

ementa₃

Semana de 1 a 5 de Abril de 2024

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de hortaliça	sopa (sulfitos); rolo de carne (glúten, soja, sulfitos); massa (glúten); pão (glúten)	4,2	16,6	9,4	1,7	0,3	0,3	97,2
	Prato	rolo de carne no forno com massa salteada		15,4	25,3	0,9	16,8	0,8	0,1	316,4
	Vegetariano	legumes salteados com massa		6,5	26,2	5,1	6,2	0,9	0,2	188,3
	Salada	pepino e milho		1,4	7,2	0,5	0,6	0,1	0,2	39,5
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Pão	de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5
3ª-feira	Sopa	de curgete	sopa (sulfitos); pescada; soja; pão (glúten)	2,2	16,8	9,2	1,7	0,2	0,3	90,2
	Prato	pescada no forno com batata cozida e cenoura e ervilha		27,0	23,9	6,2	7,1	1,1	0,5	268,4
	Vegetariano	soja estufada com batata		19,1	29,1	5,1	14,7	2,0	0,1	327,5
	Salada	tomate, cenoura e couve roxa		1,9	5,5	5,0	0,1	0,0	0,1	29,4
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Pão	de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5
4ª-feira	Sopa	creme de couve flor	sopa (sulfitos); cogumelos (sulfitos); pudim (leite); pão (glúten)	3,6	17,0	9,2	1,6	0,1	0,3	95,5
	Prato	feijoada de carnes (frango e porco) com arroz		28,1	51,7	3,6	13,3	2,8	0,3	445,0
	Vegetariano	arroz de feijão, milho, cogumelos, couve e cenoura cozidos		20,6	63,1	5,5	6,9	1,0	0,4	402,1
	Salada	alface, cenoura e feijão verde		2,1	4,1	3,4	0,3	0,1	0,1	26,1
	Sobremesa	fruta da época / doce (pudim de baunilha)		0,6/ 2,2	9,4/ 14,3	9,3/ 12,0	0,3/ 1,1	0,0/ 0,7	0,0/ 0,1	42,5/ 75,8
	Pão	de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5
5ª-feira	Sopa	de minestrone de legumes	sopa (sulfitos); calamares (glúten, pota);pão (glúten)	1,9	14,8	6,9	1,3	0,2	0,3	78,4
	Prato	calamares no forno com arroz de tomate		11,6	71,5	2,0	25,0	1,0	0,2	561,1
	Vegetariano	estufado de feijão vermelho com arroz		16,1	69,6	1,0	6,1	0,8	0,1	401,0
	Salada	milho e cebola		1,1	7,0	0,2	0,4	0,0	0,2	36,0
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Pão	de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5
6ª-feira	Sopa	creme de abóbora	sopa (sulfitos); massa (glúten); pão (glúten)	2,5	17,2	9,5	1,7	0,3	0,3	93,5
	Prato	perna de peru assada com massa esparguete		26,6	22,5	1,7	15,4	4,0	0,4	338,4
	Vegetariano	massa de lentilhas estufadas		16,7	46,8	3,0	6,0	0,9	0,1	312,9
	Salada	tomate, cenoura e couve roxa		1,9	5,5	5,0	0,1	0,0	0,1	29,4
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Pão	de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5

NOTA (*):

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivos; Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador; A declaração nutricional apresenta-se em função da captação prevista para cada dose individual. É disponibilizada fruta da época como alternativa ao doce.



