



EMENTA



SEGUNDA-FEIRA 09 DE SETEMBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Interrupção letiva				

TERÇA-FEIRA 10 DE SETEMBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Interrupção letiva				

QUARTA-FEIRA 11 DE SETEMBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Interrupção letiva				

QUINTA-FEIRA 12 DE SETEMBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Sopa de nabiça	12		
Prato	Douradinhos no forno com arroz de cenoura	2 / 3 / 4 / 7 / 14	743	861
Prato vegetariano	Douradinho vegan no forno com arroz de cenoura	1 / 6	763	887
Salada/vegetais	Tomate e milho			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

SEXTA-FEIRA 13 DE SETEMBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Caldo verde	12		
Prato	Esparguete à bolonesa de vaca	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	727	852
Prato vegetariano	Esparguete à bolonesa (soja)	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	750	883
Salada/vegetais	Alface-roxa e cenoura ralada			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

SABIA QUE...

Um dos alimentos do mês de setembro, é o:

ALHO

É bastante conhecido pelas suas características medicinais.

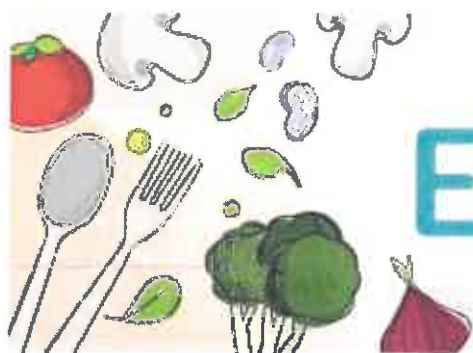
São diversos os nutrientes que fazem do alho um alimento benéfico para o organismo, mas existe um que se destaca mais, a alicina - composto com funções antibacterianas e antivirais (combate gripes e constipações).



Fonte: Dieta Mediterrânica - Património Cultural Imaterial da Humanidade UNESCO

Nota: A ementa poderá sofrer alterações. Cálculo calórico da refeição de acordo com a Tabela da Composição de Alimentos - Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge
 Contém produtos de origem biológica.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (1) Cereais que contêm glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos.



EMENTA



SEGUNDA-FEIRA 16 DE SETEMBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2 ³ CEB	Sec.
Sopa	Creme de alho-francês	12		
Prato	Salada russa de atum (ovo, feijão-verde, ervilhas e cenoura)	3 / 4 / 12	779	888
Prato vegetariano	Salada de grão-de-bico, macedónia e batata cozida	12	575	580
Salada/vegetais	Incorporado no prato			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

TERÇA-FEIRA 17 DE SETEMBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2 ³ CEB	Sec.
Sopa	Sopa de feijão-verde	12		
Prato	Pernas de frango no forno com esparguete	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	698	769
Prato vegetariano	Almondegas vegetarianas com esparguete	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	708	787
Salada/vegetais	Pepino e cenoura ralada			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

QUARTA-FEIRA 18 DE SETEMBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2 ³ CEB	Sec.
Sopa	Sopa de ervilhas	12		
Prato	Alho francês à Brás (ovo)	3	817	982
Prato vegetariano	Alho francês à Brás (creme de soja)	6	839	930
Salada/vegetais	Alface e tomate			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

QUINTA-FEIRA 19 DE SETEMBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2 ³ CEB	Sec.
Sopa	Sopa de agrião	12		
Prato	Arroz à Valenciana (sem salsichas) (vaca, porco e frango)		725	861
Prato vegetariano	Arroz com legumes e soja (macedónia, courgette e pimentos)	1 / 6 / 8 / 11	751	897
Salada/vegetais	Couve-flor e brócolos cozidos			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

SEXTA-FEIRA 20 DE SETEMBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2 ³ CEB	Sec.
Sopa	Creme de abóbora	12		
Prato	Lombo de bacalhau no forno com batata cozida	4 / 12	657	692
Prato vegetariano	Confortado de legumes e tofu com batata cozida (courgette, cenoura e milho)	6 / 12	700	757
Salada/vegetais	Couve-roxa e cenoura ralada			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

SABIA QUE...

... temos várias sugestões de lanches escolares saudáveis, para os seus filhos?

Aceda ao site do Município, para obter mais informações



Bom início de aulas!

Nota: A ementa poderá sofrer alterações. Cálculo calórico da refeição de acordo com a Tabela da Composição de Alimentos - Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge

Contém produtos de origem biológica.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (1) Cereais que contêm glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremçoço, (14) Moluscos.



