

**Ementa de 16 a 20 de
setembro - VEGETARIANA**



Almoço	Segunda - Feira	Terça - Feira	Quarta - Feira	Quinta - Feira	Sexta - Feira
Sopa	Creme de abobora	Sopa de beldroegas	Sopa de batata-doce e cenoura com espinafres	Sopa de feijão manteiga e nabiças	Juliana de legumes
Alergénios*					
Prato	Esparguete c/mistura de legumes chineses	Estufado de grão c/legumes	Feijão estufado c/cubinhos de cenoura e milho com arroz de tomate	Massa guisada c/grão, feijão verde e tomate	Jardineira de legumes
Alergénios*	*glutén				
Salada de vegetais	Alface, tomate e pepino	Alface, tomate e pepino	Alface, tomate e pepino	Alface, tomate e pepino	Alface, couve roxa e cenoura
Alergénios*	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	538,1 Kcal	568,7 Kcal	640,7 Kcal	707,2 Kcal	845Kcal
Lípidos - Saturados	9,5g - 1,8g	12,6g - 1,8g	11,6g - 1,8g	12,8g - 1,9g	12,4g - 1,9g
Hid. Carb. - Açúcares	99,2g - 28g	88,6g - 30,6g	108,3g - 30,4g	121,1g - 28,6g	141,2g - 34,8g
Proteínas	17,4g	28,2g	23,9g	29,7g	39,6g
Sal	0,5g	0,4g	0,5g	0,5g	0,5g

*O pão de mistura servido na refeição contém glúten.

**Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Ementa de 23 a 27 de setembro -
VEGETARIANA



Agrupamento de Escolas
Tomás Cabreira

Almoço	Segunda - Feira	Terça - Feira	Quarta - Feira	Quinta - Feira	Sexta - Feira
Sopa	Creme de legumes e feijão manteiga	Sopa de Juliana	Sopa de feijão verde	Sopa de nabiça	Creme de abóbora
Alergénios*					
Prato	Rancho vegetariano	Estufado de couve e cenoura c/arroz de ervilhas	Massa de vegetais	Empadão de legumes	Estufado de cogumelos c/macarronete e jardineira de legumes
Alergénios*			* aipo		* massa(gluten)
Salada de vegetais	Tomate, pepino, pimento e cebola	Alface, tomate e pepino	Alface, milho e cenoura	Alface, rúcula e cenoura	Alface, pimento 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	827,6 Kcl	2923,3 Kcl	708,1Kcal	520,3Kcal	494,5 kcal
Lípidos - Saturados	13g-1,9g	10,6g-1,6g	9,7g-1,7g	5,3g-1,2g	12,2g-2g
Hid. Carb. - Açúcares	135,9g-34,2g	92,4g-31,2g	121,1g-34,7g	98,1g-34,6g	73,7g-31,91g
Proteínas	39,3g	13,6g	32,2g	16,9g	22,6g
Sal	0,5g	0,9g	0,6g	0,6g	0,9g

*O pão de mistura servido na refeição contém glúten.

**Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Ementa de 30 de setembro a 4 de outubro - VEGETARIANA



Agrupamento de Escolas
Tomás Cabreira

Almoço	Segunda - Feira	Terça - Feira	Quarta - Feira	Quinta - Feira	Sexta - Feira
Sopa	Sopa de espinafres	Sopa de Agrião	Crema de Cenoura	Aveludado de couve flor	Sopa de repolho e cenoura
Alergénios*					
Prato	Feijoada de cogumelos c/arroz branco	Mistura de vegetais estufados c/ massa fusilli	Arroz de lentilhas e cenoura	Tagliatelle de legumes c/molho de tomate	Favas estufadas c/arroz de legumes
Alergénios*		*glúten; aipo		*glúten	
Salada de vegetais	Tomate, pepino, pimento e cebola	Alface, milho e cenoura	Alface, rúcula e pepino	Alface, tomate e pepino	Alface, tomate e pepino
Alergénios*	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época / Gelado
Pão	Pão de mistura	Pão de mistura	Pão de mistura	Pão de mistura	Pão de mistura
Energia	880,9Kcal	639,8 Kcal	345,3 Kcal	531 Kcal	589,4 Kcal
Lípidos - Saturados	12,7g - 2g	9,7g - 1,5g	7,6g - 1,2g	9,4 - 1,6g	11,9g - 1,9g
Hid. Carb. - Açúcares	144,3g - 37g	112,2g - 29,3g	55,4g - 24,8g	92,2g - 29g	99,1 - 28g
Proteínas	35,6g	24,2g	13,4g	18,2g	20g
Sal	0,5g	0,6g	0,4g	0,4g	0,4g

*O pão de mistura servido na refeição contém glúten.

**Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

**Ementa de 7 a 11 de outubro -
VEGETARIANA**



Agrupamento de Escolas
Tomás Cabreira

Almoço	Segunda - Feira	Terça - Feira	Quarta - Feira	Quinta - Feira	Sexta - Feira
Sopa	Sopa de grelos	Caldo Verde	Sopa de feijão manteiga e nabiças	Sopa de batata doce e cenoura com espinafres	Creme de abóbora
Alergénios*					
Prato	Massa Quatro Estações	Salada de feijão frade, batata, cenoura aos cubos e brócolos	Guisado de cogumelos c/massa espiral	Favas guisadas c/cenoura courgete e couve lombarda	Esparguete estufado c/cenoura, cogumelos e ervilhas
Alergénios*	* glutén		* glutén		* glutén
Salada de vegetais	Alface, rúcula e pepino	Alface, tomate e pepino	Cenoura, tomate, milho, alface e cebola	Alface, tomate e pepino	Couve roxa, couve lombarda e cenoura
Alergénios*	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	682,3Kcal	668Kcal	584,5Kcal	494,9Kcal	576,1Kcal
Lípidos - Saturados	9,6g -1,5g	5,1g - 1g	9,9g - 1,7g	10,3g - 1,5g	9,2g - 1,7g
Hid. Carb. - Açúcares	120,1g - 31g	124,5g - 39,3g	102,8g - 26,4g	74,9g - 29,5g	100,5g - 29,3g
Proteínas	26,5g	28,9g	19,3g	24,9	20,9g
Sal	0,5g	0,6g	0,3g	0,4g	0,5g

*O pão de mistura servido na refeição contém glúten.

**Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações