

Câmara Municipal de Valpaços

Ementas Centro Escolar

Ano letivo: 2022/2023



Ementa 7: de 31 de outubro a 4 de novembro de 2022

Dia da semana	Refeição do dia	Declaração Nutricional					Possíveis Alergénios*
		VE (kcal)	Líp. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Segunda-feira	Sopa: Feijão-branco	71,9	1,2	12,7	2,6	0,2	¹ Cereais que contêm glúten
	Prato: Peito de peru assado com massa tricolor ¹	208,4	6,5	15,5	21,6	0,5	
	Prato vegetariano: Rolinhos de couve recheados com macarronete ¹	256,2	6,9	37,8	10,0	0,2	
	Salada/Legumes cozinhados: Salada de alface, cenoura, tomate	19,5	0,2	3,2	1,4	0,0	
	Sobremesa: Fruta fresca da época (3 variedades)	42,6	0,4	8,7	0,8	0,0	
Terça-feira FERIADO (1 nov.)	Sopa: Couve Lombarda	68,9	1,3	11,3	3,1	0,0	⁴ Peixe e produtos à base de peixe
	Prato: Abrótea estufada com batata cozida ⁴	194,7	5,2	16,5	19,8	0,2	
	Prato vegetariano: Estufadinho de feijão com batata cozida	219,4	5,5	31,3	10,5	0,3	
	Salada/Legumes cozinhados: Salada de alface, pepino, milho	26,5	0,6	4,4	1,9	0,0	
	Sobremesa: Fruta fresca da época (3 variedades)	30,4	0,2	6,5	0,5	0,0	
Quarta-feira	Sopa: Creme de couve-flor	78,6	1,4	12,7	3,8	0,3	-----
	Prato: Arroz de aves no forno	264,2	6,4	9,0	42,3	0,4	
	Prato vegetariano: Salteado de legumes com arroz	170,0	5,6	23,8	5,6	0,5	
	Salada/Legumes cozinhados: Feijão-verde, couve-flor, cenoura cozidos	23,6	0,2	3,9	1,7	0,0	
	Sobremesa: Fruta fresca da época (3 variedades)	32,5	0,3	7,5	0,3	0,0	
Quinta-feira	Sopa: Brócolos	82,6	1,7	12,2	4,6	0,2	¹ Cereais que contêm glúten
	Prato: Lasanha de salmão e legumes ^{1,4,7}	440,9	33,8	7,7	26,4	0,3	
	Prato vegetariano: Lasanha de legumes ¹	254,6	11,8	24,8	9,3	0,3	
	Salada/Legumes cozinhados: Salada de alface, couve-roxa, tomate	25,3	0,2	3,8	2,3	0,0	
	Sobremesa: Mousse de chocolate e Fruta fresca da época (3 variedades) ^{1,7}	208,6	9,8	14,6	7,1	0,6	⁷ Leite e produtos à base de leite
Sexta-feira	Sopa: Cenoura e nabo	70,2	1,4	12,4	2,1	0,3	¹ Cereais que contêm glúten ³ Ovos e produtos à base de ovos ⁶ Soja e produtos à base de soja ⁷ Leite e produtos à base de leite ¹⁰ Mostarda e produtos à base de mostarda
	Prato: Cubinhos de vitela estufados com puré de batata ^{1,3,6,7,10}	234,1	11,9	24,6	6,8	0,4	
	Prato vegetariano: Empadão de legumes	235,0	12,1	22,2	9,1	0,4	
	Salada/Legumes cozinhados: Cenoura, brócolos, couve-flor no forno	24,3	0,4	3,0	2,3	0,0	
	Sobremesa: 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: 2022/2023



Ementa 1: de 7 a 11 de novembro de 2022

Dia da semana	Refeição do dia	Declaração Nutricional					Possíveis Alergénios*
		VE (kcal)	Líp. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Segunda-feira	Sopa: Legumes com ervilhas	81,7	1,5	13,9	3,2	0,3	¹ Cereais que contêm glúten
	Prato: Bifinhos de peru com massa espiral ¹	207,7	6,5	15,3	21,6	0,4	
	Prato vegetariano: Massa com ervilhas e legumes (cenoura, feijão-verde, couve-flor) ¹	218,5	6,2	31,1	9,3	0,2	
	Salada/Legumes cozinhados: Cenoura, feijão-verde e couve-flor cozidos	32,2	0,5	4,9	1,7	0,1	
	Sobremesa: Fruta fresca da época (3 variedades)	45,5	0,4	10,7	0,2	0,0	
Terça-feira	Sopa: Sopa feijão encarnado	88,1	1,5	8,4	10,2	0,2	⁴ Peixe e produtos à base de peixe ¹² Dióxido de enxofre e sulfitos
	Prato: Medalhões de pescada no forno com batata cozida ⁴	222,4	8,4	16,5	19,6	0,3	
	Prato vegetariano: Empadão de lentilhas (Batata, lentilhas, cogumelos, cenoura) ¹²	200,7	9,8	23,3	5,9	0,4	
	Salada/Legumes cozinhados: Salada de alface, milho e tomate	21,9	0,2	3,6	1,5	0,1	
	Sobremesa: Fruta fresca da época (3 variedades)	71,3	0,3	16,4	1,2	0,0	
Quarta-feira	Sopa: Abóbora e nabiças	86,3	1,9	13,6	3,8	0,4	-----
	Prato: Lombo de porco assado com arroz	282,8	8,7	12,7	29,2	0,4	
	Prato vegetariano: Grão-de-bico estufado com legumes e arroz	192,7	6,4	26,5	6,9	0,4	
	Salada/Legumes cozinhados: Salada de alface, cenoura e couve-roxa	27,3	0,1	4,5	2,3	0,2	
	Sobremesa: Fruta fresca da época (3 variedades)	42,6	0,4	8,7	0,8	0,0	
Quinta-feira	Sopa: Creme de Curgete	79,3	1,7	12,7	3,4	0,2	¹ Cereais que contêm glúten ⁴ Peixe e produtos à base de peixe ⁷ Leite e produtos à base de leite
	Prato: Perca em molho de tomate com macarronete ^{1,4}	227,9	8,9	15,5	21,1	0,2	
	Prato vegetariano: Massa à camponesa (Massa, feijão encarnado, cenoura, brócolos) ¹	264,1	6,6	35,9	14,6	0,5	
	Salada/Legumes cozinhados: Salada de pepino, milho e tomate	31,5	0,6	5,0	1,3	0,0	
	Sobremesa: logurte de aromas e fruta fresca da época (3 variedades) ⁷	180,4	1	38,4	5,4	0,0	
Sexta-feira	Sopa: Cenoura com espinafres	83,1	1,9	12,8	3,7	0,4	⁶ Soja e produtos à base de soja ¹¹ Sementes de sésamo
	Prato: Jardineira de vitela	229,8	9,0	28,2	8,7	0,5	
	Prato vegetariano: Jardineira de soja (Batata, cenoura, ervilhas, soja) ^{6,11}	194,1	8,3	20,6	9,1	0,2	
	Salada/Legumes cozinhados: Existentes no prato	21,2	0,4	2,6	1,9	0,0	
	Sobremesa: 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: 2022/2023



Ementa 2: de 14 a 18 de novembro de 2022

Dia da semana	Refeição do dia	Declaração Nutricional					Possíveis Alergénios*
		VE (kcal)	Líp. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Segunda-feira	Sopa: Lentilhas	75,6	1,4	13,2	2,6	0,3	¹ Cereais que contêm glúten ⁴ Peixe e produtos à base de peixe ⁶ Soja e produtos à base de soja
	Prato: Lombinhos de salmão no forno com arroz de ervilhas ⁴	378,4	25,4	14,0	23,1	0,8	
	Prato vegetariano: Seitan de cebolada no forno com arroz de ervilhas ^{1,6}	182,9	6,0	19,1	12,1	0,2	
	Salada/Legumes cozinhados: Salada de alface, milho e cenoura Sobremesa: Fruta fresca da época (3 variedades)	34,2	0,5	5,7	1,8	0,0	
Terça-feira	Sopa: Alho francês	76,3	1,7	12,6	2,9	0,2	¹ Cereais que contêm glúten
	Prato: <i>Stroganoff</i> de frango com esparguete (sem natas) ¹	252,4	6,4	15,7	32,2	0,2	
	Prato vegetariano: <i>Stroganoff</i> de grão com esparguete (sem natas) ¹	226,0	6,7	32,2	8,6	0,2	
	Salada/Legumes cozinhados: Salada de alface, pepino e tomate Sobremesa: Fruta fresca da época (3 variedades)	16,9	0,4	1,9	1,6	0,0	
Quarta-feira	Sopa: Creme de Brócolos	82,6	1,7	12,2	4,6	0,2	⁴ Peixe e produtos à base de peixe ⁶ Soja e produtos à base de soja ¹¹ Sementes de sésamo
	Prato: Lulas estufadas com batata cozida ⁴	189,3	5,2	16,5	18,5	0,2	
	Prato vegetariano: Empadão de soja ^{6,11}	235,2	12,1	22,2	9,1	0,5	
	Salada/Legumes cozinhados: Cenoura, feijão-verde e brócolos cozidos Sobremesa: Fruta cozida e fruta fresca da época (3 variedades)	26,1	0,4	3,4	2,2	0,0	
Quinta-feira	Sopa: Juliana (Nabo, ervilhas e cenoura)	81,7	1,5	13,9	3,2	0,3	¹² Dióxido de enxofre e sulfitos
	Prato: Chilli com arroz de legumes	207,7	6,3	15,5	21,9	0,3	
	Prato vegetariano: Arroz de cogumelos ¹²	170,0	5,6	23,8	5,6	0,5	
	Salada/Legumes cozinhados: Salada de alface, couve-roxa e milho Sobremesa: Fruta fresca da época (3 variedades)	40,1	0,5	6,2	2,7	0,0	
Sexta-feira	Sopa: Couve lombarda	68,9	1,3	11,3	3,1	0,2	¹ Cereais que contêm glúten ⁴ Peixe e produtos à base de peixe
	Prato: Massa de atum (massa espiral) ^{1,4}	297,8	16,4	14,0	23,1	0,4	
	Prato vegetariano: Mistura de legumes estufados com massa ¹	262,4	7,9	37,4	9,5	0,3	
	Salada/Legumes cozinhados: Cenoura, brócolos e couve-flor no forno Sobremesa: Fruta fresca da época (3 variedades)	24,3	0,4	3	2,3	0,0	
		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: 2022/2023