EMENTA



SEGUNDA-FEIRA 23 DE SETEMBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3,CEB	Sec.
Sopa	Creme de brócolos	12	678	755
Prato	Ovos mexidos com arroz de lentilhas	1 / 3 / 6		
Prato vegetariano	Tofu e alho-francês mexido com arroz de lentilhas	6	683	804
Salada/vegetais	Cenoura baby e feijão-verde cozidos			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

TERÇA-FEIRA 24 DE SETEMBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3,CEB	Sec.
Sopa	Creme de cenoura	12	652	732
Prato	Maruca com molho de tomate e puré de batata	1 / 4 / 7		
Prato vegetariano	Estufado de legumes com grão-de-bico e batata cozida (macedónia, courgette, couve-flor e brócolos)	12	622	721
Salada/vegetais	Alface e milho			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

QUARTA-FEIRA 25 DE SETEMBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3,CEB	Sec.
Sopa	Sopa de couve-portuguesa	12	698	775
Prato	Bife de frango estufado com arroz primavera (cenoura e milho)			
Prato vegetariano	Seitan com cenoura, molho de tomate e arroz primavera (cenoura e milho)	1 / 6	661	774
Salada/vegetais	Tomate e pepino			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

QUINTA-FEIRA 26 DE SETEMBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3,CEB	Sec.
Sopa	Sopa de grão-de-bico com hortaliça	6 / 12 / 13	696	816
Prato	Massada de cavala com cogumelos	1 / 4 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11		
Prato vegetariano	Massada de soja e cogumelos	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	711	837
Salada/vegetais	Alface-roxa e cenoura ralada			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

SEXTA-FEIRA 27 DE SETEMBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3,CEB	Sec.
Sopa	Sopa de legumes	12	854	953
Prato	Feijoada à Lavrador (porco, vaca, couve-lombarda, cenoura) com arroz branco	6 / 12 / 13		
Prato vegetariano	Feijoada de legumes (couve-lombarda, cenoura e courgette) com arroz branco	6 / 12 / 13	655	765
Salada/vegetais	Incorporado no prato			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

SABIA QUE...

Na última quarta-feira do mês de setembro, é celebrado em todo o mundo, o:

Dia Mundial do Leite Escolar

Assim, dedicámos esta semana, ao Regime Escolar que funde o leite e a fruta num único programa de distribuição nas escolas.



Nota: A ementa poderá sofrer alterações. Cálculo calórico da refeição de acordo com a Tabela da Composição de Alimentos - Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge

Contém produtos de origem biológica.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (1) Cereais que contêm glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremeço, (14) Moluscos.



EMENTA



SEGUNDA-FEIRA 30 DE SETEMBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2/3/CEB	Sec.
Sopa	Minestrone (ervilhas, cenoura e feijão-verde)	12		
Prato	Lombo de salmão no forno com molho de tomate e arroz de cenoura	1 / 2 / 4 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	854	931
Prato vegetariano	Tofu na frigideira com arroz de cenoura	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	697	820
Salada/vegetais	Tomate e milho			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

TERÇA-FEIRA 01 DE OUTUBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2/3/CEB	Sec.
Sopa	Creme de beterraba com lentilhas	12		
Prato	Macarronada de frango com courgette e cenoura	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	681	793
Prato vegetariano	Macarrão gratinado com legumes (courgette, abóbora, couve-flor e alho francês) (creme de soja)	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	674	823
Salada/vegetais	Alface e pepino			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

QUARTA-FEIRA 02 DE OUTUBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2/3/CEB	Sec.
Sopa	Creme de feijão-manteiga com nabo	6 / 12 / 13	649	756
Prato	Jardineira de lulas (macedónia)	12 / 14		
Prato vegetariano	Jardineira de legumes e grão-de-bico (macedónia)	12	621	719
Salada/vegetais	Couve-romanesca e couve-flor cozidos			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

QUINTA-FEIRA 03 DE OUTUBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2/3/CEB	Sec.
Sopa	Sopa de espinafres	12		
Prato	Lombos de porco no forno com arroz de feijão-encarnado	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11 / 12 / 13	728	863
Prato vegetariano	Chili vegetariano (feijão-encarnado, cenoura, milho, pimentos) com arroz branco	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11 / 12 / 13	768	917
Salada/vegetais	Cenoura ralada e milho			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

SEXTA-FEIRA 04 DE OUTUBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2/3/CEB	Sec.
Sopa	Sopa de couve-flor com feijão-branco	6 / 12 / 13		
Prato	Especialidade à conquinha e molho branco (natas) (courgette, alho-francês, cenoura e batata palha)	1 / 3 / 6 / 7	913	957
Prato vegetariano	Especialidade à conquinha (creme de soja)	6 / 8	881	904
Salada/vegetais	Alface e tomate			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

SABIA QUE...

... existem várias formas de comer fruta?

A fruta faz parte de um grupo de alimentos de elevado valor nutricional que deve marcar uma presença diária na nossa alimentação.

Existem várias formas de consumir fruta:

- Fruta em natureza;
- Sumos 100% fruta;
- Néctares de fruta;
- Purés de fruta;
- Snacks de fruta desidratada.



Nota: A ementa poderá sofrer alterações. Cálculo calórico da refeição de acordo com a Tabela da Composição de Alimentos - Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge

Contém produtos de origem biológica.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (1) Cereais que contêm glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos.