

EMENTA: 24 a 28 de Setembro de 2018

Pré-escolar e Primeiro Ciclo do Ensino Básico VEGETARIANA			VCT (kcal)	Prot (g)	Lip. (g)	H.C. (g)	ÁG Satur (g)	Acúca r (g)	Sal (g)
			4-13 anos	4-13 anos	4-13 anos	4-13 anos	4-13 anos	4-13 anos	4-13 anos
Segunda -Feira	Sopa	Brócolos	132	3,7	8,1	11	1,1	5,9	0,3/0,6
	Prato	Salsichas de Soja com Arroz de Cenoura e Salada de Alface, Pepino e Cenoura & Pão de Mistura	294	13,7	14,9	24,0	1,78	6,79	0,9
	Sobremesa	Fruta da Época (3 Variedades)	60	-	-	15	-	14	-
	Total 4 - 13 anos			553	18,9	23,1	64,1	2,9	27,3
Terça-Feira	Sopa	Creme de Grão	180	4,1	8,4	19,2	1,2	7	0,4
	Prato	Estufadinho de Legumes e Batata & Pão de Mistura	195	6,2	5,6	27,8	0,7	4,7	1,1
	Sobremesa	Fruta da Época (3 Variedades)	60	-	-	15	-	14	-
	Total 4 - 13 anos			502	11,8	14,2	76,1	1,9	26,3
Quarta -Feira	Sopa	Agrião	139	3,4	8,1	9,1	1,3	2,5	0,4
	Prato	Massada de Legumes e Cogumelos & Pão de Mistura	296	11,5	7,3	43,3	1,2	5,1	1,2
	Sobremesa	Fruta da Época (3 Variedades)	60	-	-	15	-	14	-
	Total 4 - 13 anos			562	16,4	15,6	81,5	2,5	22,2
Quinta -Feira	Sopa	Cenoura c/ coentros	152	2,6	0,3	14,1	1,1	8	0,9
	Prato	Arroz c/ Feijão e Couve & Pão de Mistura	278	11,6	5,8	39,5	0,8	2,7	1,6
	Sobremesa	Fruta da Época (3 Variedades)	60	-	-	15	-	14	-
	Total 4 - 13 anos			557	15,7	6,3	82,7	1,9	25,3
Sexta -Feira	Sopa	Alho Francês	14	3	7,9	12,8	1,2	5,4	0,3
	Prato	Esparguete à Bolonhesa (c/ Soja Granulada) c/ Salada de Alface, Cenoura e Cebola & Pão de Mistura	232	11,6	9,7	21,2	1,4	7,4	0,5
	Sobremesa	Fruta da Época (3 Variedades)	60	-	-	15	-	14	-
	Total 4 - 13 anos			501	16,1	17,8	63,1	2,6	27,4

Valores Recomendados	VCT- ALMOÇO (Kcal)	H. CARBONO (g)	PROTEÍNAS (g)	LÍPIDOS (g)
4 - 13 anos	465	69,75	17,43	12,92
Fonte: Planeamento de Refeições Vegetarianas para crianças em restauração coletiva: princípios base				

A ementa poderá ser alvo de alteração, sempre que necessário, salvaguardando as orientações da Direção Geral de Educação, pelo Manual "Orientações sobre Ementas e Refeitórios Escolares". 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.