[1] Ementa Pré-Escolar / Prolongamentos de Horário / 1º Ciclo EB

Município de Vale de Cambra

Semana de 19 a 23 de Outubro de 2020

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Proteína (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Creme de legumes	428,4	102,4	3,6	0,6	13,9	4,1	3,5	0,3
	Normal	Esparguete[1] à bolonhesa[1,6,12] com ervilhas, cenoura e milho	1600,6	382,5	7,9	2,2	45,3	4,2	31,4	0,3
	Dieta	Bife de frango com massa esparguete[1] de tomatada e ervilhas, cenoura e milho	1627,5	389,0	6,7	1,3	45,3	4,2	35,8	0,4
	Sobremesa	Maçã vermelha	272,0	65,0	0,4	0,2	14,4	14,2	1,0	0,0
	Pão	Pão de mistura[1]	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Terça-Feira	Sopa	Feijão verde	476,8	114,0	3,4	0,5	16,3	4,6	4,4	0,2
	Normal	Pescada[4] no forno com tomate e cenoura, feijão preto, arroz e brócolos	1410,4	337,1	11,0	1,6	13,4	8,4	46,5	0,9
	Dieta	Pescada[4] estufada ao natural com arroz branco e brócolos cozidos	1410,4	337,1	11,0	1,6	13,4	8,4	46,5	0,9
	Sobremesa	Kiwi	267,3	63,9	0,6	0,1	13,1	13,1	1,3	0,0
	Pão	Pão de mistura[1]	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quarta-Feira	Sopa	Couve lombarda e cenoura	388,2	92,8	3,2	0,4	13,1	3,8	2,7	0,2
	Normal	Lascas de frango ao natural com curgete, pimento, beringela e tomate e massa[1] cozida	1660,0	396,7	6,2	1,1	47,0	5,8	37,2	0,3
	Dieta	Lascas de frango ao natural com curgete, pimento, beringela e tomate e massa[1] cozida	1660,0	396,7	6,2	1,1	47,0	5,8	37,2	0,3
	Sobremesa	Pera	256,5	61,3	0,3	0,0	12,9	12,9	1,6	0,0
	Pão	Pão de mistura[1]	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quinta-Feira	Sopa	Alho francês	428,4	102,4	3,6	0,6	13,9	4,1	3,5	0,3
	Normal	Lombinhos de pescada[4] gratinados com saladinha de batata, ervilha, feijão verde e cenoura	1412,9	337,7	5,0	0,7	43,7	6,9	28,5	0,5
	Dieta	Lombinhos de pescada[4] gratinados com saladinha de batata, ervilha, feijão verde e cenoura	1412,9	337,7	5,0	0,7	43,7	6,9	28,5	0,5
	Sobremesa	Maçã amarela	321,3	76,8	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
	Pão	Pão de mistura[1]	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Sexta-Feira	Sopa	Creme de cenoura	517,7	123,7	1,9	0,3	14,2	0,6	12,1	0,2
	Normal	Perninha de frango assada com massa[1] e brócolos salteados	1842,9	440,4	7,6	1,5	46,2	5,0	45,8	0,5
	Dieta	Perninha de frango estufada com massa[1] e brócolos cozidos	1842,9	440,4	7,6	1,5	46,2	5,0	45,8	0,5
	Sobremesa	Laranja	256,5	61,3	0,3	0,0	12,9	12,9	1,6	0,0
	Pão	Pão de mistura[1]	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

NOTA (*):
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.
Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.
Declaração nutricional: 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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

[2] Ementa Pré-Escolar / Prolongamentos de Horário / 1º Ciclo EB

Município de Vale de Cambra

Semana de 26 a 30 de Outubro de 2020

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Proteína (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Couve flor e cenoura	255,3	61,0	3,4	0,5	5,1	4,4	2,8	0,2
	Normal	Douradinhos[1,2,4,14] no forno com arroz de couve e cenoura	1433,3	341,3	11,2	1,3	46,2	6,6	13,4	0,9
	Dieta	Filetes de pescada[4] no forno com arroz de couve e cenoura	1631,7	390,0	15,1	0,8	52,6	2,9	10,2	0,2
	Sobremesa	Pera	256,5	61,3	0,3	0,0	12,9	12,9	1,6	0,0
	Pão	Pão de mistura[1]	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Terça-Feira	Sopa	Feijão verde	432,9	103,5	3,3	0,5	15,3	5,5	3,1	0,2
	Normal	Bifinhos de frango em tomatada com esparguete[1] com ervilha, cenoura e milho	1156,3	276,5	10,1	2,3	20,7	2,7	25,3	0,3
	Dieta	Bifinhos de frango grelhados com esparguete[1] com ervilha, cenoura e milho	1156,3	276,5	10,1	2,3	20,7	2,7	25,3	0,3
	Sobremesa	Maçã amarela	321,3	76,8	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
	Pão	Pão de mistura[1]	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quarta-Feira	Sopa	Couve lombarda e grão	942,5	225,3	5,1	0,6	33,8	4,9	10,3	0,2
	Normal	Paloco[4] desfiado de cebolada com ovo[3] e azeitonas envolvido em batata cozida e juliana de alface e cenoura	1076,5	257,3	9,6	1,7	22,9	4,3	19,4	2,8
	Dieta	Pescada[4] desfiada envolvida em batata cozida e juliana de alface e cenoura	836,7	200,0	5,4	0,8	22,1	3,8	15,3	2,4
	Sobremesa	Melancia	127,5	30,5	0,3	0,0	6,9	6,9	0,5	0,0
	Pão	Pão de mistura[1]	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quinta-Feira	Sopa	Macedónia	476,8	114,0	3,4	0,5	16,3	4,6	4,4	0,2
	Normal	Carne de frango e porco estufada com couve lombarda e cenoura, forma de arroz branco	1879,0	449,1	7,0	1,4	51,5	4,1	43,7	0,5
	Dieta	Carne de frango e porco estufada ao natural com couve lombarda e cenoura, forma de arroz branco	1879,0	449,1	7,0	1,4	51,5	4,1	43,7	0,5
	Sobremesa	Maçã vermelha	321,3	76,8	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
	Pão	Pão de mistura[1]	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Sexta-Feira	Sopa	Creme de legumes	428,4	102,4	3,6	0,6	13,9	4,1	3,5	0,3
	Normal	Massa[1] de atum[4] de tomatada com ervilhas e cenoura	1639,8	391,9	17,7	1,7	29,1	5,9	28,7	1,2
	Dieta	Massa[1] de atum[4] simples com ervilhas e cenoura	1564,5	373,9	15,7	1,4	29,1	5,9	28,7	1,2
	Sobremesa	Fruta da época ou gelado[7]	321,3/ 1240,1	76,8/ 296,4	0,7/ 16,4	0,1/ 9,2	18,1/ 32,6	18,1/ 32,6	0,3/ 5,4	0,0/ 0,2
	Pão	Pão de mistura[1]	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

NOTA (*):
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.
Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.
Declaração nutricional: 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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