

# Ementa Escolar Diferida

Almoço da semana Semana 3: de 05/07/2021 a 09/07/2021

## Segunda-feira

			Diferida	D.Vegetariana
Sopa	Couve com feijão branco	VE (kcal)	706,8	722,5
Prato	Carne de vaca estufada com cenoura, cogumelos e arroz	Prot (g)	35,3	29,9
Vegetariano	Lentilhas estufadas com cogumelos, cenoura e arroz	HC (g)	96,7	120,5
Vegetais	Esparregado	Gord (g)	17,0	9,2
Sobremesa	Pera	Fibra (g)	11,6	18,0
Lanche 10h00	Maçã Royal Gala	VE (kcal)	37,7	37,7
15h00	Pão de mistura com queijo	VE (kcal)	121,7	121,7

## Terça-feira

			Diferida	D.Vegetariana
Sopa	Courgete	VE (kcal)	632,5	563,8
Prato	Macarronada de salmão (fusilli tricolor, milho e cenoura)	Prot (g)	24,0	21,6
Vegetariano	Rancho da horta (grão, macarronete, couve, cenoura e curgete)	HC (g)	81,3	87,9
Vegetais	Salada de tomate e pepino	Gord (g)	21,5	10,6
Sobremesa	Melão	Fibra (g)	15,6	21,5
Lanche 10h00	Sumo do tipo 100%	VE (kcal)	53,0	53,0
15h00	Pão de sementes com manteiga	VE (kcal)	131,9	131,9

## Quarta-feira

			Diferida	D.Vegetariana
Sopa	Agrião	VE (kcal)	648,1	607,9
Prato	Frango assado com batata pala	Prot (g)	31,7	13,7
Vegetariano	Hambúrguer de quinoa e legumes com batata pala	HC (g)	80,4	100,3
Vegetais	Salada de alface e cenoura ralada	Gord (g)	20,3	14,8
Sobremesa	Pudim	Fibra (g)	11,2	9,5
Lanche 10h00	Pera	VE (kcal)	37,7	37,7
15h00	Pão de mistura com paio	VE (kcal)	128,8	-
vegetariano 15h00	Pão de mistura com queijo	VE (kcal)	-	121,7

## Quinta-feira

			Diferida	D.Vegetariana
Sopa	Canja / Creme de legumes	VE (kcal)	614,8	578,4
Prato	Massa gratinada com legumes (curgete, beringela, espinafres, cenoura, alho francês)	Prot (g)	24,8	19,6
Vegetariano	Massa gratinada com legumes (curgete, beringela, espinafres, cenoura, alho francês)	HC (g)	94,4	95,5
Vegetais	Incorporado no prato	Gord (g)	13,0	9,9
Sobremesa	Nectarina	Fibra (g)	13,3	17,1
Lanche 10h00	Iogurte de aromas	VE (kcal)	89,0	89,0
15h00	Pão de centeio com manteiga	VE (kcal)	92,6	92,6

## Sexta-feira

			Diferida	D.Vegetariana
Sopa	Lombardo	VE (kcal)	502,3	694,8
Prato	Pescada no forno com batatinha	Prot (g)	31,0	41,5
Vegetariano	Bolonhesa de soja	HC (g)	68,0	91,6
Vegetais	Couve flor e brócolos	Gord (g)	10,0	14,3
Sobremesa	Melancia	Fibra (g)	12,8	17,8
Lanche 10h00	Banana	VE (kcal)	37,7	37,7
15h00	Pão de mistura com compota	VE (kcal)	140,9	140,9



É servido pão de mistura e água à refeição.  
A fruta poderá sofrer alterações.

Para identificação de alérgenos contactar  
o Dep. de Educação da CMS.

# Alimentar um crescimento saudável

# Ementa Escolar Diferida

Almoço da semana Semana 4: de 12/07/2021 a 16/07/2021

## Segunda-feira

			Diferida	D.Vegetariana
Sopa	Creme de cenoura	VE (kcal)	543,3	543,3
Prato	Rancho da Horta (grão, macarronete, couve, cenoura e curgete)	Prot (g)	19,7	19,7
Vegetariano	Rancho da Horta (grão, macarronete, couve, cenoura e curgete)	HC (g)	86,2	86,2
Vegetais	Incorporado no prato	Gord (g)	10,2	10,2
Sobremesa	Maçã Golden	Fibra (g)	16,7	16,7
Lanche 10h00	Pera	VE (kcal)	37,7	37,7
15h00	Pão de mistura com compota	VE (kcal)	131,9	131,9

## Terça-feira

			Diferida	D.Vegetariana
Sopa	Aveludado de brócolos	VE (kcal)	561,1	659,1
Prato	Douradinhos no forno com arroz de tomate	Prot (g)	19,8	29,2
Vegetariano	Feijão manteiga guisado com curgete, cenoura e milho com batata corada	HC (g)	85,0	103,1
Vegetais	Salada de alface e tomate	Gord (g)	14,6	8,7
Sobremesa	Melo	Fibra (g)	7,8	28,5
Lanche 10h00	logurte de aromas	VE (kcal)	89,0	89,0
15h00	Pão de sementes com manteiga	VE (kcal)	92,6	92,6

## Quarta-feira

			Diferida	D.Vegetariana
Sopa	Grelas e grão	VE (kcal)	669,2	643,5
Prato	Rolo de carne (vaca e porco) com massa lacinhos	Prot (g)	35,3	15,4
Vegetariano	Hambúrguer de quinoa e legumes com arroz	HC (g)	84,9	103,3
Vegetais	Feijão verde e cenoura	Gord (g)	18,6	16,4
Sobremesa	Pêssego	Fibra (g)	11,5	10,8
Lanche 10h00	Maçã Starking	VE (kcal)	37,7	37,7
15h00	Pão de mistura com queijo	VE (kcal)	142,0	142,0
vegetariano 15h00		VE (kcal)		

## Quinta-feira

			Diferida	D.Vegetariana
Sopa	Minestrone	VE (kcal)	662	751,9
Prato	Bacalhau à Gomes de Sá (batata, ovo, cebola)	Prot (g)	35,1	32,3
Vegetariano	Massa vegetariana à Lavrador (feijão encarnado, couve lombardo e cenoura)	HC (g)	97	118,3
Vegetais	Macedónia	Gord (g)	11,5	9,2
Sobremesa	Gelatina	Fibra (g)	16	33,6
Lanche 10h00	Banana	VE (kcal)	37,7	37,7
15h00	Pão de centeio com manteiga	VE (kcal)	120,6	120,6

## Sexta-feira

			Diferida	D.Vegetariana
Sopa	Couve coração	VE (kcal)	694,9	512,9
Prato	Frango assado com arroz alegre (milho e cenoura)	Prot (g)	32,9	24,2
Vegetariano	Salada de grão com batata e tofu e salada de tomate e couve roxa	HC (g)	86,9	63,5
Vegetais	Salada de tomate e couve roxa	Gord (g)	22,0	13,9
Sobremesa	Melão	Fibra (g)	11,6	20,9
Lanche 10h00	Sumo do tipo 100%	VE (kcal)	53,0	53,0
15h00	Pão de mistura com paio / Pão de mistura com queijo	VE (kcal)	128,8	121,7



É servido pão de mistura e água à refeição.  
A fruta poderá sofrer alterações.

Para identificação de alergénios contactar  
o Dep. de Educação da CMS.

# Alimentar um crescimento saudável

# Ementa Escolar Diferida

Almoço da semana Semana 5: de 19/07/2021 a 23/07/2021

## Segunda-feira

			Diferida	D.Vegetariana
Sopa	Creme de ervilhas	VE (kcal)	714,4	760,8
Prato	Empadão de atum (arroz)	Prot (g)	34,5	28,9
Vegetariano	Feijão branco estufado com grelos e abóbora e arroz	HC (g)	86,5	119,2
Vegetais	Salada de tomate e milho	Gord (g)	23,7	12,8
Sobremesa	Maçã Starking	Fibra (g)	11,1	29,1
Lanche 10h00	Pera	VE (kcal)	37,7	37,7
15h00	Pão de mistura com queijo	VE (kcal)	121,7	121,7

## Terça-feira

			Diferida	D.Vegetariana
Sopa	Creme de alho francês	VE (kcal)	642,1	666,9
Prato	Strogonoff de peru com esparguete	Prot (g)	34,9	25,6
Vegetariano	Empadão de arroz de lentilhas	HC (g)	84,6	113,2
Vegetais	Couve de bruxelas e cenourinhas salteadas	Gord (g)	15,6	8,9
Sobremesa	Melancia	Fibra (g)	14,3	18,7
Lanche 10h00	logurte de aromas	VE (kcal)	89,0	89,0
15h00	Pão de sementes com manteiga	VE (kcal)	131,9	131,9

## Quarta-feira

			Diferida	D.Vegetariana
Sopa	Feijão e lombardo	VE (kcal)	541,3	675,9
Prato	Feijoada de pota com arroz branco	Prot (g)	29,4	41,1
Vegetariano	Bolonhesa de soja com esparguete	HC (g)	80,9	96,2
Vegetais	Salada de alface e pepino	Gord (g)	8,5	9,9
Sobremesa	Ameixa	Fibra (g)	14,3	19,6
Lanche 10h00	Maçã Golden	VE (kcal)	37,7	37,7
15h00	Pão de mistura com paio	VE (kcal)	128,8	-
vegetariano 15h00	Pão de mistura com queijo	VE (kcal)	-	121,7

