



vai ficar tudo bem



ESCOLAS C. M. FARO



## Semana 1

### Segunda 1 de junho 2020

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura	136	32	1,2	0,2	4,1	1,3	0,8	0,1
Prato	Tesourinhos de pescada no forno com arroz de ervilhas <sup>1,4</sup>	882	211	8,5	0,8	24,8	1,2	7,5	0,6
Vegetariana	Cogumelos estufados com arroz de ervilhas	459	109	1,7	0,3	18,4	1,4	3,6	0,1
Sobremesa	Fruta da época	250	60	0,4	0,1	12,2	12,2	0,4	0,0

### Terça 2 de junho 2020

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de Espinafres	145	35	1,1	0,1	4,3	1,7	1,3	0,1
Prato	Esparguete Bolonhesa com cenoura estufada	867	207	10,5	3,6	14,2	1,2	13,5	0,1
Vegetariana	Estufadinho de legumes (a.francês, courgette, cenoura e coentros) com massa espiral <sup>1,3</sup>	302	72	1,6	0,3	11,0	1,9	2,4	0,1
Sobremesa	Fruta da época	250	60	0,4	0,1	12,2	12,2	0,4	0,0

### Quarta 3 de junho 2020

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de ervilhas	191	45	1,2	0,2	5,9	1,5	1,7	0,1
Prato	Rodelas Pescada Cozida com Legumes cozidos, cenoura, brócolos, batata.	314	75	1,5	0,2	7,0	1,5	7,6	0,2
Vegetariana	Salada de legumes cozidos com lentilhas	589	140	4,4	1,0	17,2	0,5	6,9	0,2
Sobremesa	Fruta da época	250	60	0,4	0,1	12,2	12,2	0,4	0,0

### Quinta 4 de junho 2020

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa feijão -verde	251	59	1,2	0,2	5,6	1,6	5,7	0,1
Prato	Peru Estufado com massa espiral	234	56	1,3	0,2	7,9	1,3	2,1	0,1
Vegetariana	Legumes assados no forno (batata, curgete, cenoura, brócolos, limão, azeite e salsa)	250	60	0,4	0,1	12,2	12,2	0,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época	250	60	0,4	0,1	12,2	12,2	0,4	0,0

### Sexta 5 de junho 2020

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de brocolos	143	34	1,1	0,1	4,3	1,8	1,0	0,1
Prato	Salada de paloco com batata cenoura, grão e ovo cozido, ervilhas e feijão verde	549	131	5,6	1,7	10,2	1,8	8,7	0,1
Vegetariana	Massa esparguete com legumes salteados (cenoura, ervilha, a.francês, f.verde e cogumelos) <sup>1,3</sup>	296	70	1,1	0,2	9,1	1,9	3,9	0,1
Sobremesa	Fruta da época	250	60	0,4	0,1	12,2	12,2	0,4	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 3Ovos, 4Peixes, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

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. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



vai ficar tudo bem



ESCOLAS C. M. FARO



## Semana 2

### Segunda 8 de junho 2020

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de Alho Francês	163	39	1.2	0.2	4.8	1.4	1.2	0.1
Prato	Almôndegas de aves estufadas com massa espiral e legumes salteados <sup>1,3,6,12</sup>	650	155	6,5	2,8	15,0	2,1	8,3	0,6
Vegetariana	Almôndegas de vegetais estufadas com massa esparguete <sup>1,3,6</sup>	627	149	3,6	0,5	24,4	3,1	3,6	0,2
Sobremesa	Fruta da época	250	60	0,4	0,1	12,2	12,2	0,4	0,0

### Terça 9 de junho 2020

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres com grão	143	34	1.1	0.1	4.3	1.8	1.0	0.1
Prato	Pescada á bras com brócolos cozidos	1129	271	16.9	7.0	18.0	0.5	10.4	0.6
Vegetariana	Soja a bras com brócolos cozidos	1048	252	164	6.9	18.9	1.1	5.9	0.5
Sobremesa	Fruta da época	250	60	0,4	0,1	12,2	12,2	0,4	0,0

### Quarta 10 de junho 2020

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa									
Prato									
Vegetariana									
Sobremesa									

# FERIADO

### Quinta 11 de junho 2020

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa									
Prato									
Vegetariana									
Sobremesa									

# FERIADO

### Sexta 12 de junho 2020

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de Abobora	163	39	1,2	0,2	4,8	1,4	1,2	0,1
Prato	Salada de atum com feijão-frade, ovo cozido, batata e cenoura	481	114	1,4	0,3	7,7	1,0	8,5	0,2
Vegetariana	Estufado de couve lombarda com cenoura, cogumelos com arroz branco	395	94	1,5	0,2	15,9	1,5	3,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	250	60	0,4	0,1	12,2	12,2	0,4	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 3Ovos, 4Peixes, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

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. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



vai ficar tudo bem



## ESCOLAS C. M. FARO



### Semana 3

#### Segunda 15 de junho 2020

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de repolho com hortelã	138	33	1,2	0,2	3,7	1,2	1,1	0,2
Prato	Massinha (cotovelinho) do mar (filete de cavala) <sup>1,3,4,6</sup>	707	168	7,2	0,8	15,1	1,4	9,9	0,3
Vegetariana	Massinha (cotovelinho) de vegetais (ervilha, f.verde e cogumelos) <sup>1,3</sup>	390	93	1,4	0,2	12,5	1,3	5,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época	250	60	0,4	0,1	12,2	12,2	0,4	0,0

#### Terça 16 de junho 2020

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abobora com ervilhas	137	32	1,1	0,1	4,0	1,5	1,0	0,1
Prato	Arroz de frango no forno com legumes salteados	777	184	3,6	0,6	24,3	0,4	13,3	0,2
Vegetariana	Guisado de lentilhas com arroz branco <sup>1,6,8,11</sup>	955	226	2,4	0,3	39,8	1,4	10,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	250	60	0,4	0,1	12,2	12,2	0,4	0,0

#### Quarta 17 de junho 2020

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de Couve flor	158	38	1,1	0,2	5,0	1,4	1,2	0,1
Prato	Feijoada de lulas com arroz branco	314	75	1,5	0,2	7,0	1,5	7,6	0,2
Vegetariana	Tortilha de cogumelos e legumes (batata, salsa, couve flor, cenoura e f.verde cozidos) <sup>3</sup>	292	70	2,5	0,6	6,4	1,5	4,5	0,1
Sobremesa	fruta da época	250	60	0,4	0,1	12,2	12,2	0,4	0,0

#### Quinta 18 de junho 2020

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme alho francês	136	32	1,0	0,2	4,1	1,6	1,0	0,1
Prato	bolonhesa (carne vaca), com massa espiral <sup>1,3</sup>	867	207	10,5	3,6	14,2	1,2	13,5	0,1
Vegetariana	Bolonhesa de soja com massa espiral <sup>1,3,6</sup>	964	228	2,7	0,4	30,4	1,7	19,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época	250	60	0,4	0,1	12,2	12,2	0,4	0,0

#### Sexta 19 de junho 2020

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa feijão verde com hortelã	144	34	1,2	0,2	4,4	1,6	1,3	0,1
Prato	Salada de salmão, batata, ervilhas, coentros, cenoura <sup>4</sup>	430	102	1,6	0,2	12,3	1,6	8,0	0,1
Vegetariana	Salada de grão de bico com legumes (batata, ervilha, coentros, cenoura)	468	111	1,7	0,2	15,5	2,0	5,7	0,1
Sobremesa	Fruta da época	250	60	0,4	0,1	12,2	12,2	0,4	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 3Ovos, 4Peixes, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

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. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



vai ficar tudo bem



## ESCOLAS C. M. FARO



### Semana 4

#### Segunda 22 de junho 2020

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abobora com massinha cuscus	136	32	1,2	0,2	4,1	1,3	0,8	0,1
Prato	Hambúguer no forno com arroz branco e legumes estufados	882	211	8,5	0,8	24,8	1,2	7,5	0,6
Vegetariana	soja estufado com arroz branco e legumes estufados	459	109	1,7	0,3	18,4	1,4	3,6	0,1
Sobremesa	Fruta da época	250	60	0,4	0,1	12,2	12,2	0,4	0,0

#### Terça 23 de junho 2020

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa nabijas c/ feijão branco	191	45	1,2	0,2	5,9	1,5	1,7	0,1
Prato	Caldeirada de peixe,( tintureira, pescada, batata, tomate, cebola, alho, pimento verde, louro, e coentros)	1129	271	16,9	7,0	18,0	0,5	10,4	0,6
Vegetariana	Caldeirada de legumes	1048	252	16,4	6,9	18,6	1,1	5,9	0,5
Sobremesa	Fruta da época	250	60	0,4	0,1	12,2	12,2	0,4	0,0

#### Quarta 24 de junho 2020

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa caldo verde	149	36	1,2	0,2	4,0	0,3	1,3	0,1
Prato	Bife de peru estufados com cogumelos laminados e massa tagliatelli <sup>1,5,6,7</sup>	552	131	3,9	1,4	11,6	1,2	12,2	0,2
Vegetariana	Soja estufada com massa tagliatelle <sup>1,6</sup>	891	211	2,3	0,4	24,8	2,4	19,7	0,1
Sobremesa	Fruta da época	250	60	0,4	0,1	12,2	12,2	0,4	0,0

#### Quinta 25 de junho 2020

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de brócolos	143	34	1,2	0,2	3,9	1,4	1,3	0,1
Prato	Lombo de salmão no forno com legumes (feijão verde, cenoura, milho) com arroz branco <sup>4</sup>	735	176	10,1	1,8	12,1	1,3	8,5	0,1
Vegetariana	Salada de legumes cozidos (feijão verde, cenoura, milho, ervilhas e batata)	291	69	1,2	0,2	8,9	1,8	3,7	0,1
Sobremesa	Fruta da época	250	60	0,4	0,1	12,2	12,2	0,4	0,0

#### Sexta 26 de junho 2020

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa repolho	139	33	1,1	0,2	4,1	1,5	1,0	0,1
Prato	Frango estufado com cenoura e massa esparguete <sup>1,3</sup>	781	186	9,5	3,3	12,6	1,6	12,2	0,2
Vegetariana	Soja estufada com cenoura e massa esparguete	490	116	1,4	0,2	14,9	1,7	9,8	0,1
Sobremesa	Fruta da época	250	60	0,4	0,1	12,2	12,2	0,4	0,0