

Ementa de 14 a 18 de Outubro



Agrupamento de Escolas
Tomás Cabreira

Almoço	Segunda - Feira	Terça - Feira	Quarta - Feira	Quinta - Feira	Sexta - Feira
Sopa	Sopa de ovo	Sopa de legumes com grelos	Sopa de espinafres	Creme de legumes e feijão manteiga	Sopa de beldroegas
Alergénios*					
Prato	Strogonoff de peru com arroz	Salmão no forno com batata cozida	Feijoada à transmontana com arroz	Massa de atum gratinada	Bife de vitela grelhado com batata frita
Alergénios*	*natas (lactose)	*salmão	*porco	*massa (glúten), queijo (lactose), leite (lactose)	
Salada de vegetais	Alface, couve roxa e cenoura	Tomate, pepino, pimento e cebola	Alface, rúcula e cenoura	Couve roxa, cenoura e milho	Alface, tomate e pepino
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
Pão	Pão de mistura	Pão de mistura	Pão de mistura	Pão de mistura	Pão de mistura
Energia	806.3Kcal	800.5Kcal	797.8Kcal	800.3Kcal	796.5Kcal
Lípidos - Saturados	22.7g - 8.1g	22.1g - 4.3g	22.6g - 6.9g	22.6g - 8.2g	20.1g - 4.9g
Hid. Carb. - Açucares	119.1g - 25.9g	120.7g - 24.0g	117.9g - 26.1g	119.7g - 27.5g	121.4g - 24.4g
Proteínas	33.9g	30.7g	29.6g	28.2g	31.0g
Sal	2.0g	2.0g	1.9g	2.2g	1.9g

*O pão de mistura servido na refeição contém glúten.

***Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações.

69

Ementa de 21 a 25 de Outubro



Agrupamento de Escolas
Tomás Cabreira

Almoço	Segunda - Feira	Terça - Feira	Quarta - Feira	Quinta - Feira	Sexta - Feira
Sopa	Sopa de grão com espinafres	Creme de cenoura	Sopa de repolho com cenoura	Canja de galinha	Sopa de feijão verde
Alergénios*				*massa (glúten)	
Prato	Arroz de lulas	Lasanha de vitela	Maruca alhada com batata doce e brócolos cozidos	Lombo de porco no forno com arroz de ervilhas	Medalhões de pescada no forno com puré de batata e legumes salteados
Alergénios*	*lula	*massa (glúten), leite (lactose)	*maruca	*porco	*pescada, leite de vaca (lactose), glúten
Salada de vegetais	Alface, tomate e pepino	Alface, rúcula e cenoura	Agrião, cenoura e milho	Alface, couve roxa e cenoura	Alface, tomate e pepino
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época/Leite creme (*lactose, ovo, glúten)	Fruta da época	Fruta da época
Pão	Pão de mistura	Pão de mistura	Pão de mistura	Pão de mistura	Pão de mistura
Energia	779.2Kcal	800.4Kcal	756.5Kcal	797.3Kcal	768.7Kcal
Lípidos - Saturados	19.8g - 3.5g	21.4g - 10.4g	15.7g - 2.9g	23.2g - 6.5g	16.3g - 2.9g
Hid. Carb. - Açucares	118.2g - 22.9g	119.5g - 28.1g	120.5g - 26.4g	120.6g - 22.7g	120.9g - 24.7g
Proteínas	29.5g	31.3g	28.5g	33.0g	30.7g
Sal	1.9g	2.1g	2.0g	1.7g	1.9g

*O pão de mistura servido na refeição contém glúten.

***Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações.

Ementa de 28 de Outubro a 1 de Novembro



Agrupamento de Escolas
Tomás Cabreira

Almoço	Segunda - Feira	Terça - Feira	Quarta - Feira	Quinta - Feira	Sexta - Feira
Sopa	Sopa de legumes com ervilhas	Caldo verde	Sopa de agrião	Sopa de grelos	
Alergénios*					
Prato	Febras de porco grelhadas com puré de batata	Mista de peixe frito com arroz de tomate	Perna de peru no forno com massa espiral	Feijoada de chocos com arroz	
Alergénios*	*porco, leite (lactose)	*carapau, solha e pescada	*massa (glúten)	*chocos, porco	
Salada de vegetais	Alface, cenoura e milho	Alface, tomate e pepino	Tomate, pepino, pimento e cebola	Alface, tomate e pepino	
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	
Pão	Pão de mistura	Pão de mistura	Pão de mistura	Pão de mistura	
Energia	793.6Kcal	798.6Kcal	757.1Kcal	780.7Kcal	
Lípidos - Saturados	22.4g - 8.8g	23.6g - 7.4g	18.0g - 5.1g	17.1g - 2.5g	
Hid. Carb. - Açucares	119.3g - 25.7g	115.4g - 24.6g	116.7g - 25.4g	128.7g - 28.2g	
Proteínas	29.4g	29.8g	29.1g	28.0g	
Sal	2.0g	1.9g	1.8g	1.8g	

*O pão de mistura servido na refeição contém glúten.

***Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações.

Bom
Fériado



Ementa de 4 a 8 de Novembro



Agrupamento de Escolas
Tomás Cabreira

Almoço	Segunda - Feira	Terça - Feira	Quarta - Feira	Quinta - Feira	Sexta - Feira
Sopa	Sopa de alho francês	Creme de abóbora	Sopa de feijão com repolho	Sopa de espinafres	Sopa de repolho
Alergénios*					
Prato	Empadão de atum com puré de batata	Rancho de galinha com grão	Arroz de marisco	Macarrão com carne de vitela moída	Pescada cozida com ovo, batata, brócolos e cenoura
Alergénios*	*atum, leite (lactose), ovo, porco		*camarão, amêijoa, ostra	*massa (glúten), queijo (lactose)	*pescada, ovo
Salada de vegetais	Alface, tomate e pepino	Couve roxa, milho e cenoura	Couve roxa, cenoura e milho	Alface, tomate e pepino	Couve roxa, cenoura e milho
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época/Leite creme (*lactose, ovo, glúten)
Pão	Pão de mistura	Pão de mistura	Pão de mistura	Pão de mistura	Pão de mistura
Energia	783.5Kcal	783.8Kcal	791.5Kcal	782.8Kcal	776.7Kcal
Lípidos - Saturados	20.7g - 6.4g	17.0g - 4.9g	19.9g - 3.5g	21.6g - 6.3g	16.8g - 4.9g
Hid. Carb. - Açucares	118.8g - 27.2g	124.5g - 32.3g	125.9g - 21.2g	115.1g - 28.6g	125.7g - 22.5g
Proteínas	28.2g	29.5g	34.2g	30.9g	33.4g
Sal	2.0g	1.9g	1.9g	1.9g	1.7

*O pão de mistura servido na refeição contém glúten.

***Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações.