

# Câmara Municipal de Valpaços

## Ementas Centro Escolar

Ano letivo: 2021/2022



### Semana 2: 19 a 22 de abril de 2022

Dia da semana	Refeição do dia	Declaração Nutricional					Possíveis Alergénios*
		VE (kcal)	Líp. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
<b>Segunda-feira</b>							
<b>Terça-feira</b>	<b>Sopa:</b> Alho francês <b>Prato:</b> <i>Stroganoff</i> de frango com esparguete (sem natas) <sup>1</sup> <b>Prato vegetariano:</b> <i>Stroganoff</i> de grão com esparguete (sem natas) <sup>1</sup> <b>Salada/Legumes cozinhados:</b> Salada de alface, pepino e tomate <b>Sobremesa:</b> Fruta fresca da época (3 variedades)	76,3 252,4 226,0 16,9 30,4	1,7 6,4 6,7 0,4 0,2	12,6 15,7 32,2 1,9 6,5	2,9 32,2 8,6 1,6 0,5	0,2 0,2 0,2 0,0 0,0	<sup>1</sup> Cereais que contêm glúten
<b>Quarta-feira</b>	<b>Sopa:</b> Creme de Brócolos <b>Prato:</b> Maruca no forno com batata cozida <sup>4</sup> <b>Prato vegetariano:</b> Empadão de soja <sup>6,11</sup> <b>Salada/Legumes cozinhados:</b> Cenoura, feijão-verde e brócolos cozidos <b>Sobremesa:</b> Fruta cozida e fruta fresca da época (3 variedades)	82,6 189,3 235,2 26,1 36,3	1,7 5,2 12,1 0,4 0,4	12,2 16,5 22,2 3,4 8,4	4,6 18,5 9,1 2,2 0,2	0,2 0,2 0,5 0,0 0,0	<sup>4</sup> Peixe e produtos à base de peixe <sup>6</sup> Soja e produtos à base de soja <sup>11</sup> Sementes de sésamo
<b>Quinta-feira</b>	<b>Sopa:</b> Juliana (Nabo, ervilhas e cenoura) <b>Prato:</b> Hambúrguer de peru no forno com arroz de primavera <b>Prato vegetariano:</b> Arroz de cogumelos <sup>12</sup> <b>Salada/Legumes cozinhados:</b> Salada de alface, couve-roxa e milho <b>Sobremesa:</b> Fruta fresca da época (3 variedades)	81,7 207,7 170,0 40,1 71,3	1,5 6,3 5,6 0,5 0,3	13,9 15,5 23,8 6,2 16,4	3,2 21,9 5,6 2,7 1,2	0,3 0,3 0,5 0,0 0,0	<sup>12</sup> Dióxido de enxofre e sulfitos
<b>Sexta-feira</b>	<b>Sopa:</b> Couve lombarda <b>Prato:</b> Massa de atum (massa espiral) <sup>1,4</sup> <b>Prato vegetariano:</b> Mistura de legumes estufados com massa <sup>1</sup> <b>Salada/Legumes cozinhados:</b> Cenoura, brócolos e couve-flor no forno <b>Sobremesa:</b> Fruta fresca da época (3 variedades)	68,9 297,8 262,4 24,3 42,6	1,3 16,4 7,9 0,4 0,4	11,3 14,0 37,4 3 8,7	3,1 23,1 9,5 2,3 0,8	0,2 0,4 0,3 0,0 0,0	<sup>1</sup> Cereais que contêm glúten <sup>4</sup> Peixe e produtos à base de peixe

Ementas elaboradas de acordo com os critérios da Circular nº.: 3097/DGE/2018 da Direção Geral da Educação.

Declaração nutricional calculada a partir dos valores médios, dos alimentos, estabelecidos na Tabela de Composição de Alimentos (2010) do Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge.

\*A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas.

VE – Valor energético; Líp. – Lípidos; HC – Hidratos de Carbono; Prot. – Proteína.

**Câmara Municipal de Valpaços**  
**Ementas Centro Escolar**  
 Ano letivo: 2021/2022



**Semana 3: 26 a 29 de abril de 2022**

Dia da semana	Refeição do dia	Declaração Nutricional					Possíveis Alergénios*
		VE (kcal)	Líp. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
<b>Segunda-feira</b>  [Feriado]							
<b>Terça-feira</b>	<b>Sopa:</b> Espinafres <b>Prato:</b> Filetes de pescada no forno com arroz de legumes <sup>4</sup> <b>Prato vegetariano:</b> Ervilhas estufadas com arroz de legumes <b>Salada/Legumes cozinhados:</b> Cenoura, brócolos e couve-flor cozidos <b>Sobremesa:</b> Fruta fresca da época (3 variedades)	83,1 259,3 194,3 24,3 33,8	1,9 8,4 5,9 0,4 0,2	12,8 25,9 25,2 3,0 7,1	3,7 19,5 9,7 2,3 0,9	0,4 0,5 0,4 0,0 0,0	<sup>4</sup> Peixe e produtos à base de peixe
<b>Quarta-feira</b>	<b>Sopa:</b> Creme de abóbora <b>Prato:</b> Rancho (Carne de vaca, couve lombarda, cenoura, grão e macarronete) <sup>1</sup> <b>Prato vegetariano:</b> Rancho vegetariano (Couve lombarda, abóbora, grão e macarronete) <sup>1</sup> <b>Legumes cozinhados:</b> Couve lombarda, cenoura, grão (existente no prato) <b>Sobremesa:</b> Fruta fresca da época (3 variedades)	73,9 294,8 256,2 -	1,5 13,2 6,9 .	13,0 30,7 37,8 -	2,2 12,9 10,0 -	0,3 0,7 0,2 -	<sup>1</sup> Cereais que contêm glúten
<b>Quinta-feira</b>	<b>Sopa:</b> Curgete <b>Prato:</b> Paloco à Gomes de Sá <sup>3,4</sup> <b>Prato vegetariano:</b> Caldeirada de legumes (Batata, feijão branco, cenoura, pimento) <b>Salada/Legumes cozinhados:</b> Brócolos, cenoura, feijão-verde cozidos <b>Sobremesa:</b> Gelatina e fruta fresca da época (3 variedades)	79,3 309,4 222,9 26,2 60,2	1,7 12,2 5,7 0,4 0,0	12,7 15,4 32,7 3,4 13,1	3,4 34,2 9,5 2,3 1,9	0,2 1,4 0,4 0,0 0,0	<sup>3</sup> Ovos e produtos à base de ovos <sup>4</sup> Peixe e produtos à base de peixe
<b>Sexta-feira</b>	<b>Sopa:</b> Feijão-verde <b>Prato:</b> Bifinhos de peru estufados com arroz de açafrão <b>Prato vegetariano:</b> Paella vegetariana (Arroz de açafrão, pimento, curgete, ervilhas e cenoura) <b>Salada/Legumes cozinhados:</b> Salada de alface, milho e cenoura <b>Sobremesa:</b> Fruta fresca da época (3 variedades)	79,5 171,1 194,6 34,2 35,6	1,5 6,1 6,1 0,5 0,2	13,7 9,0 24,6 5,7 7,4	2,8 19,7 10,1 1,8 0,8	0,3 0,1 0,3 0,0 0,0	-----

Ementas elaboradas de acordo com os critérios da Circular nº.: 3097/DGE/2018 da Direção Geral da Educação.

Declaração nutricional calculada a partir dos valores médios, dos alimentos, estabelecidos na Tabela de Composição de Alimentos (2010) do Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge.

\*A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas.

VE – Valor energético; Líp. – Lípidos; HC – Hidratos de Carbono; Prot. – Proteína.

# Câmara Municipal de Valpaços

## Ementas Centro Escolar

Ano letivo: 2021/2022



### Semana 4: 02 a 06 de maio de 2022

Dia da semana	Refeição do dia	Declaração Nutricional					Possíveis Alergênicos*
		VE (kcal)	Líp. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
<u>Segunda-feira</u>	<b>Sopa:</b> Cenoura e grão-de-bico	98,9	1,9	15,9	4,4	0,3	<sup>1</sup> Cereais que contêm glúten <sup>4</sup> Peixe e produtos à base de peixe <sup>14</sup> Moluscos e produtos à base de moluscos
	<b>Prato:</b> Douradinhos no forno com massa tricolor <sup>1,4,14</sup>	245,4	11,8	15,6	18,8	0,7	
	<b>Prato vegetariano:</b> Curgete recheada no forno com massa <i>fusilli</i> <sup>1</sup>	227,4	9,4	22,6	12,9	0,2	
	<b>Salada/Legumes cozinhados:</b> Salada de alface, cenoura e pimento	20,3	0,3	2,9	1,6	0,0	
	<b>Sobremesa:</b> Fruta fresca da época (3 variedades)	71,3	0,3	16,4	1,2	0,0	
<u>Terça-feira</u>	<b>Sopa:</b> Couve-flor	78,6	1,4	12,7	3,8	0,3	-----
	<b>Prato:</b> Costeletas de porco assadas com batata cozida	406,4	23,8	15,6	31,9	0,4	
	<b>Prato vegetariano:</b> Salada de três feijões com batata	219,4	5,5	31,3	10,5	0,3	
	<b>Salada/Legumes cozinhados:</b> Cenoura, couve-flor, brócolos no forno	24,3	0,4	3,0	2,3	0,0	
	<b>Sobremesa:</b> Fruta fresca da época (3 variedades)	33,8	0,2	7,1	0,9	0,0	
<u>Quarta-feira</u>	<b>Sopa:</b> Creme de curgete	79,3	1,7	12,7	3,4	0,2	<sup>1</sup> Cereais que contêm glúten <sup>3</sup> Ovos e produtos à base de ovos <sup>7</sup> Leite e produtos à base de leite <sup>14</sup> Moluscos e produtos à base de moluscos
	<b>Prato:</b> Arroz de polvo <sup>14</sup>	213,9	6,7	9,9	28,4	0,3	
	<b>Prato vegetariano:</b> Arroz malandrinho com legumes	170,0	5,6	23,8	5,6	0,5	
	<b>Salada/Legumes cozinhados:</b> Salada de alface, tomate e pepino	16,9	0,4	1,9	1,6	0,0	
	<b>Sobremesa:</b> Pudim <i>Flan</i> e Fruta fresca da época (3 variedades) <sup>1,3,7</sup>	84,1	2,3	13,7	2,3	0,0	
<u>Quinta-feira</u>	<b>Sopa:</b> Alho francês	76,3	1,7	12,6	2,9	0,2	<sup>1</sup> Cereais que contêm glúten <sup>6</sup> Soja e produtos à base de soja <sup>11</sup> Sementes de sésamo
	<b>Prato:</b> Almôndegas de frango estufadas com molho de tomate e massa cotovelinho <sup>1</sup>	252,4	6,4	15,7	32,2	0,2	
	<b>Prato vegetariano:</b> Almôndegas vegetarianas com massa cotovelinho <sup>1,6,11</sup>	270,8	10,4	16,0	24,5	0,2	
	<b>Salada/Legumes cozinhados:</b> Salada de alface, milho e beterraba	44,4	0,5	7,4	2,5	0,0	
	<b>Sobremesa:</b> Fruta fresca da época (3 variedades)	45,5	0,4	10,7	0,2	0,0	
<u>Sexta-feira</u>	<b>Sopa:</b> Nabiças	86,3	1,9	13,6	3,8	0,3	<sup>3</sup> Ovos e produtos à base de ovos <sup>4</sup> Peixe e produtos à base de peixe
	<b>Prato:</b> Salada russa (Atum, ovo, batata, feijão-verde, ervilhas, cenoura) <sup>3,4</sup>	352,6	17,2	17,3	31,9	0,6	
	<b>Prato vegetariano:</b> Salada russa vegetariana (Batata, cenoura, feijão-verde, ervilhas)	210,1	5,7	29,7	9,6	0,3	
	<b>Salada/Legumes cozinhados:</b> Feijão-verde, cenoura, ervilhas (existente no prato)	-	-	-	-	-	
	<b>Sobremesa:</b> Fruta fresca da época (3 variedades)	42,6	0,4	8,7	0,8	0,0	

Ementas elaboradas de acordo com os critérios da Circular nº.: 3097/DGE/2018 da Direção Geral da Educação.

Declaração nutricional calculada a partir dos valores médios, dos alimentos, estabelecidos na Tabela de Composição de Alimentos (2010) do Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge.

\*A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas.

VE – Valor energético; Líp. – Lípidos; HC – Hidratos de Carbono; Prot. – Proteína.

**Câmara Municipal de Valpaços**  
**Ementas Centro Escolar**  
 Ano letivo: 2021/2022



**Semana 5: 09 a 13 de maio de 2022**

Dia da semana	Refeição do dia	Declaração Nutricional					Possíveis Alergénios*
		VE (kcal)	Líp. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
<b>Segunda-feira</b>	<b>Sopa:</b> Abóbora e feijão branco	71,9	1,2	12,7	2,6	0,2	-----
	<b>Prato:</b> Feijoada de frango com arroz	217,3	7,8	12,0	24,7	0,6	
	<b>Prato vegetariano:</b> Feijoada de legumes com arroz	237,4	6,0	32,4	12,7	0,6	
	<b>Salada/Legumes cozinhados:</b> Salada de alface, milho, cenoura	34,2	0,5	5,7	1,8	0,0	
	<b>Sobremesa:</b> Fruta fresca da época (3 variedades)	32,5	0,3	7,5	0,3	0,0	
<b>Terça-feira</b>	<b>Sopa:</b> Caldo Verde	93,1	1,8	15,3	4,2	0,4	<sup>1</sup> Cereais que contêm glúten <sup>4</sup> Peixe e produtos à base de peixe
	<b>Prato:</b> Abrótea assada com massa espiral <sup>1,4</sup>	203,8	5,6	15,9	21,4	0,4	
	<b>Prato vegetariano:</b> Estufadinho de lentilhas com massa espiral <sup>1</sup>	250,2	6,2	37,5	10,3	0,3	
	<b>Salada/Legumes cozinhados:</b> Salada de alface, tomate, pepino	16,9	0,4	1,9	1,6	0,0	
	<b>Sobremesa:</b> Fruta fresca da época (3 variedades)	35,6	0,2	7,4	0,8	0,0	
<b>Quarta-feira</b>	<b>Sopa:</b> Creme de couve-flor	78,6	1,4	12,7	3,8	0,3	<sup>1</sup> Cereais que contêm glúten <sup>3</sup> Ovos e produtos à base de ovos <sup>6</sup> Soja e produtos à base de soja <sup>7</sup> Leite e produtos à base de leite <sup>10</sup> Mostarda e produtos à base de mostarda <sup>11</sup> Sementes de sésamo <sup>12</sup> Dióxido de enxofre e sulfitos
	<b>Prato:</b> Empadão de peru com cogumelos <sup>1,3,6,7,10,12</sup>	237,3	9,4	14,9	22,9	0,3	
	<b>Prato vegetariano:</b> Empadão de cogumelos (Batata, soja, cogumelos, cenoura) <sup>6,11,12</sup>	211,1	11,4	18,5	8,6	0,3	
	<b>Salada/Legumes cozinhados:</b> Cenoura, brócolos, couve-flor cozidos	24,3	0,4	3,0	2,3	0,0	
	<b>Sobremesa:</b> Fruta fresca da época (3 variedades)	30,4	0,2	6,5	0,5	0,0	
<b>Quinta-feira</b>	<b>Sopa:</b> Cenoura e espinafres	83,1	1,9	12,8	3,7	0,4	<sup>1</sup> Cereais que contêm glúten <sup>4</sup> Peixe e produtos à base de peixe
	<b>Prato:</b> Medalhões de pescada no forno com arroz de ervilhas <sup>4</sup>	201,5	8,4	12,2	19,1	0,3	
	<b>Prato vegetariano:</b> Hambúrguer vegetariano com arroz de ervilhas <sup>1</sup>	223,5	12,2	7,9	12,6	0,3	
	<b>Salada/Legumes cozinhados:</b> Salada de alface, couve-roxa e pimento	26,2	0,3	3,6	2,6	0,0	
	<b>Sobremesa:</b> Fruta cozida e Fruta fresca da época (3 variedades)	36,3	0,4	8,4	0,2	0,0	
<b>Sexta-feira</b>	<b>Sopa:</b> Feijão-verde	79,5	1,5	13,7	2,8	0,4	<sup>1</sup> Cereais que contêm glúten <sup>6</sup> Soja e produtos à base de soja <sup>11</sup> Sementes de sésamo
	<b>Prato:</b> Esparguete à bolonhesa <sup>1</sup>	269,6	12,2	15,5	23,9	0,2	
	<b>Prato vegetariano:</b> Esparguete à bolonhesa de soja com espinafres <sup>1,6,11</sup>	207,8	9,4	19,8	10,8	0,3	
	<b>Salada/Legumes cozinhados:</b> Salada de alface, pepino e tomate	16,9	0,4	1,9	1,6	0,0	
	<b>Sobremesa:</b> Fruta fresca da época (3 variedades)	42,6	0,4	8,7	0,8	0,0	

Ementas elaboradas de acordo com os critérios da Circular nº.: 3097/DGE/2018 da Direção Geral da Educação.

Declaração nutricional calculada a partir dos valores médios, dos alimentos, estabelecidos na Tabela de Composição de Alimentos (2010) do Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge.

\*A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas.

VE – Valor energético; Líp. – Lípidos; HC – Hidratos de Carbono; Prot. – Proteína.

# Câmara Municipal de Valpaços

## Ementas Centro Escolar

Ano letivo: 2021/2022



### Semana 6: 16 a 20 de maio de 2022

Dia da semana	Refeição do dia	Declaração Nutricional					Possíveis Alergénios*
		VE (kcal)	Líp. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
<b>Segunda-feira</b>	<b>Sopa:</b> Ervilhas	81,7	1,5	13,9	3,2	0,3	⁴Peixe e produtos à base de peixe
	<b>Prato:</b> Maruca no forno com batata cozida <sup>4</sup>	189,3	5,2	16,5	18,5	0,5	
	<b>Prato vegetariano:</b> Salada de feijão-frade com batata e legumes	210,1	5,7	29,7	9,6	0,3	
	<b>Salada/Legumes cozinhados:</b> Brócolos, cenoura, couve-flor cozidos	24,3	0,4	3,4	2,3	0,0	
	<b>Sobremesa:</b> Fruta fresca da época (3 variedades)	71,3	0,3	16,4	1,2	0,0	
<b>Terça-feira</b>	<b>Sopa:</b> Abóbora e espinafres	85,4	2,4	11,7	4,4	0,4	-----
	<b>Prato:</b> Pernas de frango no forno com arroz de açafraão	298,7	11,4	9,9	38,9	0,4	
	<b>Prato vegetariano:</b> Arroz de açafraão com feijão e cenoura	194,6	6,1	24,6	10,1	0,3	
	<b>Salada/Legumes cozinhados:</b> Salada de alface, tomate, pepino	16,9	0,4	1,9	1,6	0,0	
	<b>Sobremesa:</b> Fruta fresca da época (3 variedades)	33,8	0,2	7,1	0,9	0,0	
<b>Quarta-feira</b>	<b>Sopa:</b> Creme de curgete	79,3	1,7	12,7	3,4	0,2	¹Cereais que contêm glúten ⁴Peixe e produtos à base de peixe ⁶Soja e produtos à base de soja ¹¹Sementes de sésamo
	<b>Prato:</b> Perca assada com massa cotovelinho <sup>1,4</sup>	203,8	5,6	15,9	21,4	0,4	
	<b>Prato vegetariano:</b> Bolonhesa de soja com massa cotovelinho <sup>1,6,11</sup>	186,3	8,5	19,0	8,2	0,2	
	<b>Salada/Legumes cozinhados:</b> Cenoura, couve-flor, pimentos no forno	20,8	0,3	3,3	1,5	0,0	
	<b>Sobremesa:</b> Fruta fresca da época (3 variedades)	45,5	0,4	10,7	0,2	0,0	
<b>Quinta-feira</b>	<b>Sopa:</b> Juliana	81,7	1,5	13,9	3,2	0,3	⁷Leite e produtos à base de leite
	<b>Prato:</b> Bifinhos de porco estufados com batata cozida	297,9	12,6	15,6	29,9	0,3	
	<b>Prato vegetariano:</b> Jardineira de legumes (Batata, feijão-verde, cenoura, ervilhas)	203,1	5,9	26,9	10,8	0,3	
	<b>Salada/Legumes cozinhados:</b> Salada de alface, milho, beterraba	44,4	0,5	7,4	2,5	0,0	
	<b>Sobremesa:</b> logurte de aromas e Fruta fresca da época (3 variedades) <sup>7</sup>	180,4	1,0	38,4	5,4	0,0	
<b>Sexta-feira</b>	<b>Sopa:</b> Canja <sup>1</sup> ou sopa de lentilhas	88,1	1,5	8,4	10,2	0,2	¹Cereais que contêm glúten ⁴Peixe e produtos à base de peixe ¹² Dióxido de enxofre e sulfitos
	<b>Prato:</b> Filetes de pescada à sevilhana no forno com arroz de cenoura <sup>1,4</sup>	238,3	12,5	11,7	19,6	0,8	
	<b>Prato vegetariano:</b> Cogumelos estufados com legumes e arroz de cenoura <sup>12</sup>	170,0	5,6	23,8	5,6	0,5	
	<b>Salada/Legumes cozinhados:</b> Brócolos, feijão-verde, cenoura cozidos	26,1	0,4	3,4	2,2	0,0	
	<b>Sobremesa:</b> Fruta fresca da época (3 variedades)	35,6	0,2	7,4	0,8	0,0	

Ementas elaboradas de acordo com os critérios da Circular nº.: 3097/DGE/2018 da Direção Geral da Educação.

Declaração nutricional calculada a partir dos valores médios, dos alimentos, estabelecidos na Tabela de Composição de Alimentos (2010) do Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge.

\*A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas.

VE – Valor energético; Líp. – Lípidos; HC – Hidratos de Carbono; Prot. – Proteína.

# Câmara Municipal de Valpaços

## Ementas Centro Escolar

Ano letivo: 2021/2022



### Semana 7: 23 a 27 de maio de 2022

Dia da semana	Refeição do dia	Declaração Nutricional					Possíveis Alergénios*
		VE (kcal)	Líp. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
<b><u>Segunda-feira</u></b>	<b>Sopa:</b> Feijão-branco	71,9	1,2	12,7	2,6	0,2	¹Cereais que contêm glúten
	<b>Prato:</b> Peito de peru assado com macarronete¹	208,4	6,5	15,5	21,6	0,5	
	<b>Prato vegetariano:</b> Rolinhos de couve recheados com macarronete¹	256,2	6,9	37,8	10,0	0,2	
	<b>Salada/Legumes cozinhados:</b> Salada de alface, cenoura, tomate	19,5	0,2	3,2	1,4	0,0	
	<b>Sobremesa:</b> Fruta fresca da época (3 variedades)	42,6	0,4	8,7	0,8	0,0	
<b><u>Terça-feira</u></b>	<b>Sopa:</b> Couve Lombarda	68,9	1,3	11,3	3,1	0,0	⁴Peixe e produtos à base de peixe
	<b>Prato:</b> Abrótea estufada com batata cozida⁴	194,7	5,2	16,5	19,8	0,2	
	<b>Prato vegetariano:</b> Estufadinho de feijão com batata cozida	219,4	5,5	31,3	10,5	0,3	
	<b>Salada/Legumes cozinhados:</b> Salada de alface, pepino, milho	26,5	0,6	4,4	1,9	0,0	
	<b>Sobremesa:</b> Fruta fresca da época (3 variedades)	30,4	0,2	6,5	0,5	0,0	
<b><u>Quarta-feira</u></b>	<b>Sopa:</b> Creme de couve-flor	78,6	1,4	12,7	3,8	0,3	-----
	<b>Prato:</b> Arroz de aves no forno	264,2	6,4	9,0	42,3	0,4	
	<b>Prato vegetariano:</b> Salteado de legumes com arroz	170,0	5,6	23,8	5,6	0,5	
	<b>Salada/Legumes cozinhados:</b> Feijão-verde, couve-flor, cenoura cozidos	23,6	0,2	3,9	1,7	0,0	
	<b>Sobremesa:</b> Fruta fresca da época (3 variedades)	32,5	0,3	7,5	0,3	0,0	
<b><u>Quinta-feira</u></b>	<b>Sopa:</b> Brócolos	82,6	1,7	12,2	4,6	0,2	¹Cereais que contêm glúten ⁴Peixe e produtos à base de peixe ⁷Leite e produtos à base de leite
	<b>Prato:</b> Lasanha de salmão e legumes¹,⁴,⁷	440,9	33,8	7,7	26,4	0,3	
	<b>Prato vegetariano:</b> Lasanha de legumes¹	254,6	11,8	24,8	9,3	0,3	
	<b>Salada/Legumes cozinhados:</b> Salada de alface, couve-roxa, tomate	25,3	0,2	3,8	2,3	0,0	
	<b>Sobremesa:</b> Mousse de chocolate e Fruta fresca da época (3 variedades)¹,⁷	208,6	9,8	14,6	7,1	0,6	
<b><u>Sexta-feira</u></b>	<b>Sopa:</b> Cenoura e nabo	70,2	1,4	12,4	2,1	0,3	¹Cereais que contêm glúten ³Ovos e produtos à base de ovos ⁶Soja e produtos à base de soja ⁷Leite e produtos à base de leite ¹⁰Mostarda e produtos à base de mostarda
	<b>Prato:</b> Cubinhos de vitela estufados com puré de batata¹,³,⁶,⁷,¹⁰	234,1	11,9	24,6	6,8	0,4	
	<b>Prato vegetariano:</b> Empadão de legumes	235,0	12,1	22,2	9,1	0,4	
	<b>Salada/Legumes cozinhados:</b> Cenoura, brócolos, couve-flor no forno	24,3	0,4	3,0	2,3	0,0	
	<b>Sobremesa:</b> Fruta fresca da época (3 variedades)	35,6	0,2	7,4	0,8	0,0	

Ementas elaboradas de acordo com os critérios da Circular nº.: 3097/DGE/2018 da Direção Geral da Educação.

Declaração nutricional calculada a partir dos valores médios, dos alimentos, estabelecidos na Tabela de Composição de Alimentos (2010) do Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge.

\*A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas.

VE – Valor energético; Líp. – Lípidos; HC – Hidratos de Carbono; Prot. – Proteína.

# Câmara Municipal de Valpaços

## Ementas Centro Escolar

Ano letivo: 2021/2022



### Semana 1: 30 de maio a 03 de junho de 2022

Dia da semana	Refeição do dia	Declaração Nutricional					Possíveis Alergénios*
		VE (kcal)	Líp. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
<b>Segunda-feira</b>	<b>Sopa:</b> Legumes com ervilhas	81,7	1,5	13,9	3,2	0,3	<sup>1</sup> Cereais que contêm glúten
	<b>Prato:</b> Bifinhos de peru com massa espiral <sup>1</sup>	207,7	6,5	15,3	21,6	0,4	
	<b>Prato vegetariano:</b> Massa com ervilhas e legumes (cenoura, feijão-verde, couve-flor) <sup>1</sup>	218,5	6,2	31,1	9,3	0,2	
	<b>Salada/Legumes cozinhados:</b> Salada de alface, milho e tomate	32,2	0,5	4,9	1,7	0,1	
	<b>Sobremesa:</b> Fruta fresca da época (3 variedades)	45,5	0,4	10,7	0,2	0,0	
<b>Terça-feira</b>	<b>Sopa:</b> Canja <sup>1</sup> ou sopa feijão encarnado	88,1	1,5	8,4	10,2	0,2	<sup>1</sup> Cereais que contêm glúten
	<b>Prato:</b> Medalhões de pescada no forno com batata cozida <sup>4</sup>	222,4	8,4	16,5	19,6	0,3	
	<b>Prato vegetariano:</b> Empadão de lentilhas (Batata, lentilhas, cogumelos, cenoura) <sup>12</sup>	200,7	9,8	23,3	5,9	0,4	<sup>4</sup> Peixe e produtos à base de peixe <sup>12</sup> Dióxido de enxofre e sulfitos
	<b>Salada/Legumes cozinhados:</b> Cenoura, feijão-verde e couve-flor cozidos	21,9	0,2	3,6	1,5	0,1	
	<b>Sobremesa:</b> Fruta fresca da época (3 variedades)	71,3	0,3	16,4	1,2	0,0	
<b>Quarta-feira</b>	<b>Sopa:</b> Abóbora e nabiças	86,3	1,9	13,6	3,8	0,4	-----
	<b>Prato:</b> Lombo de porco assado com arroz	282,8	8,7	12,7	29,2	0,4	
	<b>Prato vegetariano:</b> Grão-de-bico estufado com legumes e arroz	192,7	6,4	26,5	6,9	0,4	
	<b>Salada/Legumes cozinhados:</b> Salada de alface, cenoura e couve-roxa	27,3	0,1	4,5	2,3	0,2	
	<b>Sobremesa:</b> Fruta fresca da época (3 variedades)	42,6	0,4	8,7	0,8	0,0	
<b>Quinta-feira</b>	<b>Sopa:</b> Creme de Curgete	79,3	1,7	12,7	3,4	0,2	<sup>1</sup> Cereais que contêm glúten
	<b>Prato:</b> Perca em molho de tomate com massa tricolor <sup>1,4</sup>	227,9	8,9	15,5	21,1	0,2	
	<b>Prato vegetariano:</b> Massa à camponesa (Massa, feijão encarnado, cenoura, brócolos) <sup>1</sup>	264,1	6,6	35,9	14,6	0,5	<sup>4</sup> Peixe e produtos à base de peixe <sup>7</sup> Leite e produtos à base de leite
	<b>Salada/Legumes cozinhados:</b> Salada de pepino, milho e tomate	31,5	0,6	5,0	1,3	0,0	
	<b>Sobremesa:</b> logurte de aromas e fruta fresca da época (3 variedades) <sup>7</sup>	180,4	1	38,4	5,4	0,0	
<b>Sexta-feira</b>	<b>Sopa:</b> Cenoura com espinafres	83,1	1,9	12,8	3,7	0,4	<sup>6</sup> Soja e produtos à base de soja <sup>11</sup> Sementes de sésamo
	<b>Prato:</b> Jardineira de vitela	229,8	9,0	28,2	8,7	0,5	
	<b>Prato vegetariano:</b> Jardineira de soja (Batata, cenoura, ervilhas, soja) <sup>6,11</sup>	194,1	8,3	20,6	9,1	0,2	
	<b>Salada/Legumes cozinhados:</b> Cenoura, brócolos e pimentos no forno	21,2	0,4	2,6	1,9	0,0	
	<b>Sobremesa:</b> Fruta fresca da época (3 variedades)	32,5	0,3	7,5	0,3	0,0	

Ementas elaboradas de acordo com os critérios da Circular nº.: 3097/DGE/2018 da Direção Geral da Educação.

Declaração nutricional calculada a partir dos valores médios, dos alimentos, estabelecidos na Tabela de Composição de Alimentos (2010) do Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge.

\*A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas.

VE – Valor energético; Líp. – Lípidos; HC – Hidratos de Carbono; Prot. – Proteína.

# Câmara Municipal de Valpaços

## Ementas Centro Escolar

Ano letivo: 2021/2022



### Semana 2: 06 a 09 de junho de 2022

Dia da semana	Refeição do dia	Declaração Nutricional					Possíveis Alergénios*
		VE (kcal)	Líp. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
<u>Segunda-feira</u>	<b>Sopa:</b> Lentilhas	75,6	1,4	13,2	2,6	0,3	<sup>1</sup> Cereais que contêm glúten
	<b>Prato:</b> Lombinhos de salmão no forno com arroz de ervilhas <sup>4</sup>	378,4	25,4	14,0	23,1	0,8	
	<b>Prato vegetariano:</b> Seitan de cebolada no forno com arroz de ervilhas <sup>1,6</sup>	182,9	6,0	19,1	12,1	0,2	<sup>4</sup> Peixe e produtos à base de peixe
	<b>Salada/Legumes cozinhados:</b> Salada de alface, milho e cenoura	34,2	0,5	5,7	1,8	0,0	
	<b>Sobremesa:</b> Fruta fresca da época (3 variedades)	33,8	0,2	7,1	0,9	0,0	
<u>Terça-feira</u>	<b>Sopa:</b> Alho francês	76,3	1,7	12,6	2,9	0,2	<sup>1</sup> Cereais que contêm glúten
	<b>Prato:</b> <i>Stroganoff</i> de frango com esparguete (sem natas) <sup>1</sup>	252,4	6,4	15,7	32,2	0,2	
	<b>Prato vegetariano:</b> <i>Stroganoff</i> de grão com esparguete (sem natas) <sup>1</sup>	226,0	6,7	32,2	8,6	0,2	
	<b>Salada/Legumes cozinhados:</b> Salada de alface, pepino e tomate	16,9	0,4	1,9	1,6	0,0	
	<b>Sobremesa:</b> Fruta fresca da época (3 variedades)	30,4	0,2	6,5	0,5	0,0	
<u>Quarta-feira</u>	<b>Sopa:</b> Creme de Brócolos	82,6	1,7	12,2	4,6	0,2	<sup>4</sup> Peixe e produtos à base de peixe
	<b>Prato:</b> Maruca no forno com batata cozida <sup>4</sup>	189,3	5,2	16,5	18,5	0,2	
	<b>Prato vegetariano:</b> Empadão de soja <sup>6,11</sup>	235,2	12,1	22,2	9,1	0,5	<sup>6</sup> Soja e produtos à base de soja
	<b>Salada/Legumes cozinhados:</b> Cenoura, feijão-verde e brócolos cozidos	26,1	0,4	3,4	2,2	0,0	
	<b>Sobremesa:</b> Fruta cozida e fruta fresca da época (3 variedades)	36,3	0,4	8,4	0,2	0,0	
<u>Quinta-feira</u>	<b>Sopa:</b> Juliana (Nabo, ervilhas e cenoura)	81,7	1,5	13,9	3,2	0,3	<sup>12</sup> Dióxido de enxofre e sulfitos
	<b>Prato:</b> Hambúrguer de peru no forno com arroz de primavera	207,7	6,3	15,5	21,9	0,3	
	<b>Prato vegetariano:</b> Arroz de cogumelos <sup>12</sup>	170,0	5,6	23,8	5,6	0,5	
	<b>Salada/Legumes cozinhados:</b> Salada de alface, couve-roxa e milho	40,1	0,5	6,2	2,7	0,0	
	<b>Sobremesa:</b> Fruta fresca da época (3 variedades)	71,3	0,3	16,4	1,2	0,0	
<u>Sexta-feira</u> <b>[FERIADO]</b>							

Ementas elaboradas de acordo com os critérios da Circular n.º: 3097/DGE/2018 da Direção Geral da Educação.

Declaração nutricional calculada a partir dos valores médios, dos alimentos, estabelecidos na Tabela de Composição de Alimentos (2010) do Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge.

\*A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas.

VE – Valor energético; Líp. – Lípidos; HC – Hidratos de Carbono; Prot. – Proteína.



**Câmara Municipal de Valpaços**  
**Ementas Centro Escolar**  
 Ano letivo: 2021/2022



**Semana 3: 13 a 17 de junho de 2022**

Dia da semana	Refeição do dia	Declaração Nutricional					Possíveis Alergénios*
		VE (kcal)	Líp. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
<b>Segunda-feira</b>	<b>Sopa:</b> Feijão encarnado	70,5	1,2	12,2	2,6	0,2	<sup>1</sup> Cereais que contêm glúten <sup>3</sup> Ovos e produtos à base de ovos <sup>6</sup> Soja e produtos à base de soja <sup>7</sup> Leite e produtos à base de leite <sup>10</sup> Mostarda e produtos à base de mostarda
	<b>Prato:</b> Frango estufado com puré de batata <sup>1,3,6,7,10</sup>	286,5	10,2	14,9	33,3	0,3	
	<b>Prato vegetariano:</b> Pimentos recheados com legumes e puré de batata <sup>1,3,6,7,10</sup>	260,7	12,7	24,4	12,3	0,4	
	<b>Salada/Legumes cozinhados:</b> Salada de alface, beterraba e tomate	29,6	0,2	4,9	2,1	0,0	
	<b>Sobremesa:</b> Fruta fresca da época (3 variedades)	32,5	0,3	7,5	0,3	0,0	
<b>Terça-feira</b>	<b>Sopa:</b> Espinafres	83,1	1,9	12,8	3,7	0,4	<sup>4</sup> Peixe e produtos à base de peixe
	<b>Prato:</b> Filetes de pescada no forno com arroz de legumes <sup>4</sup>	259,3	8,4	25,9	19,5	0,5	
	<b>Prato vegetariano:</b> Ervilhas estufadas com arroz de legumes	194,3	5,9	25,2	9,7	0,4	
	<b>Salada/Legumes cozinhados:</b> Cenoura, brócolos e couve-flor cozidos	24,3	0,4	3,0	2,3	0,0	
	<b>Sobremesa:</b> Fruta fresca da época (3 variedades)	33,8	0,2	7,1	0,9	0,0	
<b>Quarta-feira</b>	<b>Sopa:</b> Creme de abóbora	73,9	1,5	13,0	2,2	0,3	<sup>1</sup> Cereais que contêm glúten
	<b>Prato:</b> Rancho (Carne de vaca, couve lombarda, cenoura, grão e macarronete) <sup>1</sup>	294,8	13,2	30,7	12,9	0,7	
	<b>Prato vegetariano:</b> Rancho vegetariano (Couve lombarda, abóbora, grão e macarronete) <sup>1</sup>	256,2	6,9	37,8	10,0	0,2	
	<b>Legumes cozinhados:</b> Couve lombarda, cenoura, grão (existente no prato)	-	-	-	-	-	
	<b>Sobremesa:</b> Fruta fresca da época (3 variedades)	30,4	0,2	6,5	0,5	0,0	
<b>Quinta-feira</b> <b>[FERIADO]</b>							
<b>Sexta-feira</b>	<b>Sopa:</b> Feijão-verde	79,5	1,5	13,7	2,8	0,3	-----
	<b>Prato:</b> Bifinhos de peru estufados com arroz de açafrão	171,1	6,1	9,0	19,7	0,1	
	<b>Prato vegetariano:</b> Paella vegetariana (Arroz de açafrão, pimento, curgete, ervilhas e cenoura)	194,6	6,1	24,6	10,1	0,3	
	<b>Salada/Legumes cozinhados:</b> Salada de alface, milho e cenoura	34,2	0,5	5,7	1,8	0,0	
	<b>Sobremesa:</b> Fruta fresca da época (3 variedades)	35,6	0,2	7,4	0,8	0,0	

Ementas elaboradas de acordo com os critérios da Circular nº.: 3097/DGE/2018 da Direção Geral da Educação.

Declaração nutricional calculada a partir dos valores médios, dos alimentos, estabelecidos na Tabela de Composição de Alimentos (2010) do Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge.

\*A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas.

VE – Valor energético; Líp. – Lípidos; HC – Hidratos de Carbono; Prot. – Proteína.

Câmara Municipal de Valpaços

Ementas Centro Escolar

Ano letivo: 2021/2022



Semana 4: 20 a 24 de junho de 2022

Dia da semana	Refeição do dia	Declaração Nutricional					Possíveis Alergênicos*
		VE (kcal)	Líp. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
<b>Segunda-feira</b>	<b>Sopa:</b> Cenoura e grão-de-bico	98,9	1,9	15,9	4,4	0,3	<sup>1</sup> Cereais que contêm glúten <sup>4</sup> Peixe e produtos à base de peixe <sup>14</sup> Moluscos e produtos à base de moluscos
	<b>Prato:</b> Douradinhos no forno com massa tricolor <sup>1,4,14</sup>	245,4	11,8	15,6	18,8	0,7	
	<b>Prato vegetariano:</b> Curgete recheada no forno com massa <i>fusilli</i> <sup>1</sup>	227,4	9,4	22,6	12,9	0,2	
	<b>Salada/Legumes cozinhados:</b> Salada de alface, cenoura e pimento	20,3	0,3	2,9	1,6	0,0	
	<b>Sobremesa:</b> Fruta fresca da época (3 variedades)	71,3	0,3	16,4	1,2	0,0	
<b>Terça-feira</b>	<b>Sopa:</b> Couve-flor	78,6	1,4	12,7	3,8	0,3	-----
	<b>Prato:</b> Costeletas de porco assadas com batata cozida	406,4	23,8	15,6	31,9	0,4	
	<b>Prato vegetariano:</b> Salada de três feijões com batata	219,4	5,5	31,3	10,5	0,3	
	<b>Salada/Legumes cozinhados:</b> Cenoura, couve-flor, brócolos no forno	24,3	0,4	3,0	2,3	0,0	
	<b>Sobremesa:</b> Fruta fresca da época (3 variedades)	33,8	0,2	7,1	0,9	0,0	
<b>Quarta-feira</b>	<b>Sopa:</b> Creme de curgete	79,3	1,7	12,7	3,4	0,2	<sup>1</sup> Cereais que contêm glúten <sup>3</sup> Ovos e produtos à base de ovos <sup>7</sup> Leite e produtos à base de leite <sup>14</sup> Moluscos e produtos à base de moluscos
	<b>Prato:</b> Arroz de polvo <sup>14</sup>	213,9	6,7	9,9	28,4	0,3	
	<b>Prato vegetariano:</b> Arroz malandrinho com legumes	170,0	5,6	23,8	5,6	0,5	
	<b>Salada/Legumes cozinhados:</b> Salada de alface, tomate e pepino	16,9	0,4	1,9	1,6	0,0	
	<b>Sobremesa:</b> Pudim <i>Flan</i> e Fruta fresca da época (3 variedades) <sup>1,3,7</sup>	84,1	2,3	13,7	2,3	0,0	
<b>Quinta-feira</b>	<b>Sopa:</b> Alho francês	76,3	1,7	12,6	2,9	0,2	<sup>1</sup> Cereais que contêm glúten <sup>6</sup> Soja e produtos à base de soja <sup>11</sup> Sementes de sésamo
	<b>Prato:</b> Almôndegas de frango estufadas com molho de tomate e massa cotovelinho <sup>1</sup>	252,4	6,4	15,7	32,2	0,2	
	<b>Prato vegetariano:</b> Almôndegas vegetarianas com massa cotovelinho <sup>1,6,11</sup>	270,8	10,4	16,0	24,5	0,2	
	<b>Salada/Legumes cozinhados:</b> Salada de alface, milho e beterraba	44,4	0,5	7,4	2,5	0,0	
	<b>Sobremesa:</b> Fruta fresca da época (3 variedades)	45,5	0,4	10,7	0,2	0,0	
<b>Sexta-feira</b>	<b>Sopa:</b> Nabijas	86,3	1,9	13,6	3,8	0,3	<sup>3</sup> Ovos e produtos à base de ovos <sup>4</sup> Peixe e produtos à base de peixe
	<b>Prato:</b> Salada russa (Atum, ovo, batata, feijão-verde, ervilhas, cenoura) <sup>3,4</sup>	352,6	17,2	17,3	31,9	0,6	
	<b>Prato vegetariano:</b> Salada russa vegetariana (Batata, cenoura, feijão-verde, ervilhas)	210,1	5,7	29,7	9,6	0,3	
	<b>Salada/Legumes cozinhados:</b> Feijão-verde, cenoura, ervilhas (existente no prato)	-	-	-	-	-	
	<b>Sobremesa:</b> Fruta fresca da época (3 variedades)	42,6	0,4	8,7	0,8	0,0	

