

EMENTA SEMANAL – OUTUBRO

Semana de 26 a 30

		Informação Nutricional / 100g			
		HC	LIP	PTN	Kcal
2ª-feira Dia 26	SOPA	• Sopa campestre (cenoura e couve portuguesa)			
	PRATO	• Almôndegas • massa tricolor			
	*VEGETARIANO	• Almôndegas de legumes com massa tricolor			
	LEGUMES / SALADA	• Alface, cenoura e couve-roxa			
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)			
		8,9	0,9	2,3	52,2
		3,7	11,0	9,8	152,4
		26,7	4,3	2,4	158,5
		11,5	2,5	4,1	84,6
		2,9	1,2	1,2	26,5
		12,3	0,3	0,7	53,8
3ª-feira Dia 27	SOPA	• Sopa de grão-de-bico			
	PRATO	• Lombos de pescada com molho de orégãos e limão • Batata corada			
	*VEGETARIANO	• Quinoa com legumes (cogumelos, cenoura, ervilha, milho e tomate)			
	LEGUMES / SALADA	• Ervilhas, cenoura e feijão-verde estufados			
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)			
		8,7	0,8	1,85	49,8
		0,2	5,7	16,9	120,6
		14	3,4	2	96
		8,4	2,1	3,9	69,2
		10,6	2,9	2,0	76,9
		12,3	0,3	0,7	53,8
4ª-feira Dia 28	SOPA	• Sopa de nabo com feijão encarnado			
	PRATO	• Ovos mexidos com cogumelos e cebolinho • Arroz			
	*VEGETARIANO	• Tofu mexido • Arroz			
	LEGUMES / SALADA	• Tomate, cenoura e pepino			
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)			
		10,3	0,9	2,9	60,0
		0,0	6,9	8,7	105,7
		26,7	4,3	2,4	158,5
		6,8	4,3	5,6	88,8
		26,7	4,3	2,4	158,5
		1,1	1,1	0,6	16,5
		12,3	0,3	0,7	53,8
5ª-feira Dia 29	SOPA	• Minestrone colorido (Couve-de-bruxelas, feijão encarnado e tomate)			
	PRATO	• Peixe estufado • Batata cozida			
	*VEGETARIANO	• Estufado de feijão branco e abóbora • Batata cozida			
	LEGUMES / SALADA	• Espinafre, cenoura e milho			
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)			
		8,7	1,0	3,0	55,8
		1,8	4,1	14,0	99,6
		19,2	0	2,5	89
		10,0	1,9	4,3	74,6
		19,2	0	2,5	89
		10,6	2,9	2,0	76,9
		12,3	0,3	0,7	53,8
6ª-feira Dia 30	SOPA	• Creme de abóbora			
	PRATO	• Arroz de pato			
	*VEGETARIANO	• Arroz campestre no forno (tomate, pimento, cenoura, cogumelos, chouriço vegetal)			
	LEGUMES / SALADA	• Alface, tomate e beterraba			
	SOBREMESA	• Mousse de chocolate /Fruta da época			
		8,7	0,9	1,65	48,4
		9,9	3,6	9,5	110,6
		10,8	2,9	3,3	83,1
		2,1	1,1	1,3	23,8
		31,1	13,1	9,5	278,0

*A opção vegetariana deverá ser previamente solicitada pelo encarregado de educação.

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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos



Componente da ementa constituído por produtos provenientes de agricultura biológica. Consultar na escola.

Nutricionista Responsável:

Rayana Marcela Oliveira – 0372N
nutricionista@cm-viana-castelo.pt