## Quinta-feira

			Diferida	D.Vegetariana
Sopa	Courgete	VE (kcal)	590,4	712,3
Prato	Carne de porco assada com massa fusilli	Prot (g)	32,0	28,4
Vegetariano	Feijoada de feijão catarino com cenoura, cogumelos e alho francês e arroz	HC (g)	78,5	116,9
Vegetais	Grelos salteados	Gord (g)	14,8	8,8
Sobremesa	Melão	Fibra (g)	9,9	28,4
Lanche 10h00	Sumo de fruta do tipo 100%	VE (kcal)	53,0	53,0
15h00	Pão de centeio com manteiga	VE (kcal)	92,6	92,6

## Sexta-feira

			Diferida	D.Vegetariana
Sopa	Agrião	VE (kcal)	628,1	628,1
Prato	Hambúrguer de quinoa e legumes grelhado e arroz de cenoura	Prot (g)	16,5	16,5
Vegetariano	Hambúrguer de quinoa e legumes grelhado e arroz de cenoura	HC (g)	97,9	97,9
Vegetais	Salada de tomate e couve roxa	Gord (g)	16,7	16,7
Sobremesa	Pudim	Fibra (g)	7,8	7,8
Lanche 10h00	Banana	VE (kcal)	37,7	37,7
15h00	Pão de mistura com compota	VE (kcal)	140,9	140,9



É servido pão de mistura e água à refeição.  
A fruta poderá sofrer alterações.

Para identificação de alérgenos contactar  
o Dep. de Educação da CMS.

# Alimentar um crescimento saudável

# Ementa Escolar Diferida

Almoço da semana Semana 6: de 26/07/2021 a 30/07/2021

## Segunda-feira

			Diferida	D.Vegetariana
Sopa	Couve	VE (kcal)	606,5	674,1
Prato	Arroz de pato	Prot (g)	30,3	23,1
Vegetariano	Caril de grão com legumes e arroz	HC (g)	84,5	114,0
Vegetais	Salada de alface e beterraba	Gord (g)	14,7	10,3
Sobremesa	Pera	Fibra (g)	10,3	19,0
Lanche 10h00	Maçã Starking	VE (kcal)	37,7	37,7
15h00	Pão de mistura com manteiga	VE (kcal)	111,6	111,6

## Terça-feira

			Diferida	D.Vegetariana
Sopa	Creme de abóbora	VE (kcal)	520,0	670,4
Prato	Pescada cozida com batata	Prot (g)	30,2	28,6
Vegetariano	Feijão vermelho guisado com tomate e batata assada	HC (g)	74,7	106,1
Vegetais	Macedónia	Gord (g)	8,6	8,4
Sobremesa	Melo	Fibra (g)	14,0	30,6
Lanche 10h00	Pera	VE (kcal)	37,7	37,7
15h00	Pão de sementes com queijo	VE (kcal)	142,0	142,0

## Quarta-feira

			Diferida	D.Vegetariana
Sopa	Legumes	VE (kcal)	475,3	597,3
Prato	Hambúrguer de vaca grelhado com massa espiral	Prot (g)	26,2	20,3
Vegetariano	Favas estufadas com legumes e arroz	HC (g)	59,1	101,1
Vegetais	Salada de tomate e pepino	Gord (g)	13,4	8,6
Sobremesa	Pêssego	Fibra (g)	9,2	20,1
Lanche 10h00	Sumo de fruta do tipo 100%	VE (kcal)	53,0	53,0
15h00	Pão de mistura com paio	VE (kcal)	128,8	-
vegetariano 15h00	Pão de mistura com queijo	VE (kcal)	-	121,7

## Quinta-feira

			Diferida	D.Vegetariana
Sopa	Feijão com hortaliça	VE (kcal)	563,5	611,8
Prato	Filetes de fogueiro estufados com arroz de ervilhas	Prot (g)	30,5	26,4
Vegetariano	Macarronada de seitan com legumes	HC (g)	84,9	99,3
Vegetais	Feijão verde e lombardo	Gord (g)	8,6	8,5
Sobremesa	Gelatina	Fibra (g)	12,6	16,7
Lanche 10h00	Banana	VE (kcal)	37,7	37,7
15h00	Pão de centeio com manteiga	VE (kcal)	92,6	92,6

## Sexta-feira

			Diferida	D.Vegetariana
Sopa	Grelas	VE (kcal)	839,9	839,9
Prato	Bolonhesa de lentilhas e soja com cenoura e cogumelos	Prot (g)	53,3	53,3
Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas e soja com cenoura e cogumelos	HC (g)	120,1	120,1
Vegetais	Salada de alface e pepino	Gord (g)	10,6	10,6
Sobremesa	Melancia	Fibra (g)	27,9	27,9
Lanche 10h00	logurte de aromas	VE (kcal)	89,0	89,0
15h00	Pão de mistura com compota	VE (kcal)	140,9	140,9



É servido pão de mistura e água à refeição.  
A fruta poderá sofrer alterações.

Para identificação de alérgenos contactar  
o Dep. de Educação da CMS.

# Alimentar um crescimento saudável