Ementa 3: de 21 a 25 de novembro 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>	Sopa: Feijão encarnado	70,5	1,2	12,2	2,6	0,2	¹ Cereais que contêm glúten ³ Ovos e produtos à base de ovos ⁶ Soja e produtos à base de soja ⁷ Leite e produtos à base de leite ¹⁰ Mostarda e produtos à base de mostarda
	Prato: Frango estufado com batata cozida ^{1,3,6,7,10}	286,5	10,2	14,9	33,3	0,3	
	Prato vegetariano: Pimentos recheados com legumes e puré de batata ^{1,3,6,7,10}	260,7	12,7	24,4	12,3	0,4	
	Salada/Legumes cozinhados: Salada de alface, beterraba e tomate	29,6	0,2	4,9	2,1	0,0	
	Sobremesa: Fruta fresca da época (3 variedades)	32,5	0,3	7,5	0,3	0,0	
<u>Terça-feira</u>	Sopa: Espinafres	83,1	1,9	12,8	3,7	0,4	⁴ Peixe e produtos à base de peixe
	Prato: Filetes de pescada no forno com arroz de legumes ⁴	259,3	8,4	25,9	19,5	0,5	
	Prato vegetariano: Ervilhas estufadas com arroz de legumes	194,3	5,9	25,2	9,7	0,4	
	Salada/Legumes cozinhados: Existentes no prato	24,3	0,4	3,0	2,3	0,0	
<u>Quarta-feira</u>	Sobremesa: Fruta fresca da época (3 variedades)	33,8	0,2	7,1	0,9	0,0	¹ Cereais que contêm glúten
	Sopa: Creme de abóbora	73,9	1,5	13,0	2,2	0,3	
	Prato: Rancho (Carne de vaca, couve lombarda, cenoura, grão e macarronete) ¹	294,8	13,2	30,7	12,9	0,7	
	Prato vegetariano: Rancho vegetariano (Couve lombarda, abóbora, grão e macarronete) ¹	256,2	6,9	37,8	10,0	0,2	
	Legumes cozinhados: Couve lombarda, cenoura, grão (existente no prato)	-	.	-	-	-	
<u>Quinta-feira</u>	Sobremesa: Fruta fresca da época (3 variedades)	30,4	0,2	6,5	0,5	0,0	³ Ovos e produtos à base de ovos ⁴ Peixe e produtos à base de peixe
	Sopa: Curgete	79,3	1,7	12,7	3,4	0,2	
	Prato: Paloco à Gomes de Sá ^{3,4}	309,4	12,2	15,4	34,2	1,4	
	Prato vegetariano: Caldeirada de legumes (Batata, feijão branco, cenoura, pimento)	222,9	5,7	32,7	9,5	0,4	
	Salada/Legumes cozinhados: Salada de alface, tomate e pimento	26,2	0,4	3,4	2,3	0,0	
<u>Sexta-feira</u>	Sobremesa: Gelatina e fruta fresca da época (3 variedades)	60,2	0,0	13,1	1,9	0,0	-----
	Sopa: Feijão-verde	79,5	1,5	13,7	2,8	0,3	
	Prato: Panados de peru forno com arroz de primavera	171,1	6,1	9,0	19,7	0,1	
	Prato vegetariano: Paella vegetariana (Arroz de açafraão, pimento, curgete, ervilhas e cenoura)	194,6	6,1	24,6	10,1	0,3	
	Salada/Legumes cozinhados: Salada de alface, milho e cenoura	34,2	0,5	5,7	1,8	0,0	
	Sobremesa: 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.