

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (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	Tirinhas de peru estufadas com cenoura e tomate, esparguete <sup>1</sup> e feijão verde cozidos	1661,2	397,0	6,0	1,1	47,9	6,4	36,8	0,4
	Dieta	Bife de peru grelhado, esparguete <sup>1</sup> cozido e feijão verde cozidos	1469,6	351,2	2,8	0,6	44,2	3,0	36,1	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 <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Terça-Feira	Sopa	Espinafres com grão	946,4	226,2	5,4	0,7	33,2	4,4	10,4	0,3
	Normal	Pescada <sup>4</sup> no forno, arroz branco, feijão preto estufado e salada de alface e tomate	1813,5	433,4	6,0	0,9	57,2	5,4	36,4	0,5
	Dieta	Pescada <sup>4</sup> no forno, arroz e salada de alface e tomate	1528,9	365,4	5,3	0,8	49,9	2,6	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 <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quarta-Feira	Sopa	Alho francês	274,6	65,6	3,5	0,6	6,5	5,6	2,3	0,2
	Normal	Perninha de frango estufada com tomate e cenoura com batata aos cubos e feijão verde	1735,8	414,9	6,6	1,3	43,7	6,9	44,3	0,5
	Dieta	Perninha de frango estufada com tomate e cenoura com batata aos cubos e feijão verde	1735,8	414,9	6,6	1,3	43,7	6,9	44,3	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 <sup>1</sup>	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	Filete de pescada <sup>4</sup> com arroz de brócolos e cenoura	1318,0	315,0	5,4	0,8	38,5	2,8	27,1	0,5
	Dieta	Filete de pescada <sup>4</sup> com arroz de brócolos e cenoura	1318,0	315,0	5,4	0,8	38,5	2,8	27,1	0,5
	Sobremesa	Fruta da época e pudim <sup>7</sup>	272,0 <sup>7</sup> 431,2	65,0 <sup>7</sup> 103,0	0,4 <sup>7</sup> 3,1	0,2 <sup>7</sup> 1,3	14,4 <sup>7</sup> 14,8	14,2 <sup>7</sup> 14,8	1,0 <sup>7</sup> 4,1	0,0 <sup>7</sup> 0,1
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	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	Carne de vaca, porco e frango estufados com feijão vermelho, cenoura, tomate e lombarda com massa macarronete <sup>1</sup>	2040,1	487,6	9,6	2,5	50,5	6,9	48,8	0,4
	Dieta	Carne de vaca, porco e frango estufados com cenoura, tomate e lombarda com massa macarronete <sup>1</sup>	1880,1	449,3	9,4	2,4	47,7	6,5	42,5	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 <sup>1</sup>	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 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 inofensivas.

*Ementa Validada pelos Serviços  
Técnicos do Município VLC,  
V. Oliveira*

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Proteína (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Crepe de legumes	428,4	102,4	3,6	0,6	13,9	4,1	3,5	0,3
	Normal	Rissóis de atum <sup>1,3,4,5</sup> no forno com arroz de feijão verde e cenoura	19180,0	458,4	13,7	1,8	70,5	4,4	11,5	1,4
	Dieta	Cavala <sup>4</sup> grelhada com arroz de feijão verde e cenoura	1954,4	467,1	20,8	9,2	38,6	2,8	30,5	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 <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Terça-Feira	Sopa	Feijão verde e cenoura	432,9	103,5	3,3	0,5	15,3	5,5	3,1	0,2
	Normal	Bifinhos de porco estufados em tomatada com massa espiral <sup>1</sup> e salteado de brócolos	1766,0	422,0	10,3	2,6	45,3	4,2	35,9	0,3
	Dieta	Bifinhos de porco estufados em tomatada com massa espiral <sup>1</sup> e brócolos cozidos	1766,0	422,0	10,3	2,6	45,3	4,2	35,9	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 <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quarta-Feira	Sopa	Alho francês	274,6	65,6	3,5	0,6	6,5	5,6	2,3	0,2
	Normal	Lombinhos de pescada <sup>4</sup> no forno com crosta de pão ralado <sup>1</sup> , feijão preto estufado, arroz branco e salada de alface e cenoura em juliana	1892,9	452,4	5,9	0,9	62,3	3,7	36,0	0,6
	Dieta	Lombinhos de pescada <sup>4</sup> no forno com crosta de pão ralado <sup>1</sup> , feijão preto estufado, arroz branco e salada de alface e cenoura em juliana	1892,9	452,4	5,9	0,9	62,3	3,7	36,0	0,6
	Sobremesa	Fruta da época	272,0	65,0	0,4	0,2	14,4	14,2	1,0	0,0
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quinta-Feira	Sopa	Crepe de cenoura	720,1	172,1	3,7	0,6	28,4	5,1	9,8	0,2
	Normal	Perinha de frango estufada ao natural com beringela, courgette, pimento e tomate e esparguete <sup>1</sup> salteado	1878,2	448,9	7,9	1,6	46,7	5,5	46,8	0,4
	Dieta	Perinha de frango estufada ao natural com beringela, courgette, pimento e tomate com esparguete <sup>1</sup> cozido	1821,7	435,4	6,4	1,3	46,7	5,5	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 <sup>1</sup>	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	Saladinha de salmão <sup>4</sup> e potão <sup>14</sup> com molho verde, envolvido em batata com raspas de ovo <sup>3</sup> e alface em juliana	2037,9	487,0	21,3	4,1	38,6	2,6	31,9	0,7
	Dieta	Pescada <sup>4</sup> desfiada envolvida em batata cozida com alface em juliana	1212,1	289,7	1,9	0,3	38,6	2,6	28,4	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 <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

**NOTA 1\*):**

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 inofensivas.

Ementa Validada pelos Serviços  
Técnicos do Município ULC,  
Allencira



			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (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	Almôndegas <sup>1,4,12</sup> de tomatada com massa fusilli <sup>1</sup> e estufado de legumes	1844,8	440,9	12,6	4,0	47,9	6,4	33,0	0,4
	Dieta	Peito de frango grelhado com massa fusilli <sup>1</sup> e legumes cozidos	1685,6	402,8	9,4	3,5	45,9	4,6	32,5	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 <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Terça-Feira	Sopa	Espinafres com grão	946,4	226,2	5,4	0,7	33,2	4,4	10,4	0,3
	Normal	Filetes de arinca <sup>4</sup> assados com arroz de tomate e salada de alface e pimentos salteados	1258,0	300,6	4,1	0,6	38,3	2,7	26,7	0,3
	Dieta	Carapau <sup>4</sup> grelhado com arroz branco e salada de alface	1751,9	418,7	8,1	1,6	47,7	0,7	37,2	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 <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quarta-Feira	Sopa	Alho francês	274,6	65,6	3,5	0,6	6,5	5,6	2,3	0,2
	Normal	Perna de peru estufada com esparguete <sup>1</sup> com feijão verde e cenoura salteados	1859,6	444,4	6,6	1,2	47,9	6,4	47,4	0,4
	Dieta	Perna de peru estufada no forno com esparguete <sup>1</sup> com feijão verde e cenoura cozidos	1859,6	444,4	6,6	1,2	47,9	6,4	47,4	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 <sup>1</sup>	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	Filete de pescada <sup>4</sup> com crosta de pão ralado <sup>1</sup> , ervas aromáticas e ovo raspado <sup>3</sup> e saladinha de batata e salada de alface e couve roxa	1892,9	452,4	5,9	0,9	62,3	3,7	36,0	0,6
	Dieta	Filetes de pescada <sup>4</sup> grelhados com batata cozida e salada de alface e couve roxa	1218,5	291,2	1,8	0,3	39,6	3,5	28,0	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 <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Sexta-Feira	Sopa	Espinafres	390,1	93,2	3,4	0,5	12,7	3,3	2,8	0,4
	Normal	Rancho <sup>1,6</sup>	2501,9	597,9	16,1	4,0	64,3	7,5	47,5	0,9
	Dieta	Frango e porco estufado ao natural com couve lombarda e cenoura com massa macarronete	1846,1	441,2	8,9	2,0	47,7	6,5	41,7	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 <sup>1</sup>	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, 13Tremoço, 14Moluscos.

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

Ementa Validada pelos Serviços  
Técnicos do Município V.C.,  
J. Pereira

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Proteína (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Couve flôr e cenoura	255,3	61,0	3,4	0,5	5,1	4,4	2,8	0,2
	Normal	Salada de cavala com ovo cozido (massa espiral <sup>1</sup> , cavala <sup>4</sup> , ovo <sup>3</sup> , azeitonas) e feijão verde salteado	2181,2	521,2	21,9	5,6	44,2	3,0	35,8	1,0
	Dieta	Pescada <sup>4</sup> cozida com massa espiral <sup>1</sup> e feijão verde cozido	1396,7	333,8	3,1	0,5	44,4	3,1	31,0	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 <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Terça-Feira	Sopa	Feijão verde	432,9	103,3	3,3	0,5	15,3	5,5	3,1	0,2
	Normal	Bifinhos de frango com cogumelos <sup>12</sup> com arroz de brócolos e cenoura raspada	1491,0	356,3	6,4	1,2	40,0	4,1	33,8	0,4
	Dieta	Bifinhos de frango grelhados com arroz de brócolos e cenoura raspada	1416,2	338,3	6,0	1,1	37,8	2,2	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 <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quarta-Feira	Sopa	Couve lombarda	388,2	92,8	3,2	0,4	13,1	3,8	2,7	0,2
	Normal	Pescada <sup>4</sup> com molho de cenoura com batata aos cubos cozida e salada de alface e tomate	1407,7	336,4	5,0	0,7	42,6	6,2	29,2	0,5
	Dieta	Pescada <sup>4</sup> com molho de cenoura com batata aos cubos cozida e salada de alface e tomate	1407,7	336,4	5,0	0,7	42,6	6,2	29,2	0,5
	Sobremesa	Fruta da época ou gelatina <sup>12</sup>	272,0/ 233,6	65,0/ 35,8	0,4/ 0,0	0,2/ 0,0	14,4/ 0,0	14,2/ 0,0	1,0/ 13,9	0,0/ 0,0
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	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 à bolonhesa <sup>6,12</sup> com massa espiral <sup>1</sup> colorida e courgette salteada	1656,8	396,0	8,4	2,4	45,5	4,4	33,6	0,3
	Dieta	Carne de vaca picada <sup>6,12</sup> de tomatada com massa espiral <sup>1</sup> colorida e courgette cozidos	1656,8	396,0	8,4	2,4	45,5	4,4	33,6	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 <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Sexta-Feira	Sopa	Creme de legumes	428,4	102,4	3,6	0,6	13,9	4,1	3,5	0,3
	Normal	Pataniscas <sup>1,3,4,5</sup> fritas com arroz de feijão branco, couve lombarda e cenoura salteados	2024,2	483,7	15,0	2,6	55,5	4,5	30,4	3,9
	Dieta	Filetes de pescada <sup>4</sup> estufados ao natural com arroz branco e couve lombarda e cenoura cozidas	1945,5	369,4	5,2	0,7	51,3	3,8	28,1	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 <sup>1</sup>	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, 13Tremço, 14Moluscos.

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

*Ementa Validada pelos Serviços  
Técnicos do Município VC,  
Elencar*



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

Município de Vale de Cambra

Semana de 30 de Abril a 4 de Maio 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	Cotovelinhos <sup>1</sup> com frango, cenoura e ervilhas no tacho, salada de alface							
		1964,2	469,4	7,9	1,5	49,8	6,1	48,7	0,5
	Dieta	Bife de frango grelhado com massa cotovelinhos <sup>1</sup> estufada, cenoura, ervilhas e salada de alface							
		1757,8	420,1	7,0	1,3	49,8	6,1	38,4	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 <sup>1</sup>							
		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	Bacalhau à Gomes de Sá <sup>3,4</sup> com brócolos cozidos							
		1466,5	350,5	6,6	1,3	39,9	3,5	31,9	4,5
	Dieta	Bacalhau à Gomes de Sá <sup>3,4</sup> com brócolos cozidos							
		1466,5	350,5	6,6	1,3	39,9	3,5	31,9	4,5
	Sobremesa	Fruta da época							
		272,0	65,0	0,4	0,2	14,4	14,2	1,0	0,0
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>							
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
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 estufadas com curgete, pimento, beringela e tomate e massa espiral <sup>1</sup> cozida							
		1858,4	444,1	6,8	1,2	47,0	5,8	47,8	0,3
	Dieta	Lascas de peru estufadas ao natural com curgete, pimento, beringela e tomate e massa espiral <sup>1</sup> cozida							
		1858,4	444,1	6,8	1,2	47,0	5,8	47,8	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 <sup>1</sup>							
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
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 <sup>4</sup> gratinados com saladinha de batata, feijão verde e cenoura							
		1412,9	337,7	5,0	0,7	43,7	6,9	28,5	0,5
	Dieta	Lombinhos de pescada <sup>4</sup> gratinados com saladinha de batata, feijão verde e cenoura							
		1412,9	337,7	5,0	0,7	43,7	6,9	28,5	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 <sup>1</sup>							
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Sexta-Feira	Sopa	Creme de cenoura							
		720,1	172,1	3,7	0,6	28,4	5,1	5,8	0,2
	Normal	Costeletas estufadas com massa espiral <sup>1</sup> e salada de tomate e cenoura raspada							
		2503,8	598,4	28,1	8,8	47,4	6,3	38,0	0,6
	Dieta	Costeletas estufadas com massa espiral <sup>1</sup> e salada de tomate e cenoura raspada							
		2503,8	598,4	28,1	8,8	47,4	6,3	38,0	0,6
	Sobremesa	Fruta da época							
		272,0	65,0	0,4	0,2	14,4	14,2	1,0	0,0
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>							
		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 VLC,  
J. Oliveira