	10,8	10,8	0,5	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal