

## EMENTA: 04 a 08 de Dezembro de 2017

Pré-escolar e Primeiro Ciclo do Ensino Básico			VCT (kcal)		Prot (g)		Lip. (g)		H.C. (g)		ÁG Satur (g)		Acúcar (g)		Sal (g)	
			3-6	6-10	3-6	6-10	3-6	6-10	3-6	6-10	3-6	6-10	3-6	6-10	3-6	6-10
Segunda -Feira	Sopa	Juliana	127		2,8		7,9		11,2		1,1		6,6		0,3/0,6	
	Prato	Pizza c/ Salada de Alface, Tomate e Cebola & Pão de Mistura	251	348	113	148	115	145	264	34	46	54	67	11	15	
	Sobremesa	Fruta da Época (3 variedades)	60		-		-		15		-		14		-	
	Total 3- 6 anos		<b>505</b>		<b>15,6</b>		<b>19,5</b>		<b>66,6</b>		<b>4,5</b>		<b>26,6</b>		<b>1,7</b>	
	Total 6-10 anos		<b>602</b>		<b>19,1</b>		<b>23,6</b>		<b>74,7</b>		<b>5,7</b>		<b>27,9</b>		<b>2,4</b>	
Terça-Feira	Sopa	Abóbora e Feijão Verde	140		2,6		8		11,9		1,2		4,5		0,7/1	
	Prato	Medalhões de Peixe no Forno c/ Arroz de Brócolos e Salada de Alface/ Rúcula, Pepino e Cenoura Ralada & Pão de Mistura	226	311	157	191	74	104	230	25	38	62	77	10	15	
	Sobremesa	Fruta da Época (3 variedades)	60		-		-		15		-		14		-	
	Total 3- 6 anos		<b>493</b>		<b>19,2</b>		<b>15,6</b>		<b>63,5</b>		<b>2,4</b>		<b>25,3</b>		<b>2,0</b>	
	Total 6-10 anos		<b>579</b>		<b>22,0</b>		<b>18,8</b>		<b>71,5</b>		<b>3,0</b>		<b>26,8</b>		<b>2,8</b>	
Quarta -Feira	Sopa	Creme de Ervilhas	112		2		7,9		7,5		1,1		5,8		0,3/0,6	
	Prato	Massa Gratinada de Frango e Espinafres c/ Salada de Pepino, Cenoura e Couve-Roxa & Pão de Mistura	266	374	254	343	91	123	152	20	30	75	96	16	22	
	Sobremesa	Fruta da Época (3 variedades)	60		-		-		15		-		14		-	
	Total 3- 6 anos		<b>505</b>		<b>28,9</b>		<b>18,0</b>		<b>52,2</b>		<b>4,2</b>		<b>27,9</b>		<b>2,2</b>	
	Total 6-10 anos		<b>613</b>		<b>34,8</b>		<b>24,3</b>		<b>58,6</b>		<b>6,1</b>		<b>30,0</b>		<b>3,1</b>	
Quinta -Feira	Sopa	Espinafres	135		2,7		8		9,3		1,2		2,6		0,6/0,9	
	Prato	Bacalhau Cozido c/ Grão, Ovo Cozido, Batata, Couve-Flor e Cenoura Cozida & Pão de Mistura	202	281	175	252	24	39	45	9	03	06	53	71	105	
	Sobremesa	Fruta da Época (3 variedades)	60		-		-		15		-		14		-	
	Total 3- 6 anos		<b>464</b>		<b>21,7</b>		<b>10,6</b>		<b>63,3</b>		<b>1,5</b>		<b>22,5</b>		<b>1,9</b>	
	Total 6-10 anos		<b>543</b>		<b>26,4</b>		<b>12,1</b>		<b>74,1</b>		<b>1,8</b>		<b>24,3</b>		<b>2,7</b>	
Sexta -Feira	Sopa	<b>Feriado - Imaculada Conceição</b>														
	Prato															
	Sobremesa															
Total 3- 6 anos																
Total 6-10 anos																

Valores Recomendados	3-10 anos	VCT- ALMOÇO (Kcal)	H. CARBONO (g)	PROTEÍNAS (g)	LÍPIDOS (g)
		420 - 574	58-92	11-18	7-16
	Média	544,75	68,1	22,325	19,175

A ementa poderá ser alvo de alteração, sempre que necessário, salvaguardando as orientações da Direção Geral de Educação, pela Circular nº.: 3/DSEEAS/DGE/2013. Capitações estabelecidas através do Manual "Capitações de Géneros Alimentícios para Refeições em Meio Escolar" e calculadas através da Tabela de Composição dos Alimentos Portugueses. Devido ao facto de serem manipuladas várias matérias primas na área de produção, os produtos podem sofrer contaminações cruzadas com substâncias ou produtos que causam alergias ou intolerâncias.

Nutricionista Adriana Sales

Nº Cédula Profissional: 2094 N da Ordem dos Nutricionistas

## EMENTA: 04 a 08 de Dezembro de 2017

Pré-escolar e Primeiro Ciclo do Ensino Básico			VCT (kcal)		Prot (g)		Lip. (g)		H.C. (g)		ÁG Satur (g)		Acúcar (g)		Sal (g)		
Crianças com alergia (APVL) e Intolerância à Lactose			3	6	3	6	3	6	3	6	3	6	3	6	3	6	
			6	0	6	0	6	0	6	0	6	0	6	0	6	0	
<b>Segunda -Feira</b>	Sopa	Juliana	127		2,8		7,9		11,2		1,1		6,6		0,3/0,6		
	Prato	Pizza c/ Salada de Alface, Tomate e Cebola & Pão de Mistura	2 5 1 1	3 4 8 1	1 1 3	1 4 8	1 1 4	1 5 5	2 6 3	3 4 4	3 4 6	4 6	5 6 4	6 7	1 1 1	1 1 5	
	Sobremesa	Fruta da Época (3 variedades)	60		-		-		15		-		14		-		
	Total 3- 6 anos		<b>505</b>	<b>15,6</b>	<b>19,5</b>	<b>66,6</b>	<b>4,5</b>	<b>26,6</b>	<b>1,7</b>								
	Total 6-10 anos		<b>602</b>	<b>19,1</b>	<b>23,6</b>	<b>74,7</b>	<b>5,7</b>	<b>27,9</b>	<b>2,4</b>								
<b>Terça-Feira</b>	Sopa	Abóbora e Feijão Verde	140		2,6		8		11,9		1,2		4,5		0,7/1		
	Prato	Medalhões de Peixe no Forno c/ Arroz de Brócolos e Salada de Alface/ Rúcula, Pepino e Cenoura Ralada & Pão de Mistura	2 2 6 3	3 1 1 8	1 5 1	1 7 9	7 4	1 0 6	2 2 5	3 0 5	1 1 2	1 8	6 7 2	7 7	1 1 0	1 1 5	
	Sobremesa	Fruta da Época (3 variedades)	60		-		-		15		-		14		-		
	Total 3- 6 anos		<b>493</b>	<b>19,2</b>	<b>15,6</b>	<b>63,5</b>	<b>2,4</b>	<b>25,3</b>	<b>2,0</b>								
	Total 6-10 anos		<b>579</b>	<b>22,0</b>	<b>18,8</b>	<b>71,5</b>	<b>3,0</b>	<b>26,8</b>	<b>2,8</b>								
<b>Quarta -Feira</b>	Sopa	Creme de Ervilhas	112		2		7,9		7,5		1,1		5,8		0,3/0,6		
	Prato	Frango Estufado c/ Massa e Salada de Pepino, Cenoura e Couve-Roxa & Pão de Mistura	2 8 7 7	3 7 7 4	1 9 4	2 3 8	1 2 9	2 1 2	1 4 5	2 0 5	3 4 5	2 5	3 4 5	6 8 5	8 2	1 1 1	1 7
	Sobremesa	Fruta da Época (3 variedades)	60		-		-		15		-		14		-		
	Total 3- 6 anos		<b>527</b>	<b>22,9</b>	<b>24,0</b>	<b>51,1</b>	<b>4,5</b>	<b>26,9</b>	<b>1,7</b>								
	Total 6-10 anos		<b>614</b>	<b>27,3</b>	<b>29,3</b>	<b>57,1</b>	<b>5,6</b>	<b>28,6</b>	<b>2,6</b>								
<b>Quinta -Feira</b>	Sopa	Espinafres	135		2,7		8		9,3		1,2		2,6		0,6/0,9		
	Prato	Bacalhau Cozido c/ Grão, Ovo Cozido, Batata, Couve-Flor e Cenoura Cozida & Pão de Mistura	2 0 2 1	2 8 1 1	1 7 5	2 2 2	2 3 4	2 3 9	2 4 9	3 5 7	2 3 3	0 6	0 6	5 7 3	7 1	1 0	1 5
	Sobremesa	Fruta da Época (3 variedades)	60		-		-		15		-		14		-		
	Total 3- 6 anos		<b>464</b>	<b>21,7</b>	<b>10,6</b>	<b>63,3</b>	<b>1,5</b>	<b>22,5</b>	<b>1,9</b>								
	Total 6-10 anos		<b>543</b>	<b>26,4</b>	<b>12,1</b>	<b>74,1</b>	<b>1,8</b>	<b>24,3</b>	<b>2,7</b>								
<b>Sexta -Feira</b>	Sopa	<b>Feriado - Imaculada Conceição</b>															
	Prato																
	Sobremesa																
Total 3- 6 anos																	
Total 6-10 anos																	

A ementa poderá ser alvo de alteração, sempre que necessário, salvaguardando as orientações da Direção Geral de Educação, pela Circular nº.: 3/DSEEAS/DGE/2013. Capitações estabelecidas através do Manual "Capitações de Géneros Alimentícios para Refeições em Meio Escolar" e calculadas através da Tabela de Composição dos Alimentos Portugueses. Devido ao facto de serem manipuladas várias matérias primas na área de produção, os produtos podem sofrer contaminações cruzadas com substâncias ou produtos que causam alergias ou intolerâncias.

Nutricionista Adriana Sales

Nº Cédula Profissional: 2094 N da Ordem dos Nutricionistas

## EMENTA: 04 a 08 de Dezembro de 2017

Pré-escolar e Primeiro Ciclo do Ensino Básico			VCT (Kcal)	Prot (g)	Lip. (g)	H.C. (g)	ÁG Satur (g)	Acúca r (g)	Sal (g)		
Crianças com Intolerância/Sensibilidade ao Glúten			3-6	6-10	3-6	6-10	3-6	6-10	3-6	6-10	
Segunda -Feira	Sopa	Juliana	127	2,8	7,9	11,2	1,1	6,6	0,3/0,6		
	Prato	Hambúrguer S/ Glutén c/ Arroz de Cenoura e Salada de Alface, Tomate e Cebola & Pão S/ Glutén	266,3	35,8	12,0	23,5	3,2	20,9	7,2	0,4	1,0
	Sobremesa	Fruta da Época (3 variedades)	60	-	-	15	-	14	-		
	Total 3- 6 anos		<b>393</b>	<b>19,5</b>	<b>12,0</b>	<b>51,6</b>	<b>3,2</b>	<b>20,5</b>	<b>0,7</b>		
	Total 6-10 anos		<b>482</b>	<b>23,7</b>	<b>15,7</b>	<b>60,8</b>	<b>4,2</b>	<b>21,8</b>	<b>0,7</b>		
Terça-Feira	Sopa	Abóbora e Feijão Verde	140	2,6	8	11,9	1,2	4,5	0,7/1		
	Prato	Medalhões de Peixe no Forno c/ Arroz de Brócolos e Salada de Alface/ Rúcula, Pepino e Cenoura Ralada & Pão S/ Glutén	226,3	31,6	10,9	24,5	1,1	6,2	7,8	1,0	1,5
	Sobremesa	Fruta da Época (3 variedades)	60	-	-	15	-	14	-		
	Total 3- 6 anos		<b>493</b>	<b>19,2</b>	<b>15,6</b>	<b>63,5</b>	<b>2,4</b>	<b>25,3</b>	<b>2,0</b>		
	Total 6-10 anos		<b>579</b>	<b>22,0</b>	<b>18,8</b>	<b>71,5</b>	<b>3,0</b>	<b>26,8</b>	<b>2,8</b>		
Quarta -Feira	Sopa	Creme de Ervilhas	112	2	7,9	7,5	1,1	5,8	0,3/0,6		
	Prato	Frango Estufado c/ Massa S/ Glutén e Salada de Pepino, Cenoura e Couve-Roxa & Pão S/ Glutén	277,7	47,4	15,8	25,9	3,4	6,5	8,2	1,1	1,7
	Sobremesa	Fruta da Época (3 variedades)	60	-	-	15	-	14	-		
	Total 3- 6 anos		<b>527</b>	<b>22,9</b>	<b>24,0</b>	<b>51,1</b>	<b>4,5</b>	<b>26,9</b>	<b>1,7</b>		
	Total 6-10 anos		<b>614</b>	<b>27,3</b>	<b>29,3</b>	<b>57,1</b>	<b>5,6</b>	<b>28,6</b>	<b>2,6</b>		
Quinta -Feira	Sopa	Espinafres	135	2,7	8	9,3	1,2	2,6	0,6/0,9		
	Prato	Bacalhau Cozido c/ Grão, Ovo Cozido, Batata, Couve-Flor e Cenoura Cozida & Pão S/ Glutén	202,1	28,5	7,2	24,9	0,4	5,3	7,6	1,0	1,5
	Sobremesa	Fruta da Época (3 variedades)	60	-	-	15	-	14	-		
	Total 3- 6 anos		<b>464</b>	<b>21,7</b>	<b>10,6</b>	<b>63,3</b>	<b>1,5</b>	<b>22,5</b>	<b>1,9</b>		
	Total 6-10 anos		<b>543</b>	<b>26,4</b>	<b>12,1</b>	<b>74,1</b>	<b>1,8</b>	<b>24,3</b>	<b>2,7</b>		
Sexta -Feira	Sopa	<b>Feriado - Imaculada Conceição</b>									
	Prato										
	Sobremesa										
Total 3- 6 anos											
Total 6-10 anos											

A ementa poderá ser alvo de alteração, sempre que necessário, salvaguardando as orientações da Direção Geral de Educação, pela Circular nº.: 3/DSEEAS/DGE/2013. Capitações estabelecidas através do Manual "Capitações de Géneros Alimentícios para Refeições em Meio Escolar" e calculadas através da Tabela de Composição dos Alimentos Portugueses. Devido ao facto de serem manipuladas várias matérias primas na área de produção, os produtos podem sofrer contaminações cruzadas com substâncias ou produtos que causam alergias ou intolerâncias.

Nutricionista Adriana Sales

Nº Cédula Profissional: 2094 N da Ordem dos Nutricionistas

## EMENTA: 11 a 15 de Dezembro de 2017

Pré-escolar e Primeiro Ciclo do Ensino Básico			VCT (kcal)		Prot (g)		Lip. (g)		H.C. (g)		ÁG Satur (g)		Acúca r (g)		Sal (g)	
			3-6	6-10	3-6	6-10	3-6	6-10	3-6	6-10	3-6	6-10	3-6	6-10	3-6	6-10
Segunda -Feira	Sopa	Feijão Verde	147		2.7		8		12.3		1.2		6.3		0.4/0.7	
	Prato	Almondégas de Tomatada c/ Massa e Salada de Alface, Cenoura e Pepino & Pão de Mistura	208,5	22,8	15,2	18,8	9,0	13,0	14,0	20,4	2,2	3,2	6,5	8,3	1,1	1,6
	Sobremesa	Fruta da Época (3 variedades)	60		-		-		15		-		14		-	
	Total 3- 6 anos		<b>483</b>		<b>19,4</b>		<b>17,2</b>		<b>55,9</b>		<b>3,4</b>		<b>27,4</b>		<b>1,8</b>	
	Total 6-10 anos		<b>560</b>		<b>23,1</b>		<b>21,2</b>		<b>61,8</b>		<b>4,4</b>		<b>29,2</b>		<b>2,6</b>	
Terça-Feira	Sopa	Creme de Courgette	146		3.1		7.8		13.6		1.2		6.7		0.5/0.8	
	Prato	Pescada à Brás c/ Salada de Alface/ Rúcula, Tomate e Cebola & Pão de Mistura	209,3	31,1	14,8	18,0	7,2	12,9	20,0	3,1	1,8	5,4	6,8	0,8	1,2	
	Sobremesa	Fruta da Época (3 variedades)	60		-		-		15		-		14		-	
	Total 3- 6 anos		<b>483</b>		<b>18,8</b>		<b>15,9</b>		<b>63,5</b>		<b>2,4</b>		<b>26,7</b>		<b>1,6</b>	
	Total 6-10 anos		<b>587</b>		<b>22,6</b>		<b>20,2</b>		<b>72,8</b>		<b>3,0</b>		<b>28,1</b>		<b>2,3</b>	
Quarta -Feira	Sopa	Alface	147		3.8		7.8		13		1.1		5.7		0.4/0.7	
	Prato	Feijoada de Carne c/ Couve e Arroz Branco & Pão de Mistura	212,7	29,5	19,5	27,5	5,8	9,5	8,4	22,7	1,2	1,9	3,4	4,3	0,9	1,5
	Sobremesa	Fruta da Época (3 variedades)	60		-		-		15		-		14		-	
	Total 3- 6 anos		<b>486</b>		<b>20,8</b>		<b>13,8</b>		<b>64,8</b>		<b>2,3</b>		<b>23,7</b>		<b>1,6</b>	
	Total 6-10 anos		<b>571</b>		<b>24,8</b>		<b>16,4</b>		<b>75,0</b>		<b>2,7</b>		<b>24,6</b>		<b>2,5</b>	
Quinta -Feira	Sopa	Nabiça	140		2,9		7,8		10,7		1,2		3,8		0,6/0,9	
	Prato	Massada de Peixe & Pão de Mistura	128,8	17,7	14,2	21,1	4,3	7,7	10,4	0,2	1,4	2,4	2,8	1,8	1,5	
	Sobremesa	Fruta da Época (3 variedades)	60		-		-		15		-		14		-	
	Total 3- 6 anos		<b>395</b>		<b>15,6</b>		<b>12,3</b>		<b>50,0</b>		<b>1,8</b>		<b>20,8</b>		<b>1,9</b>	
	Total 6-10 anos		<b>454</b>		<b>18,5</b>		<b>15,7</b>		<b>54,2</b>		<b>2,4</b>		<b>21,2</b>		<b>2,7</b>	
Sexta -Feira	Sopa	Creme de Feijão Branco	121		2.7		7.8		10.1		1.1		6.3		0.4/0.7	
	Prato	Frango Grelhado com Batata Frita e Salada de Alface, Tomate e Pepino & Pão de Mistura	207,0	29,5	22,7	21,1	5,7	7,4	19,6	1,2	1,0	4,2	5,5	0,8	1,3	
	Sobremesa	Bolo-Rei/ Miniaturas	99,5		1,8		5,5		10,9		3,1		10,9		0,1	
	Total 3- 6 anos		<b>508</b>		<b>28,2</b>		<b>18,6</b>		<b>54,7</b>		<b>5,2</b>		<b>22,0</b>		<b>1,6</b>	
	Total 6-10 anos		<b>585</b>		<b>33,1</b>		<b>20,9</b>		<b>63,1</b>		<b>5,7</b>		<b>23,3</b>		<b>2,4</b>	

		VCT- ALMOÇO (Kcal)	H. CARBONO (g)	PROTEÍNAS (g)	LÍPIDOS (g)
Valores Recomendados	3-10 anos	420 - 574	58-92	11-18	7-16
	Média	528,5	58,9	21,25	18,05

A ementa poderá ser alvo de alteração, sempre que necessário, salvaguardando as orientações da Direção Geral de Educação, pela Circular nº.: 3/DSEEAS/DGE/2013. Capitações estabelecidas através do Manual "Capitações de Géneros Alimentícios para Refeições em Meio Escolar" e calculadas através da Tabela de Composição dos Alimentos Portugueses. Devido ao facto de serem manipuladas várias matérias primas na área de produção, os produtos podem sofrer contaminações cruzadas com substâncias ou produtos que causam alergias ou intolerâncias.

Nutricionista Adriana Sales

Nº Cédula Profissional: 2094 N da Ordem dos Nutricionistas

## EMENTA: 11 a 15 de Dezembro de 2017

Pré-escolar e Primeiro Ciclo do Ensino Básico Crianças com Intolerância/Sensibilidade ao Glúten			VCT	Prot	Lip.	H.C.	ÁG	Acúca	Sal		
			(kcal)	(g)	(g)	(g)	Satur	r (g)	(g)		
			3	6	3	6	3	6	3	6	
			-	-	-	-	-	-	-	-	
			6	0	6	0	6	0	6	0	
Segunda -Feira	Sopa	Feijão Verde	147	2,7	8	12,3	1,2	6,3	0,4/0,7		
	Prato	Hambúrguer S/ Glutén Grelhado c/ Massa S/ Glutén e Salada de Alface, Cenoura e Pepino & Pão S/ Glutén	239,3	31,5	18,3	11,1	3,5	4,6	4,7	0,0	
	Sobremesa	Fruta da Época (3 variedades)	60	-	-	15	-	14	-	-	
	Total 3- 6 anos		<b>513</b>	<b>22,5</b>	<b>20,3</b>	<b>53,7</b>	<b>4,7</b>	<b>25,6</b>	<b>1,4</b>		
	Total 6-10 anos		<b>590</b>	<b>26,9</b>	<b>24,3</b>	<b>59,0</b>	<b>5,8</b>	<b>26,9</b>	<b>1,8</b>		
Terça-Feira	Sopa	Creme de Courgette	146	3,1	7,8	13,6	1,2	6,7	0,5/0,8		
	Prato	Pescada Estufada com Batata & Brócolos Cozidos & Pão S/ Glutén	236,5	31,4	16,6	11,1	0,9	1,3	4,6	1,1	
	Sobremesa	Fruta da Época (3 variedades)	60	-	-	15	-	14	-	-	
	Total 3- 6 anos		<b>510</b>	<b>26,2</b>	<b>13,6</b>	<b>63,8</b>	<b>2,1</b>	<b>26,2</b>	<b>1,9</b>		
	Total 6-10 anos		<b>588</b>	<b>31,5</b>	<b>15,5</b>	<b>72,8</b>	<b>2,5</b>	<b>27,8</b>	<b>2,8</b>		
Quarta -Feira	Sopa	Alface	147	3,8	7,8	13	1,1	5,7	0,4/0,7		
	Prato	Feijoada de Carne c/ Couve e Arroz Branco & Pão S/ Gutén	212,8	29,7	15,5	11,9	1,2	3,4	4,3	0,1	
	Sobremesa	Fruta da Época (3 variedades)	60	-	-	15	-	14	-	-	
	Total 3- 6 anos		<b>486</b>	<b>20,8</b>	<b>13,8</b>	<b>64,8</b>	<b>2,3</b>	<b>23,7</b>	<b>1,6</b>		
	Total 6-10 anos		<b>571</b>	<b>24,8</b>	<b>16,4</b>	<b>75,0</b>	<b>2,7</b>	<b>24,6</b>	<b>2,5</b>		
Quinta -Feira	Sopa	Nabiça	140	2,9	7,8	10,7	1,2	3,8	0,6/0,9		
	Prato	Massada (S/ Glutén) de Peixe & Pão S/ Glutén	128,8	18,7	11,2	10,4	0,6	2,4	2,8	1,5	
	Sobremesa	Fruta da Época (3 variedades)	60	-	-	15	-	14	-	-	
	Total 3- 6 anos		<b>395</b>	<b>15,6</b>	<b>12,3</b>	<b>50,0</b>	<b>1,8</b>	<b>20,8</b>	<b>1,9</b>		
	Total 6-10 anos		<b>454</b>	<b>18,5</b>	<b>15,7</b>	<b>54,2</b>	<b>2,4</b>	<b>21,2</b>	<b>2,7</b>		
Sexta -Feira	Sopa	Creme de Feijão Branco	121	2,7	7,8	10,1	1,1	6,3	0,4/0,7		
	Prato	Frango Grelhado com Batata Frita Caseira e Salada de Alface, Tomate e Pepino & Pão S/ Glutén	220,0	29,7	15,2	11,6	1,0	4,5	5,8	0,1	
	Sobremesa	Fruta da Época (3 variedades)	60	-	-	15	-	14	-	-	
	Total 3- 6 anos		<b>468</b>	<b>26,4</b>	<b>13,1</b>	<b>58,8</b>	<b>2,1</b>	<b>25,1</b>	<b>1,5</b>		
	Total 6-10 anos		<b>546</b>	<b>31,3</b>	<b>15,4</b>	<b>67,2</b>	<b>2,6</b>	<b>26,4</b>	<b>2,3</b>		

A ementa poderá ser alvo de alteração, sempre que necessário, salvaguardando as orientações da Direção Geral de Educação, pela **Circular nº.: 3/DSEAS/DGE/2013**. Capitações estabelecidas através do Manual "Capitações de Géneros Alimentícios para Refeições em Meio Escolar" e calculadas através da Tabela de Composição dos Alimentos Portugueses. Devido ao facto de serem manipuladas várias matérias primas na área de produção, os produtos podem sofrer contaminações cruzadas com substâncias ou produtos que causam alergias ou intolerâncias.

Nutricionista Adriana Sales



## EMENTA: 11 a 15 de Dezembro de 2017

Pré-escolar e Primeiro Ciclo do Ensino Básico			VCT	Prot	Lip.	H.C.	ÁG	Acúca	Sal		
Crianças com alergia (APVL) e Intolerância à Lactose			(kcal)	(g)	(g)	(g)	Satur	r (g)	(g)		
			3	6	3	6	3	6	3	6	
			-	-	-	-	-	-	-	-	
			6	1	6	1	6	1	6	1	
			0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Segunda -Feira</b>	<b>Sopa</b>	Feijão Verde	147	2,7	8	12,3	1,2	6,3	0,4/0,7		
	<b>Prato</b>	Hambúrguer Grelhado c/ Massa e Salada de Alface, Cenoura e Pepino & Pão de Mistura	2393	3158	123	2271	1136	3456	4670	0078	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época (3 variedades)	60	-	-	15	-	14	-		
	Total 3- 6 anos			<b>513</b>	<b>22,5</b>	<b>20,3</b>	<b>53,7</b>	<b>4,7</b>	<b>25,6</b>	<b>1,4</b>	
	Total 6-10 anos			<b>590</b>	<b>26,9</b>	<b>24,3</b>	<b>59,0</b>	<b>5,8</b>	<b>26,9</b>	<b>1,8</b>	
<b>Terça-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Creme de Courgette	146	3,1	7,8	13,6	1,2	6,7	0,5/0,8		
	<b>Prato</b>	Pescada Estufada com Batata Cozida & Brócolos Cozidos & Pão de Mistura	2365	3147	2169	2265	5761	7759	269	3011	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época (3 variedades)	60	-	-	15	-	14	-		
	Total 3- 6 anos			<b>510</b>	<b>26,2</b>	<b>13,6</b>	<b>63,8</b>	<b>2,1</b>	<b>26,2</b>	<b>1,9</b>	
	Total 6-10 anos			<b>588</b>	<b>31,5</b>	<b>15,5</b>	<b>72,8</b>	<b>2,5</b>	<b>27,8</b>	<b>2,8</b>	
<b>Quarta -Feira</b>	<b>Sopa</b>	Alface	147	3,8	7,8	13	1,1	5,7	0,4/0,7		
	<b>Prato</b>	Feijoada de Carne c/ Couve e Arroz Branco & Pão de Mistura	2128	2975	155	1984	2279	1126	3443	0095	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época (3 variedades)	60	-	-	15	-	14	-		
	Total 3- 6 anos			<b>486</b>	<b>20,8</b>	<b>13,8</b>	<b>64,8</b>	<b>2,3</b>	<b>23,7</b>	<b>1,6</b>	
	Total 6-10 anos			<b>571</b>	<b>24,8</b>	<b>16,4</b>	<b>75,0</b>	<b>2,7</b>	<b>24,6</b>	<b>2,5</b>	
<b>Quinta -Feira</b>	<b>Sopa</b>	Nabiça	140	2,9	7,8	10,7	1,2	3,8	0,6/0,9		
	<b>Prato</b>	Massada de Peixe & Pão de Mistura	1288	1872	112	1437	1042	0162	2448	215	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época (3 variedades)	60	-	-	15	-	14	-		
	Total 3- 6 anos			<b>395</b>	<b>15,6</b>	<b>12,3</b>	<b>50,0</b>	<b>1,8</b>	<b>20,8</b>	<b>1,9</b>	
	Total 6-10 anos			<b>454</b>	<b>18,5</b>	<b>15,7</b>	<b>54,2</b>	<b>2,4</b>	<b>21,2</b>	<b>2,7</b>	
<b>Sexta -Feira</b>	<b>Sopa</b>	Creme de Feijão Branco	121	2,7	7,8	10,1	1,1	6,3	0,4/0,7		
	<b>Prato</b>	Frango Grelhado com Batata Frita e Salada de Alface, Tomate e Pepino & Pão de Mistura	2200	2975	222	2711	5760	7980	1105	4525	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época (3 variedades)	60	-	-	15	-	14	-		
	Total 3- 6 anos			<b>468</b>	<b>26,4</b>	<b>13,1</b>	<b>58,8</b>	<b>2,1</b>	<b>25,1</b>	<b>1,5</b>	
	Total 6-10 anos			<b>546</b>	<b>31,3</b>	<b>15,4</b>	<b>67,2</b>	<b>2,6</b>	<b>26,4</b>	<b>2,3</b>	

A ementa poderá ser alvo de alteração, sempre que necessário, salvaguardando as orientações da Direção Geral de Educação, pela Circular nº.: 3/DSEAS/DGE/2013. Capitações estabelecidas através do Manual "Capitações de Géneros Alimentícios para Refeições em Meio Escolar" e calculadas através da Tabela de Composição dos Alimentos Portugueses. Devido ao facto de serem manipuladas várias matérias primas na área de produção, os produtos podem sofrer contaminações cruzadas com substâncias ou produtos que causam alergias ou intolerâncias.

Nutricionista Adriana Sales