

EMENTAS ESCOLAS CML

Semana de 15 a 19 de setembro

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
SEGUNDA-FEIRA									
Sopa	Sopa de cenoura e couve-lombarda	117	28	0,4	0,1	4,1	1,1	1,1	0,2
Regular	Filete de cavala estufado em molho tomate com arroz de agrião ⁴	501	120	5,2	1,2	10,5	1,1	7,1	0,2
Salada	Salada de alface e tomate	79	19	0,3	0,0	2,2	1,8	1,3	0,0
Vegetariano	Hambúrguer de grão com arroz de ervilhas, cogumelos e cenoura ^{1,6}	437	104	1,7	0,3	15,1	1,9	4,9	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sobremesa 1	Fruta assada	345	82	0,5	0,1	18,0	18,0	0,2	0,0
TERÇA-FEIRA									
Sopa	Creme de legumes	118	28	0,5	0,1	4,3	1,1	1,0	0,1
Regular	Fêveras de porco de cebolada com puré de batata ^{7,12}	307	73	3,0	0,7	4,4	0,5	7,0	0,1
Salada	Salada de tomate, cenoura ralada e pepino	314	76	6,3	0,9	3,2	3,1	0,8	0,3
Vegetariano	Bife de seitan estufado com cogumelos, cenoura, grão-de-bico e batata ^{1,6}	446	106	2,4	0,4	12,9	1,5	6,8	0,4
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
QUARTA-FEIRA									
Sopa	Sopa de lentilhas c/ nabiças	221	52	0,8	0,1	8,0	2,4	2,2	0,1
Regular	Ovos mexidos com salsa, massa fusilli tricolor, ervilhas e curgete ^{1,3,6,10}	540	129	5,3	1,2	12,2	0,8	6,7	0,1
Salada	Salada de alface e beterraba	87	21	0,1	0,0	2,7	2,5	1,2	0,1
Vegetariano	Massa fusilli tricolor vegetariana com cogumelos e ervilhas ^{1,3,6,10}	461	110	2,9	0,5	14,6	1,1	4,5	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
QUINTA-FEIRA									
Sopa	Creme de espinafres	147	35	0,5	0,1	5,4	1,1	1,3	0,1
Regular	Ratattouille de pescada com feijão-verde e palitos de cenoura e brócolos ^{1,4,10,12}	194	46	1,6	0,2	2,2	1,3	5,0	0,1
Vegetariano	Ratattouille de tofu ^{1,5,6,8,9,10,11,12}	338	81	5,1	1,1	1,6	1,1	6,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
SEXTA-FEIRA									
Sopa	Sopa de feijão-verde	121	29	0,5	0,1	4,5	1,6	0,9	0,1
Regular	Frango assado com arroz de cenoura e couve-lombarda	451	107	2,7	0,5	10,6	0,9	9,3	0,2
Salada	Salada de alface, cenoura e tomate	90	22	0,2	0,0	3,1	2,7	1,0	0,1
Vegetariano	Estufado de três feijões (vermelho, preto e catarino) com couve-lombarda e arroz	764	177	1,8	0,2	29,0	2,0	8,4	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda. ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

EMENTAS ESCOLAS CML

Semana de 15 a 19 de setembro

Lanche

SEGUNDA-FEIRA		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Regular	logurte aroma com pão de mistura com manteiga e palitos de cenoura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	489	118	5,6	3,3	12,5	7,6	3,5	0,4
Vegetariano	logurte vegetal com pão de mistura com creme vegetal e palitos de cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	494	120	5,3	1,6	13,8	6,9	3,4	0,4
TERÇA-FEIRA		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Regular	Leite meio gordo (1/5) com pão de mistura com queijo e fruta da época ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	302	73	2,1	1,2	9,6	3,4	3,6	0,2
Vegetariano	Bebida vegetal com pão de mistura com manteiga de amendoim e fruta da época ^{1,3,5,6,7,8,11}	437	105	3,7	0,5	13,0	6,9	4,1	0,3
QUARTA-FEIRA		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Regular	logurte aroma com pão de mistura com marmelada e fruta da época ^{7,12}	392	94	1,1	0,6	17,1	13,1	2,8	0,2
Vegetariano	logurte vegetal com pão de mistura com marmelada e fruta da época ^{6,8,12}	426	102	1,2	0,3	19,4	14,1	2,6	0,2
QUINTA-FEIRA		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Regular	logurte líquido com pão de mistura com queijo creme e fruta da época ^{1,3,5,6,7,8,11}	395	95	2,0	1,2	15,8	11,4	2,6	0,2
Vegetariano	logurte vegetal com pão de mistura com manteiga de amendoim e fruta da época ^{1,3,5,6,7,8,11}	541	129	4,1	0,6	18,0	10,2	4,3	0,3
SEXTA-FEIRA		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Regular	Leite meio gordo (1/5) com pão de mistura com fiambre e fruta da época ^{6,7}	303	72	1,5	0,7	11,1	3,4	3,3	0,3
Vegetariano	Bebida vegetal com pão de mistura com creme vegetal e fruta da época ^{1,3,5,6,7,8,12}	383	93	3,9	1,1	10,9	6,8	2,8	0,4

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda. ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal