

¹ Ementa Pré-Escolar / Prolongamentos de Horário / 1º Ciclo EB

Município de Vale de Cambra

Semana de 5 a 9 de Março de 2018



| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Proteína (g) | Sal (g) |
|---------------|-----------|---|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|-----------------|------------|
| Segunda-Feira | Sopa | Creme de legumes | 428,4 | 102,4 | 3,6 | 0,6 | 13,9 | 4,1 | 3,5 | 0,3 |
| | Normal | Esparguete ¹ à bolonhesa ^{6,12} com salada de alface e cenoura | 1600,6 | 382,5 | 7,9 | 2,2 | 49,3 | 4,2 | 31,4 | 0,3 |
| | Dieta | Bife de frango grelhado com massa esparguete ¹ de tomatada e salada de alface e cenoura | 1627,5 | 389,0 | 6,7 | 1,3 | 45,3 | 4,2 | 35,8 | 0,4 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 272,0 | 65,0 | 0,4 | 0,2 | 14,4 | 14,2 | 1,0 | 0,0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | | | | | | | |
| Terça-Feira | Sopa | Feijão verde | 432,9 | 103,5 | 3,3 | 0,5 | 15,3 | 5,5 | 3,1 | 0,2 |
| | Normal | Pescada ⁴ no forno com tomate e cenoura, feijão preto, arroz branco e brócolos cozidos | 1831,0 | 437,6 | 6,1 | 0,9 | 57,2 | 5,4 | 37,1 | 0,5 |
| | Dieta | Pescada ⁴ estufada ao natural com arroz branco e brócolos cozidos | 1532,3 | 366,2 | 5,5 | 0,8 | 48,9 | 1,5 | 28,8 | 0,5 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 272,0 | 65,0 | 0,4 | 0,2 | 14,4 | 14,2 | 1,0 | 0,0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | | | | | | | |
| Quarta-Feira | Sopa | Couve lombarda e cenoura | 388,2 | 92,8 | 3,2 | 0,4 | 13,1 | 3,8 | 2,7 | 0,2 |
| | Normal | Lascas de peru salteadas com curgete, pimento, beringela e tomate e massa espiral ¹ colorida cozida | 1625,9 | 388,6 | 6,0 | 1,1 | 45,7 | 4,8 | 36,8 | 0,3 |
| | Dieta | Lascas de peru ao natural com curgete, pimento, beringela e tomate e massa espiral ¹ colorida cozida | 1625,9 | 388,6 | 6,0 | 1,1 | 45,7 | 4,8 | 36,8 | 0,3 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 272,0 | 65,0 | 0,4 | 0,2 | 14,4 | 14,2 | 1,0 | 0,0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | | | | | | | |
| Quinta-Feira | Sopa | Alho francês | 274,6 | 65,6 | 3,5 | 0,6 | 6,5 | 5,6 | 2,3 | 0,2 |
| | Normal | Lombinhos de pescada ⁴ gratinados com arroz de ervilhas e cenoura e feijão verde salteado | 1405,3 | 335,8 | 5,4 | 0,8 | 42,7 | 5,0 | 28,2 | 0,5 |
| | Dieta | Lombinhos de pescada ⁴ gratinados com arroz de ervilhas e cenoura e feijão verde salteado | 1405,3 | 335,8 | 5,4 | 0,8 | 42,7 | 5,0 | 28,2 | 0,5 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 272,0 | 65,0 | 0,4 | 0,2 | 14,4 | 14,2 | 1,0 | 0,0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | | | | | | | |
| Sexta-Feira | Sopa | Creme de cenoura | 720,1 | 172,1 | 3,7 | 0,6 | 28,4 | 5,1 | 5,8 | 0,2 |
| | Normal | Lombo de porco estufado com batatas estufadas e salada de tomate e cenoura raspada | 1591,1 | 380,2 | 8,8 | 2,4 | 41,9 | 5,6 | 32,4 | 0,4 |
| | Dieta | Lombo de porco estufado ao natural com batatas estufadas e salada de tomate e cenoura raspada | 1591,1 | 380,2 | 8,8 | 2,4 | 41,9 | 5,6 | 32,4 | 0,4 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 272,0 | 65,0 | 0,4 | 0,2 | 14,4 | 14,2 | 1,0 | 0,0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | | | | | | | |

NOTA (*):

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

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Ementa Validada pelos Serviços Técnicos do Município de Vale de Cambra

² Ementa Pré-Escolar / Prolongamentos de Horário / 1º Ciclo EB

Município de Vale de Cambra

Semana de 12 a 16 de Março de 2018



| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Proteína (g) | Sal (g) | |
|---------------|-----------|--|--|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|-----------|
| Segunda-Feira | Sopa | Couve flor e cenoura | 255,3 | 61,0 | 3,4 | 0,5 | 5,1 | 4,4 | 2,8 | 0,2 |
| | Normal | Tesourinhos ^{1,4} no forno com arroz de couve e salada de cenoura | 1776,2 | 422,5 | 12,5 | 1,2 | 59,9 | 4,0 | 16,8 | 1,2 |
| | Dieta | Filetes de pescada ⁴ no forno com arroz de couve e salada de cenoura | 1316,2 | 314,5 | 5,1 | 0,7 | 39,1 | 3,4 | 27,0 | 0,5 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 272,0 | 65,0 | 0,4 | 0,2 | 14,4 | 14,2 | 1,0 | 0,0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |
| Terça-Feira | Sopa | Feijão verde | 432,9 | 103,5 | 3,3 | 0,5 | 15,3 | 5,5 | 3,1 | 0,2 |
| | Normal | Bifinhos de frango em tomatada com esparguete ¹ com brócolos, cenoura e milho | 1813,5 | 438,3 | 7,2 | 1,3 | 53,5 | 5,9 | 38,7 | 0,4 |
| | Dieta | Bifinhos de frango grelhados com esparguete ¹ com brócolos, cenoura e milho | 1674,3 | 400,2 | 4,1 | 0,9 | 51,5 | 4,1 | 38,2 | 0,4 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 272,0 | 65,0 | 0,4 | 0,2 | 14,4 | 14,2 | 1,0 | 0,0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |
| Quarta-Feira | Sopa | Couve lombarda e grão | 942,5 | 228,3 | 5,1 | 0,6 | 31,8 | 4,9 | 10,3 | 0,2 |
| | Normal | Bacalhau ⁴ desfiado de cebolada com ovo ³ e azeitonas envolvido em batata cozida e juliana de alface e cenoura | 1527,4 | 365,0 | 8,1 | 1,3 | 40,7 | 4,4 | 31,2 | 0,1 |
| | Dieta | Pescada ⁴ desfiada envolvida em batata cozida e juliana de alface e cenoura | 1236,4 | 295,5 | 1,9 | 0,3 | 40,0 | 3,9 | 28,6 | 0,5 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 272,0 | 65,0 | 0,4 | 0,2 | 14,4 | 14,2 | 1,0 | 0,0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |
| Quinta-Feira | Sopa | Macedónia | 476,8 | 114,0 | 3,4 | 0,5 | 16,3 | 4,6 | 4,4 | 0,2 |
| | Normal | Carne de frango e porco estufada com feijão branco, couve lombarda e cenoura, forma de arroz branco e salada de tomate | 2109,8 | 503,5 | 8,6 | 2,0 | 59,1 | 7,1 | 46,1 | 0,5 |
| | Dieta | Carne de frango e porco estufada ao natural com couve lombarda e cenoura, forma de arroz branco e salada de tomate | 1864,3 | 445,5 | 6,1 | 1,9 | 53,3 | 6,0 | 38,7 | 0,4 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 272,0 | 65,0 | 0,4 | 0,2 | 14,4 | 14,2 | 1,0 | 0,0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |
| Sexta-Feira | Sopa | Creme de legumes | 418,4 | 102,4 | 3,6 | 0,6 | 13,9 | 4,1 | 3,5 | 0,3 |
| | Normal | Salada de cavala com ovo [batata cozida, cavala ⁴ , ovo ³ , cenoura e azeitona] e salada de tomate | 1905,0 | 455,2 | 18,1 | 4,8 | 40,2 | 4,0 | 31,8 | 0,5 |
| | Dieta | Salada de cavala simples [batata cozida, cavala ⁴ , cenoura] e salada de tomate | 1675,6 | 448,2 | 17,4 | 4,7 | 40,2 | 4,0 | 31,6 | 0,5 |
| | Sobremesa | Fruta da época ou pêssego em calda | 272,0 / 415,2 | 65,0 / 99,2 | 0,4 / 0,1 | 0,2 / 0,0 | 14,4 / 24,7 | 14,2 / 24,7 | 1,0 / 0,2 | 0,0 / 0,0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

NOTA (*):

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

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Ementa Validada pelos Serviços Técnicos do Município de Vale de Cambra,

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sal. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Proteína (g) | Sal (g) |
|---------------|-----------|--|--|---------------|-------------|----------------|--------------|---------------|-----------------|-------------|
| Segunda-Feira | Sopa | Creme de cenoura | 720,1 | 172,1 | 3,7 | 0,6 | 28,4 | 5,1 | 5,8 | 0,2 |
| | Normal | Fêveras estufadas com cenoura, feijão verde e ervilhas, esparguete ¹ e salada de cenoura raspada | 1916,0 | 457,9 | 10,3 | 2,7 | 52,4 | 8,3 | 38,0 | 0,4 |
| | Dieta | Fêveras estufadas ao natural com esparguete ¹ cozido e cenoura, feijão verde e ervilhas cozidas e salada de cenoura raspada | 1916,0 | 457,9 | 10,3 | 2,7 | 52,4 | 8,3 | 38,0 | 0,4 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 272,0 | 65,0 | 0,4 | 0,2 | 14,4 | 14,2 | 1,0 | 0,0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |
| Terça-Feira | Sopa | Caldo Verde ⁶ | 526,9 | 125,9 | 6,6 | 1,7 | 11,5 | 2,1 | 4,8 | 0,7 |
| | Normal | Filetes de pescada dourados ^{1,3,4,5} com arroz de feijão vermelho e salada de alface e tomate | 2266,3 | 541,7 | 15,9 | 2,7 | 65,1 | 2,7 | 32,8 | 0,5 |
| | Dieta | Filetes de pescada ⁴ escalfados com arroz branco e salada de alface e tomate | 1493,3 | 356,9 | 5,2 | 0,7 | 49,1 | 2,1 | 27,1 | 0,4 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 272,0 | 65,0 | 0,4 | 0,2 | 14,4 | 14,2 | 1,0 | 0,0 |
| | Pão | Broa | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |
| Quarta-Feira | Sopa | Espinafres com grão | 946,4 | 226,2 | 5,4 | 0,7 | 33,2 | 4,4 | 10,4 | 0,3 |
| | Normal | Perninha de frango estufada ao natural com cebola, tomate e cenoura, massa cotovelos ¹ e brócolos cozidos | 1893,4 | 452,5 | 7,9 | 1,5 | 46,9 | 5,6 | 47,3 | 0,5 |
| | Dieta | Perninha de frango estufada ao natural com cebola, tomate e cenoura, massa cotovelos ¹ e brócolos cozidos | 1893,4 | 452,5 | 7,9 | 1,5 | 46,9 | 5,6 | 47,3 | 0,5 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 272,0 | 65,0 | 0,4 | 0,2 | 14,4 | 14,2 | 1,0 | 0,0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |
| Quinta-Feira | Sopa | Creme de legumes | 428,4 | 102,4 | 3,6 | 0,6 | 13,9 | 4,1 | 3,5 | 0,3 |
| | Normal | Pá de porco assada no forno com arroz alegre [ervilha, cenoura e milho] e alface em juliana | 1665,2 | 398,0 | 9,4 | 2,4 | 44,1 | 2,9 | 33,2 | 0,3 |
| | Dieta | Fêvera grelhada com arroz alegre [ervilha, cenoura e milho] e alface em juliana | 1647,0 | 393,7 | 9,4 | 2,4 | 43,4 | 2,3 | 33,0 | 0,3 |
| | Sobremesa | Fruta da época ou gelatina ¹² | 272,0/ 233,6 | 65,0/ 55,8 | 0,4/ 0,0 | 0,2/ 0,0 | 14,4/ 9,0 | 14,2/ 0,0 | 1,0/ 13,9 | 0,0/ 0,0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |
| Sexta-Feira | Sopa | Feijão branco e couve lombarda | 849,3 | 203,2 | 3,7 | 0,6 | 30,8 | 4,8 | 11,1 | 0,2 |
| | Normal | Massa cotovelinhos ¹ de peixe (tamboril ⁴ e pescada ⁴) em caldeirada com tomate, pimentos e cenoura | 1483,1 | 354,4 | 5,3 | 0,8 | 44,7 | 3,6 | 30,8 | 0,4 |
| | Dieta | Massa cotovelinhos ¹ de peixe (tamboril ⁴ e pescada ⁴) em caldeirada com tomate, pimentos e cenoura | 1483,1 | 354,4 | 5,3 | 0,8 | 44,7 | 3,6 | 30,8 | 0,4 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 272,0 | 65,0 | 0,4 | 0,2 | 14,4 | 14,2 | 1,0 | 0,0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

NOTA (*):

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

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

*Ementa Validada pelos Serviços Técnicos
do Município de Vale de Cambra,
J.A.*

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Proteína (g) | Sal (g) |
|---------------|-----------|--|--|---------------|-------------|----------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| Segunda-Feira | Sopa | Couve flor e cenoura | 255,3 | 61,0 | 3,4 | 0,5 | 5,1 | 4,4 | 2,8 | 0,2 |
| | Normal | Salada de atum com ovo cozido [massa espiral ¹ , atum ⁴ , ovo ³ , azeitonas] e feijão verde salteado | 2207,6 | 527,6 | 20,5 | 2,2 | 44,2 | 3,0 | 40,5 | 1,7 |
| | Dieta | Atum ⁴ ao natural, massa espiral ¹ e feijão verde cozido com azeite | 2164,5 | 517,3 | 20,8 | 1,9 | 44,2 | 3,0 | 37,3 | 1,6 |
| | Sobremesa | Fruta da época ou salada de fruta | 272,0/ 408,6 | 65,0/ 97,4 | 0,4/ 0,6 | 0,2/ 0,1 | 14,4/ 22,1 | 14,2/ 21,0 | 1,0/ 1,5 | 0,0/ 0,0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |
| Terça-Feira | Sopa | Feijão verde | 432,9 | 103,5 | 3,3 | 0,5 | 15,3 | 5,5 | 3,1 | 0,2 |
| | Normal | Costeletas de porco de tomatada com arroz branco, feijão preto estufado, couve e cenoura salteadas | 2203,3 | 526,8 | 11,1 | 3,0 | 58,3 | 6,1 | 47,1 | 0,4 |
| | Dieta | Costeletas de porco grelhadas com arroz branco, feijão preto estufado e couve e cenoura cozidas | 2175,3 | 520,1 | 11,0 | 3,0 | 57,1 | 4,9 | 46,8 | 0,4 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 272,0 | 65,0 | 0,4 | 0,2 | 14,4 | 14,2 | 1,0 | 0,0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |
| Quarta-Feira | Sopa | Creme de legumes | 428,4 | 102,4 | 3,6 | 0,6 | 13,9 | 4,1 | 3,5 | 0,3 |
| | Normal | Salmão ⁴ desfiado de cebolada com grão, batata cozida, ovo ³ , couve lombarda e cenoura cozidos e salada de alface | 2860,6 | 683,6 | 30,9 | 5,8 | 62,2 | 5,7 | 37,5 | 0,4 |
| | Dieta | Salmão ⁴ desfiado de cebolada com grão, batata cozida, ovo ³ , couve lombarda e cenoura cozidos e salada de alface | 2860,6 | 683,6 | 30,9 | 5,8 | 62,2 | 5,7 | 37,5 | 0,4 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 272,0 | 65,0 | 0,4 | 0,2 | 14,4 | 14,2 | 1,0 | 0,0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |
| Quinta-Feira | Sopa | Macedónia | 476,8 | 114,0 | 3,4 | 0,5 | 16,3 | 4,6 | 4,4 | 0,2 |
| | Normal | Frango assado no forno com forma de arroz branco e courgette, beringela, tomate e pimento salteados | 1879,0 | 449,1 | 7,0 | 1,4 | 51,5 | 4,1 | 43,7 | 0,5 |
| | Dieta | Frango assado no forno com forma de arroz branco e courgette, beringela, tomate e pimento salteados | 1879,0 | 449,1 | 7,0 | 1,4 | 51,5 | 4,1 | 43,7 | 0,5 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 272,0 | 65,0 | 0,4 | 0,2 | 14,4 | 14,2 | 1,0 | 0,0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |
| Sexta-Feira | Sopa | | | | | | | | | |
| | Normal | | | | | | | | | |
| | Dieta | FERIADO | | | | | | | | |
| | Sobremesa | | | | | | | | | |
| | Pão | | | | | | | | | |

NOTA (*):

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

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

Ementa Validada pelos Serviços Técnicos
do Município de Vale de Cambra,