

Ementa de 14 a 18 de Outubro - VEGETARIANA



Agrupamento de Escolas
Tomás Cabreira

Almoço	Segunda - Feira	Terça - Feira	Quarta - Feira	Quinta - Feira	Sexta - Feira
Sopa	Creme de cenoura	Sopa de legumes com grelos	Sopa de espinafres	Creme de legumes e feijão manteiga	Sopa de beldroegas
Alergénios*					
Prato	Salada de verão (feijão frade, batata cozida, macedónia de legumes e salsa)	Estufado de couve e cenoura c/arroz de ervilhas	Rancho vegetariano	Massa de vegetais	Lentilhas estufadas c/salada russa
Alergénios*				*aipo	
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	698,6 Kcal	2923,3 Kcal	827,6 Kcal	708,1 Kcal	520,3 Kcal
Lípidos - Saturados	5,6g - 1g	10,6g - 1,6g	13g - 1,9g	9,7g - 1,7g	5,3g - 1,2g
Hid. Carb. - Açúcares	119,1g - 32,1g	92,4g - 31,2g	135,9g - 34,2g	121,1g - 34,7g	98,1g - 34,7g
Proteínas	30,6g	13,6g	39,3g	32,2g	18,9g
Sal	0,6g	0,6g	0,5g	0,6g	0,6g

*O pão de mistura servido na refeição contém glúten.

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

Ementa de 21 a 25 de Outubro - VEGETARIANA



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	Creme de aabóbora	Sopa de feijão verde
Alergénios*					
Prato	Misto de três legumes (feijão verde, couve-flor e brócolos) c/arroz de cenoura	Empadão de legumes	Esparguete de feijão frade c/cogumelos	Arroz de acafrão c/ervilhas, rebentos de soja e cogumelos	Legumes à bolonhesa c/feijão branco e esparguete
Alergénios*			*glúten		*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	Fruta da época	Fruta da época
Pão	Pão de mistura	Pão de mistura	Pão de mistura	Pão de mistura	Pão de mistura
Energia	544,1 Kcal	520,3 Kcal	574,2 Kcal	864,2Kcal	768.7Kcal
Lípidos - Saturados	9,4g - 1,7g	5,3g - 1,5g	9,3g - 1,8g	11,4g - 2g	16.3g - 2.9g
Hid. Carb. - Açúcares	92,5g - 30,8g	98,1g - 34,7g	96,3g - 29,6g	150,3g - 32,8g	120.9g - 24.7g
Proteínas	16,9g	18,9g	25g	37,1g	30.7g
Sal	0,5g	0,6g	0,4g	0,5g	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 -
VEGETARIANA**



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	Bom Feriado
Alergénios*					
Prato	Grão estufado c/caril e batata	Arroz de feijão frade, brócolos e alho francês	Massa de vegetais	Feijão estufado c/cubinhos de cenoura, feijão verde e arroz	
Alergénios*			*aipo		
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	784,4 Kcal	727,4 Kcal	708,1 Kcal	773,3 Kcal	
Lípidos - Saturados	11,7g - 1,5g	8,3g - 1,5g	9,7g - 1,7g	8,6g - 1,5g	
Hid. Carb. - Açúcares	136,4g - 28g	66,7g - 28,3g	121,1g - 34,7g	136,7g - 34,1g	
Proteínas	30,4g	20,6g	32,2g	34,8g	
Sal	0,5g	0,5g	0,6g	0,7g	

*O pão de mistura servido na refeição contém glúten.

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

Ementa de 4 a 8 de Novembro - VEGETARIANA



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	Cogumelos estufados c/arroz de cenoura e ervilhas	Rancho vegetariano	Lentilhas estufadas c/salada russa	Macarronete estufado c/cenoura, cogumelos e ervilhas	Salada de feijão frade, batata, cenoura e bróculos
Alergénios*			*camarão, amêijoia, ostra	*glúten	
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
Pão	Pão de mistura	Pão de mistura	Pão de mistura	Pão de mistura	Pão de mistura
Energia	976,8 Kcal	827,6 Kcal	607,1 Kcal	576,1 Kcal	668 Kcal
Lípidos - Saturados	11,2g - 1,8g	13g - 1,9g	7,7g - 1,3g	9,2g - 1,7g	5,1g - 1g
Hid. Carb. - Açúcares	81,3g - 25,1g	135,9g - 34,2g	106,9g - 30,2g	100,5g - 29,3g	124,5g - 39,3g
Proteínas	17,7g	39,3g	26g	20,9g	28,9g
Sal	0,4g	0,5g	0,5g	0,5g	0,6g

*O pão de mistura servido na refeição contém glúten.

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