

Ementa Escolar Diferida

Almoço da semana Semana 7: de 07/06/2021 a 11/06/2021

Segunda-feira

			Diferida	D.Vegetariana
Sopa	Lombardo	VE (kcal)	532,0	584,4
Prato	Pescada frita com salada russa (batata, ervilhas, cenoura)	Prot (g)	31,5	23,3
Vegetariano	Rancho da horta (grão, macarronete, couve, cenoura e courgete)	HC (g)	74,6	89,8
Vegetais	Salada de tomate e milho	Gord (g)	9,2	10,6
Sobremesa	Maçã Golden	Fibra (g)	15,1	20,9
Lanche 10h00 15h00	Pera	VE (kcal)	37,7	37,7
	Pão de mistura com queijo	VE (kcal)	121,7	121,7

Terça-feira

			Diferida	D.Vegetariana
Sopa	Grão	VE (kcal)	626,4	690,4
Prato	Peru primavera com esparguete	Prot (g)	38,0	28,3
Vegetariano	Lentilhas estufadas com cogumelos, cenoura e arroz	HC (g)	87,6	114,7
Vegetais	Couve de bruxelas e couve-flor	Gord (g)	10,8	9,3
Sobremesa	Nectarina	Fibra (g)	16,3	20,0
Lanche 10h00 15h00	Maçã Starking	VE (kcal)	37,7	37,7
	Pão de sementes com manteiga	VE (kcal)	131,9	131,9

Quarta-feira

			Diferida	D.Vegetariana
Sopa	Espinafres	VE (kcal)	739,5	739,5
Prato	Chilli de legumes (feijão, curgete, lombardo, cogumelos, cenoura) com arroz	Prot (g)	30,7	30,7
Vegetariano	Chilli de legumes (feijão, courgete, lombardo, cogumelos, cenoura) com arroz	HC (g)	116,5	116,5
Vegetais	Incorporado no prato	Gord (g)	10,5	10,5
Sobremesa	Pudim	Fibra (g)	28,2	28,2
Lanche 10h00 15h00 vegetariano 15h00	Banana	VE (kcal)	37,7	37,7
	Pão de mistura com paio	VE (kcal)	128,8	-
	Pão de mistura com queijo	VE (kcal)	-	121,7

Quinta-feira

			Diferida	D.Vegetariana
Sopa		VE (kcal)		
Prato		Prot (g)		
Vegetariano		HC (g)		
Vegetais	FERIADO	Gord (g)		
Sobremesa		Fibra (g)		
Lanche 10h00 15h00		VE (kcal)		
		VE (kcal)		

Sexta-feira

			Diferida	D.Vegetariana
Sopa	Agrião	VE (kcal)	521,2	601,2
Prato	Arroz do mar (peixe pampo, delícias do mar) com coentros	Prot (g)	23,7	21,6
Vegetariano	Guisadinho de grão com legumes e batata	HC (g)	83,9	98,0
Vegetais	Salada de alface e tomate	Gord (g)	8,7	10,1
Sobremesa	Banana	Fibra (g)	9,1	18,6
Lanche 10h00 15h00	logurte de aromas	VE (kcal)	89,0	89,0
	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 8: de 14/06/2021 a 18/06/2021

Segunda-feira

			Diferida	D.Vegetariana
Sopa	Creme de courgete com cenoura	VE (kcal)	626,8	658,2
Prato	Esparguete à Bolonhesa (carne picada mista com esparguete)	Prot (g)	32,9	25,9
Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas com esparguete	HC (g)	81,3	111,3
Vegetais	Salada de pepino e cenoura ralada	Gord (g)	17,1	8,5
Sobremesa	Pera	Fibra (g)	10,8	19,2
Lanche 10h00 15h00	Maçã Golden	VE (kcal)	37,7	37,7
	Pão de mistura com queijo	VE (kcal)	121,7	121,7

Terça-feira

			Diferida	D.Vegetariana
Sopa	Couve	VE (kcal)	484,4	703,2
Prato	Meia desfeita de bacalhau (bacalhau, grão, batata e cenoura)	Prot (g)	31,2	30,1
Vegetariano	Feijão manteiga guisado com courgete, cenoura e milho com batata corada	HC (g)	61,2	111,3
Vegetais	Salada de alface e milho	Gord (g)	10,7	9,1
Sobremesa	Pêssego	Fibra (g)	12,0	30,6
Lanche 10h00 15h00	Sumo de fruta do tipo 100%	VE (kcal)	53,0	53,0
	Pão de sementes com manteiga	VE (kcal)	142	142

Quarta-feira

			Diferida	D.Vegetariana
Sopa	Feijão-verde	VE (kcal)	648,1	607,9
Prato	Frango assado com massa espiral	Prot (g)	31,7	13,7
Vegetariano	Hambúrguer de quinoa e legumes com arroz	HC (g)	80,4	100,3
Vegetais	Salada de couve roxa e tomate	Gord (g)	20,3	14,8
Sobremesa	Melo	Fibra (g)	11,2	9,5
Lanche 10h00 15h00 vegetariano 15h00	Pera	VE (kcal)	37,7	37,7
	Pão de mistura com paio	VE (kcal)	128,8	-
	Pão de mistura com queijo	VE (kcal)	-	121,7

Quinta-feira

			Diferida	D.Vegetariana
Sopa	Aveludado de brócolos	VE (kcal)	546,3	663,1
Prato	Lombos de fogaño no forno com batatinha assada	Prot (g)	31	29,9
Vegetariano	Massa vegetariana à Lavrador (feijão encarnado, couve lombardo e cenoura)	HC (g)	80,3	101
Vegetais	Legumes salteados (lombardo, cenoura, ervilhas)	Gord (g)	8,6	8,9
Sobremesa	Gelatina	Fibra (g)	12,5	30
Lanche 10h00 15h00	Banana	VE (kcal)	37,7	37,7
	Pão de centeio com manteiga	VE (kcal)	92,6	92,6

Sexta-feira

			Diferida	D.Vegetariana
Sopa	Feijão com grelos	VE (kcal)	602,9	526,2
Prato	Pastelão de ovo e paio com arroz	Prot (g)	21,6	25,5
Vegetariano	Salada de grão com batata e tofu	HC (g)	94,1	65,1
Vegetais	Salada de alface e beterraba	Gord (g)	13,6	14,0
Sobremesa	Maçã Starking	Fibra (g)	11,6	21,6
Lanche 10h00 15h00	logurte de aromas	VE (kcal)	89,0	89,0
	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 1: de 21/06/2021 a 25/06/2021

Segunda-feira

			Diferida	D.Vegetariana
Sopa	Grão e espinafres	VE (kcal)	570,4	570,4
Prato	Macarronada de seitan com legumes (milho, cenoura e curgete)	Prot (g)	25,3	25,3
Vegetariano	Macarronada de seitan com legumes (milho, cenoura e curgete)	HC (g)	90,4	90,4
Vegetais	Salada de tomate	Gord (g)	9,2	9,2
Sobremesa	Pera	Fibra (g)	15,0	15,0
Lanche 10h00 15h00	Maçã Royal Gala	VE (kcal)	37,7	37,7
	Pão de mistura com queijo	VE (kcal)	121,7	121,7

Terça-feira

			Diferida	D.Vegetariana
Sopa	Creme de alho francês	VE (kcal)	705,0	684,4
Prato	Frango estufado com arroz de ervilhas e cenoura	Prot (g)	31,0	27,8
Vegetariano	Empadão de arroz de lentilhas	HC (g)	90,4	114,4
Vegetais	Salada de alface e beterraba	Gord (g)	21,9	8,7
Sobremesa	Melão	Fibra (g)	13,8	21,4
Lanche 10h00 15h00	Sumo de fruta do tipo 100%	VE (kcal)	53,0	53,0
	Pão de sementes com manteiga	VE (kcal)	131,9	131,9

Quarta-feira

			Diferida	D.Vegetariana
Sopa	Creme de cenoura	VE (kcal)	491,9	578,9
Prato	Bolonhesa de atum com esparguete	Prot (g)	27,9	36,9
Vegetariano	Bolonhesa de soja com esparguete	HC (g)	70,5	75,5
Vegetais	Salada de couve roxa e tomate	Gord (g)	9,0	10,5
Sobremesa	Pudim	Fibra (g)	8,9	17,4
Lanche 10h00 15h00 vegetariano 15h00	Pera	VE (kcal)	37,7	37,7
	Pão de mistura com paio	VE (kcal)	128,8	-
	Pão de mistura com queijo	VE (kcal)	-	121,7

Quinta-feira

			Diferida	D.Vegetariana
Sopa	Couve flor e coentros	VE (kcal)	639,7	698,7
Prato	Arroz à Valenciana (frango, porco, salsicha, ervilhas, lombardo)	Prot (g)	44,3	28,3
Vegetariano	Feijoada de feijão catarino com cenoura, cogumelos, alho francês e arroz	HC (g)	84,2	114,5
Vegetais	Salada de alface e pepino	Gord (g)	12,4	8,8
Sobremesa	Nectarina	Fibra (g)	9,8	26,8
Lanche 10h00 15h00	Banana	VE (kcal)	37,7	37,7
	Pão de centeio com compota	VE (kcal)	92,6	92,6

Sexta-feira

			Diferida	D.Vegetariana
Sopa	Agrião	VE (kcal)	525,9	564,3
Prato	Medalhões de pescada estufados com batata corada	Prot (g)	30,9	21,7
Vegetariano	Guisado de grão com legumes e massa	HC (g)	82,7	86,9
Vegetais	Brócolos e feijão verde	Gord (g)	6,7	10,9
Sobremesa	Maçã Golden	Fibra (g)	8,3	18,5
Lanche 10h00 15h00	logurte de aromas	VE (kcal)	89,0	89,0
	Pão de mistura com manteiga	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 2: de 28/06/2021 a 02/07/2021

Segunda-feira

			Diferida	D.Vegetariana
Sopa	Juliana	VE (kcal)	508,9	508,9
Prato	Tortilha de legumes (ovo, batata, cogumelos, pimento, cenoura, curgete)	Prot (g)	22,1	22,1
Vegetariano	Tortilha de legumes (ovo, batata, cogumelos, pimento, cenoura, curgete)	HC (g)	67,5	67,5
Vegetais	Salada de alface e pepino	Gord (g)	14,3	14,3
Sobremesa	Pera	Fibra (g)	13,7	13,7
Lanche 10h00	Maçã Royal Gala	VE (kcal)	37,7	37,7
15h00	Pão de mistura com compota	VE (kcal)	131,9	131,9

Terça-feira

			Diferida	D.Vegetariana
Sopa		VE (kcal)		
Prato		Prot (g)		
Vegetariano	FERIADO	HC (g)		
Vegetais		Gord (g)		
Sobremesa		Fibra (g)		
Lanche 10h00		VE (kcal)		
15h00		VE (kcal)		

Quarta-feira

			Diferida	D.Vegetariana
Sopa	Feijão verde	VE (kcal)	561,9	660,3
Prato	Massinha de peixe (granadeiro) com delícias do mar	Prot (g)	26,4	25,6
Vegetariano	Feijão vermelho guisado com tomate e batata assada	HC (g)	89,0	109,4
Vegetais	Salada de tomate e beterraba	Gord (g)	9,0	7,8
Sobremesa	Gelatina	Fibra (g)	10,4	25,9
Lanche 10h00	Banana	VE (kcal)	37,7	37,7
15h00	Pão de mistura com manteiga	VE (kcal)	142,0	142,0
vegetariano 15h00		VE (kcal)		

Quinta-feira

			Diferida	D.Vegetariana
Sopa	Brócolos	VE (kcal)	645,6	530,5
Prato	Feijoadinha (porco, feijão branco, lombardo) com arroz	Prot (g)	37,6	23,4
Vegetariano	Salada de feijão frade com batata e legumes (cenoura, curgete e espinafres)	HC (g)	83,1	80,6
Vegetais	Incorporado no prato	Gord (g)	15,3	8,1
Sobremesa	Maçã Starking	Fibra (g)	15,0	10,1
Lanche 10h00	Sumo do tipo 100%	VE (kcal)	53,0	53,0
15h00	Pão de centeio com queijo	VE (kcal)	120,6	120,6

Sexta-feira

			Diferida	D.Vegetariana
Sopa	Couve coração	VE (kcal)	578,7	573,1
Prato	Bacalhau com natas (batata cozida)	Prot (g)	30,0	26,1
Vegetariano	Macarronada de seitan com legumes	HC (g)	80,1	90,3
Vegetais	Salada de alface e milho	Gord (g)	13,1	8,8
Sobremesa	Pêssego	Fibra (g)	12,4	17,0
Lanche 10h00	logurte de aromas	VE (kcal)	89,0	89,0
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