Ementas elaboradas de acordo com os critérios da Circular nº.: 3097/DGE/2018 da Direção Geral da Educação.

Declaração nutricional calculada a partir dos valores médios, dos alimentos, estabelecidos na Tabela de Composição de Alimentos (2010) do Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge.

\*A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas.

VE – Valor energético; Líp. – Lípidos; HC – Hidratos de Carbono; Prot. – Proteína.

**Câmara Municipal de Valpaços**  
**Ementas Centro Escolar**  
 Ano letivo: 2021/2022



**Semana 5: 27 a 30 de junho de 2022**

Dia da semana	Refeição do dia	Declaração Nutricional					Possíveis Alergénios*
		VE (kcal)	Líp. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
<b>Segunda-feira</b>	<b>Sopa:</b> Abóbora e feijão branco	71,9	1,2	12,7	2,6	0,2	-----
	<b>Prato:</b> Feijoada de frango com arroz	217,3	7,8	12,0	24,7	0,6	
	<b>Prato vegetariano:</b> Feijoada de legumes com arroz	237,4	6,0	32,4	12,7	0,6	
	<b>Salada/Legumes cozinhados:</b> Salada de alface, milho, cenoura	34,2	0,5	5,7	1,8	0,0	
	<b>Sobremesa:</b> Fruta fresca da época (3 variedades)	32,5	0,3	7,5	0,3	0,0	
<b>Terça-feira</b>	<b>Sopa:</b> Caldo Verde	93,1	1,8	15,3	4,2	0,4	<sup>1</sup> Cereais que contêm glúten <sup>4</sup> Peixe e produtos à base de peixe
	<b>Prato:</b> Abrótea assada com massa espiral <sup>1,4</sup>	203,8	5,6	15,9	21,4	0,4	
	<b>Prato vegetariano:</b> Estufadinho de lentilhas com massa espiral <sup>1</sup>	250,2	6,2	37,5	10,3	0,3	
	<b>Salada/Legumes cozinhados:</b> Salada de alface, tomate, pepino	16,9	0,4	1,9	1,6	0,0	
	<b>Sobremesa:</b> Fruta fresca da época (3 variedades)	35,6	0,2	7,4	0,8	0,0	
<b>Quarta-feira</b>	<b>Sopa:</b> Creme de couve-flor	78,6	1,4	12,7	3,8	0,3	<sup>1</sup> Cereais que contêm glúten <sup>3</sup> Ovos e produtos à base de ovos <sup>6</sup> Soja e produtos à base de soja <sup>7</sup> Leite e produtos à base de leite <sup>10</sup> Mostarda e produtos à base de mostarda <sup>11</sup> Sementes de sésamo <sup>12</sup> Dióxido de enxofre e sulfitos
	<b>Prato:</b> Empadão de peru com cogumelos <sup>1,3,6,7,10,12</sup>	237,3	9,4	14,9	22,9	0,3	
	<b>Prato vegetariano:</b> Empadão de cogumelos (Batata, soja, cogumelos, cenoura) <sup>6,11,12</sup>	211,1	11,4	18,5	8,6	0,3	
	<b>Salada/Legumes cozinhados:</b> Cenoura, brócolos, couve-flor cozidos	24,3	0,4	3,0	2,3	0,0	
	<b>Sobremesa:</b> Fruta fresca da época (3 variedades)	30,4	0,2	6,5	0,5	0,0	
<b>Quinta-feira</b>	<b>Sopa:</b> Cenoura e espinafres	83,1	1,9	12,8	3,7	0,4	<sup>1</sup> Cereais que contêm glúten <sup>4</sup> Peixe e produtos à base de peixe
	<b>Prato:</b> Medalhões de pescada no forno com arroz de ervilhas <sup>4</sup>	201,5	8,4	12,2	19,1	0,3	
	<b>Prato vegetariano:</b> Hambúrguer vegetariano com arroz de ervilhas <sup>1</sup>	223,5	12,2	7,9	12,6	0,3	
	<b>Salada/Legumes cozinhados:</b> Salada de alface, couve-roxa e pimento	26,2	0,3	3,6	2,6	0,0	
	<b>Sobremesa:</b> Fruta cozida e Fruta fresca da época (3 variedades)	36,3	0,4	8,4	0,2	0,0	

Ementas elaboradas de acordo com os critérios da Circular nº.: 3097/DGE/2018 da Direção Geral da Educação.

Declaração nutricional calculada a partir dos valores médios, dos alimentos, estabelecidos na Tabela de Composição de Alimentos (2010) do Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge.

\*A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas.

VE – Valor energético; Líp. – Lípidos; HC – Hidratos de Carbono; Prot. – Proteína.