ementa₄

Semana de 8 a 12 de Abril de 2024

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	creme de cenoura com couve flor		3,3	14,6	6,9	1,2	0,1	0,3	82,3
	Prato	nuggets de frango com arroz de ervilhas	sopa (sulfitos); nuggets	22,9	32,5	1,1	12,7	1,9	0,6	339,7
	Vegetariano	seitan com arroz de ervilhas	(glúten, ovo; mostarda, aipo); seitan	17,1	28,6	1,4	6,4	1,0	0,1	244,4
	egumes/Salad	alface, tomate e cenoura	(soja, glúten); pão (glúten)	1,4	3,2	3,1	0,2	0,0	0,1	19,5
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0	0	42,5
	Pão	de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5
3ª-feira	Sopa	à lavrador		5,3	22,1	10,5	1,9	0,2	0,3	125,8
	Prato	pescada estufada com arroz de cenoura	sopa (sulfitos); pescada;	23,8	26,6	2,6	6,9	1,0	0,5	265,8
	Vegetariano	massa com cenoura e feijão	massa	16,7	61,1	2,6	5,8	0,7	0,2	363,3
	egumes/Salad	pepino, milho e tomate	(glúten); leite	1,6	8,2	1,5	0,7	0,1	0,2	45,3
	Sobremesa	fruta da época / doce (leite creme)	creme (leite); pão (glúten)	0,6/ 2,2	9,4/ 13,5	9,3/ 11,3	0,3/ 1,1	0,0/ 0,8	0,0/ 0,1	42,5/ 72,0
	Pão	de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5
4ª-feira	Sopa	de couve com cenoura ripada		2,9	14,8	7,5	1,6	0,3	0,2	84,8
	Prato	pá de porco assada com batata assada	sopa (sulfitos); tofu (soja); pão (glúten)	23,8	20,1	1,8	12,6	3,3	0,3	291,5
	Vegetariano	tofu assado com batata assada		14,7	21,1	2,2	11,2	1,6	0,2	246,2
	egumes/Salad	pepino, cenoura e couve roxa		2,1	5,0	4,4	0,2	0,1	0,1	28,9
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Pão	de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5
5ª-feira	Sopa	creme de legumes	sopa (sulfitos); douradinhos	4,2	16,4	8,3	2,0	0,3	0,5	99,8
	Prato	douradinhos no forno com arroz de tomate	(glúten, peixe, crustáceos, moluscos); pão (glúten)	21,9	55,7	2,4	20,4	1,0	0,1	496,8
	Vegetariano	arroz de legumes		4,8	27,9	4,0	5,7	0,8	0,2	184,7
	egumes/Salad	cenoura e milho		1,2	8,4	1,6	0,4	0,0	0,2	42,0
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Pão	de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5
6ª-feira	Sopa	de brócolos		3,6	11,3	3,8	1,9	0,3	0,1	77,0
	Prato	frango estufado com cenoura e ervilhas com massa espiral	sopa (sulfitos); massa (glúten); pão (glúten)	32,2	17,3	4,4	24,7	5,3	0,5	420,6
	Vegetariano	estufado de couve lombarda, cenoura e feijão vermelho e massa espiral		18,2	65,4	4,9	6,2	0,7	0,2	388,7
	egumes/Salad	tomate, cebola e cenoura		0,6	3,1	2,9	0,1	0,0	0,1	15,2
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Pão	de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5

NOTA (*):

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas; Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador; A declaração nutricional apresenta-se em função da captação prevista para cada dose individual. É disponibilizada fruta da época como alternativa ao doce.



ementa₅

Semana de 15 a 19 de Abril de 2024

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	creme de cenoura	sopa (sulfitos); massa (glúten); atum; cogumelos (sulfitos); pão (glúten)	1,1	12,6	5,2	1,1	0,1	0,3	64,7
	Prato	massa de atum (massa espiral, atum, cenoura e cogumelos)		25,1	13,2	2,7	17,3	1,7	1,1	309,3
	Vegetariano	massa de açafrao com cogumelos e cenoura		4,4	26,6	2,8	5,4	0,8	0,2	172,3
	Salada	alface e milho		1,9	7,1	0,4	0,5	0,0	0,2	40,3
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Pão	de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5
3ª-feira	Sopa	creme de espinafres	sopa (sulfitos); massa (glúten); pão (glúten)	2,6	13,1	5,7	1,7	0,2	0,5	77,6
	Prato	frango assado com massa esparguete		30,5	24,3	0,8	24,2	5,2	0,4	438,1
	Vegetariano	massa de lentilhas com tomate		15,8	48,6	2,0	5,5	0,8	0,1	309,6
	Salada	alface, tomate e cenoura		1,4	3,2	3,1	0,2	0,0	0,1	19,5
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Pão	de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5
4ª-feira	Sopa	de grão de bico com couve lombarda	sopa (sulfitos); tintureira; pão (glúten)	3,4	16,4	6,6	1,5	0,2	0,3	92,9
	Prato	batata cozida e tintureira estufada		26,7	20,0	1,8	5,3	0,7	0,6	236,6
	Vegetariano	lentilhas estufadas com tomate, milho e batata e feijão verde		16,7	47,5	4,4	5,9	0,8	0,3	313,8
	Salada	pepino, milho e tomate		1,6	8,2	1,5	0,7	0,1	0,2	45,3
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Pão	de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5
5ª-feira	Sopa	de juliana	sopa (sulfitos); carne picada (glúten, soja, sulfitos); gelatina (sulfitos); pão (glúten)	4,0	18,6	6,2	1,9	0,2	0,2	106,6
	Prato	chili de carne com arroz		22,5	53,2	1,4	18,2	0,8	0,1	470,6
	Vegetariano	chili de legumes com arroz		18,9	74,9	3,9	6,3	0,8	0,2	435,3
	Salada	cenoura e alface		1,1	2,2	2,0	0,1	0,0	0,1	13,7
	Sobremesa	fruta da época / doce (gelatina)		0,6/0,0	9,4/13,9	9,3/13,6	0,3/0,0	0,0/0,0	0,0/0,1	42,5/57,0
	Pão	de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5
6ª-feira	Sopa	de feijão verde	sopa (sulfitos); calamares (glúten, pota); cuscuz (glúten); pão (glúten)	2,9	16,9	9,1	1,6	0,3	0,3	92,4
	Prato	calamares no forno com arroz de couve lombarda		11,6	71,5	2,0	25,0	1,0	0,2	561,1
	Vegetariano	cuscuz com lentilhas, ervilhas, cenoura e milho		19,6	55,3	4,1	6,5	1,1	0,4	361,0
	Salada	tomate e pepino		0,7	1,6	1,5	0,3	0,1	0,0	11,0
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Pão	de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5

NOTA (*): Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas; Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador; A declaração nutricional apresenta-se em função da captação prevista para cada dose individual. É disponibilizada fruta da época como alternativa ao doce.

Dia Internacional dos Monumentos e Sítios

18 de Abril








MUNICÍPIO DE ARMAMAR

Escolas EB 1,2,3 e Secundárias



ementa

Semana de 22 a 26 de Abril de 2024

			alergêneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	creme de alho francês		2,5	14,9	7,0	1,4	0,2	0,3	81,6
	Prato	hambúrguer de aves no forno e massa esparguete	sopa (sulfitos); hambúrguer de aves (glúten, soja, sulfitos); massa (glúten); hambúrguer de quinoa (glúten, soja); pão (glúten)	15,4	25,3	0,9	16,8	0,8	0,1	316,4
	Vegetariano	hambúrguer de quinoa com massa de ervilhas		14,6	58,0	0,9	14,8	0,8	0,1	292,1
	Salada	tomate e cenoura		0,5	2,8	2,7	0,1	0,0	0,1	13,5
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Pão	de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5
3ª-feira	Sopa	de espinafres e grão de bico		3,6	15,7	5,8	1,9	0,2	0,5	94,2
	Prato	filetes de cavala com arroz de cenoura	sopa (sulfitos); cavala; tofu (soja); pão (glúten)	23,0	26,6	2,6	18,6	4,4	0,4	368,0
	Vegetariano	tofu estufado com arroz		15,0	33,6	1,4	11,4	1,6	0,1	300,6
	Salada	alface, pepino e beterraba		2,5	5,1	5,1	0,3	0,1	0,2	32,7
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Pão	de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5
4ª-feira	Sopa	creme de legumes		4,2	16,4	8,3	2,0	0,3	0,5	99,8
	Prato	feijoada de carnes (porco, frango e chouriço) com arroz	sopa (sulfitos); chouriço (soja); pudim (leite); pão (glúten)	30,6	51,7	3,6	16,8	4,0	0,9	485,8
	Vegetariano	feijão manteiga estufado com legumes (alho francês, curgete e abóbora) e arroz		21,1	67,4	6,8	6,8	1,2	0,2	420,9
	Salada	couve roxa e cebola		1,5	3,0	2,5	0,0	0,0	0,0	17,6
	Sobremesa	fruta da época / pudim de caramelo		1,1/4,4	16,5/28,5	16,3/24,0	0,5/2,1	0,2/1,4	0,0/0,1	74,9/151,5
	Pão	de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5
5ª-feira	Sopa	feriado								
	Prato									
	Vegetariano									
	Salada									
	Sobremesa									
	Pão									
6ª-feira	Sopa	de couve lombarda	sopa (sulfitos); ovo; fiambre (soja, leite, sulfitos, ovo, glúten); seitan (glúten, soja); pão (glúten)	2,5	13,9	6,4	1,2	0,1	0,3	76,3
	Prato	ovos mexidos com fiambre e arroz branco		12,4	31,9	0,5	13,8	3,1	0,8	305,1
	Vegetariano	salada russa com seitan		18,7	25,1	5,9	6,5	1,1	0,2	235,9
	Salada	pepino, milho e tomate		1,6	8,2	1,5	0,7	0,1	0,2	45,3
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Pão	de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5

NOTA (*):

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas; Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador; A declaração nutricional apresenta-se em função da captação prevista para cada dose individual. É disponibilizada fruta da época como alternativa ao doce.



ementa

Semana de 29 de Abril a 3 de Maio de 2024

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de couve flor e cenoura	sopa (sulfitos);	3,4	15,2	7,6	1,6	0,1	0,3	87,8
	Prato	lulas à sevilhana com massa de cenoura	lulas à sevilhana	8,4	43,4	3,5	19,4	1,4	0,2	383,7
	Vegetariano	massa com cenoura, feijão vermelho e cogumelos, alho francês e brócolos	(glúten, molusco); massa	20,8	66,6	5,3	7,0	0,9	0,2	411,2
	Salada	alface, cenoura e milho	(glúten);	2,1	8,8	2,0	0,5	0,0	0,2	48,0
	Sobremesa	fruta da época	cogumelos (sulfitos); pão	0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Pão	de mistura	(glúten)	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5
3ª-feira	Sopa	creme de vegetais	sopa (sulfitos);	3,0	12,5	5,0	2,0	0,3	0,2	80,2
	Prato	frango assado com arroz de ervilhas	soja; pão (glúten)	31,6	27,3	1,6	24,4	5,3	0,4	459,6
	Vegetariano	soja estufada com arroz de ervilhas		20,4	36,1	4,7	15,0	2,0	0,1	363,9
	Salada	tomate, couve roxa e cebola		1,7	4,1	3,6	0,1	0,0	0,0	23,4
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Pão	de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5
4ª-feira	Sopa	feriado								
	Prato									
	Vegetariano									
	Salada									
	Sobremesa									
	Pão									
5ª-feira	Sopa	creme de abóbora	sopa (sulfitos);	2,5	17,2	9,5	1,7	0,3	0,3	93,5
	Prato	jardineira de frango e porco	tofu (soja);	26,9	24,5	6,7	11,6	2,5	0,4	310,9
	Vegetariano	tofu estufado com batata corada	pão (glúten)	14,6	21,0	2,2	11,2	1,6	0,1	245,2
	Salada	pepino, tomate e couve roxa		2,1	4,3	3,8	0,3	0,1	0,0	26,9
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Pão	de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5
6ª-feira	Sopa	à camponesa	sopa (sulfitos);	4,0	13,6	2,6	1,4	0,2	0,1	83,4
	Prato	solha gratinada no forno com arroz branco	solha; pão (glúten)	25,8	32,4	0,8	7,2	1,1	0,4	302,4
	Vegetariano	arroz de legumes (couve coração, cenoura e milho)		4,0	32,0	2,1	5,7	0,8	0,3	197,9
	Salada	beterraba, tomate e milho		2,4	11,9	5,3	0,5	0,0	0,4	61,5
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Pão	de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5

NOTA (*):

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas; Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador; A declaração nutricional apresenta-se em função da captação prevista para cada dose individual. É disponibilizada fruta da época como alternativa ao doce.

Dia Internacional do Jazz 30 de Abril

