



ESCOLA BÁSICA DA MAIA

Semana 1 de (04/02/2019 a 08/02/2019)

Almoço

		VE (kcal)	Prot. (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)
Segunda								
Sopa	Creme de cenoura e lentilhas	137,8	6,8	3,6	0,4	19,3	2,9	5,7
Prato	Bolonesa de vitela com cogumelos, esparguete cozido e salada de legumes ¹	780,3	54,3	37,6	10,2	56,3	0,8	3,1
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8} ou fruta	200	0,25	0	43,5	6,5	43,5	0
Bebida	Água	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Terça								
Sopa	Juliana de legumes	95,1	2,4	3,4	0,5	13,9	2,7	3,6
Prato	Bacalhau à Gomes de Sá (batata, cebola, salsa, azeitonas e ovo) com salada de legumes ^{3,4}	627,6	46,9	27,8	5,1	46,3	3,2	5,1
Sobremesa	Fruta	83,3	0,9	0,5	0,05	15,8	16,8	2,5
Bebida	Água	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Quarta								
Sopa	Caldo Verde ¹¹	187,2	5,3	14,0	4,1	10,0	1,9	2,4
Prato	Bifes de porco estufados com molho de tomate, arroz de legumes e salada de legumes	572,8	43,5	20,6	4,9	52,1	2,8	3,8
Sobremesa	Fruta	83,3	0,9	0,5	0,05	15,8	16,8	2,5
Bebida	Água	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Quinta								
Sopa	Creme de alho-francês	93,0	2,6	3,3	0,5	13,2	3,6	3,5
Prato	Salada de massa lacinhos com atum, milho, ervilha e cenoura e salada de legumes ^{1,4,5,6}	871,5	44,7	29,3	3,3	64,6	7,6	5,2
Sobremesa	Fruta	83,3	0,9	0,5	0,05	15,8	16,8	2,5
Bebida	Água	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sexta								
Sopa	Grão-de-bico com hortaliças	134,6	5,9	4,2	0,6	18,1	2,0	4,5
Prato	Frango assado em legumes com arroz de tomate e salada de legumes	818,7	46,9	40,7	8,1	64,8	4,4	4,1
Sobremesa	Fruta	83,3	0,9	0,5	0,05	15,8	16,8	2,5
Bebida	Água	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

* Ementa sujeita a alterações por motivos de mercado.



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

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



Ementa

ESCOLA BÁSICA DA MAIA

Semana 2 (de 11/02/2019 a 15/02/2019)

Almoço

		VE (kcal)	Prot. (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)
Segunda								
Sopa	Creme de cenoura	85,4	1,8	3,1	0,4	12,4	2,7	2,7
Prato	Pastéis de bacalhau fritos com arroz de tomate e salada de legumes ^{3,4,6}	565,1	21,2	24,5	3,3	63,5	2,8	3,4
Sobremesa	Fruta	83,3	0,9	0,5	0,05	15,8	16,8	2,5
Bebida	Água	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Terça								
Sopa	Feijão com hortaliças	124,0	5,9	3,7	0,5	16,6	1,8	5,5
Prato	Almôndegas de vaca estufadas com esparguete e salada de legumes ^{1,3,7,11}	686,3	37,5	33,2	10,9	58,2	4,3	5,2
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8} ou fruta	200	0,25	0	43,5	6,5	43,5	0
Bebida	Água	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Quarta								
Sopa	Creme de ervilhas	119,1	4,3	3,3	0,5	17,7	1,4	3,6
Prato	Medalhões de pescada no forno com batata cozida e salada de legumes ⁴	441,5	39,9	6,0	1,0	55,6	7,7	9,7
Sobremesa	Fruta	83,3	0,9	0,5	0,05	15,8	16,8	2,5
Bebida	Água	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Quinta								
Sopa	Abóbora com espinafres	96,7	2,9	3,6	0,5	13,1	3,0	3,8
Prato	Strogonoff de frango com cogumelos, arroz branco e salada de legumes ⁷	692,2	46,1	25,8	10,0	67,0	1,9	3,6
Sobremesa	Fruta	83,3	0,9	0,5	0,05	15,8	16,8	2,5
Bebida	Água	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sexta								
Sopa	Sopa Bonita (c/ovo) ³	146,5	6,9	7,1	1,4	13,8	2,7	3,7
Prato	Atum com salada russa (ervilhas, feijão-verde, cenoura) e salada de legumes ^{4,5,6}	638,8	47,3	25,3	3,0	55,5	7,6	9,6
Sobremesa	Fruta	83,3	0,9	0,5	0,05	15,8	16,8	2,5
Bebida	Água	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

* Ementa sujeita a alterações por motivos de mercado.



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

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



ESCOLA BÁSICA DA MAIA

Semana 3 (de 18/02/2019 a 22/02/2019)

Almoço

Segunda		VE (kcal)	Prot. (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)
Sopa	Couve-flor com cenoura ripada	89,3	2,4	3,2	0,4	12,7	2,9	3,1
Prato	Hambúrguer de vaca grelhado com esparguete e salada de legumes ^{1,3,7,11}	584,4	38,6	23,6	5,6	55,9	0,5	1,3
Sobremesa	Fruta	83,3	0,9	0,5	0,05	15,8	16,8	2,5
Bebida	Água	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Terça		VE (kcal)	Prot. (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)
Sopa	Creme de feijão branco	125,1	5,4	3,4	0,5	18,4	2,9	5,6
Prato	Arroz de atum com tomate, pimento e milho e salada de legumes ^{4,5,6}	706,2	38,8	28,5	2,8	67,4	3,8	4,1
Sobremesa	Fruta	83,3	0,9	0,5	0,05	15,8	16,8	2,5
Bebida	Água	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Quarta		VE (kcal)	Prot. (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)
Sopa	Cenoura com nabiças	94,5	2,8	3,3	0,4	13,4	2,7	3,8
Prato	Jardineira de carne de porco com batata (cenoura, ervilhas e feijão-verde) e salada de legumes	493,5	46,2	9,7	1,0	54,2	4,7	7,4
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8} ou fruta	200	0,25	0	43,5	6,5	43,5	0
Bebida	Água	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Quinta		VE (kcal)	Prot. (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)
Sopa	Grão-de-bico com espinafres	134,1	6,0	4,3	0,6	17,5	2,0	4,5
Prato	Bacalhau à brás com salada de legumes ^{3,4}	765,0	38,0	36,8	5,7	69,0	6,4	7,4
Sobremesa	Fruta	83,3	0,9	0,5	0,05	15,8	16,8	2,5
Bebida	Água	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sexta		VE (kcal)	Prot. (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)
Sopa	Creme de brócolos	93,2	3,1	3,5	0,4	12,4	2,7	3,4
Prato	Arroz à Valenciana (carnes variadas, chouriço, ervilhas, legumes) e salada de legumes ¹¹	493,2	34,1	16,6	3,4	50,5	0,7	2,6
Sobremesa	Fruta	83,3	0,9	0,5	0,05	15,8	16,8	2,5
Bebida	Água	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

* Ementa sujeita a alterações por motivos de mercado.



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

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



Ementa

ESCOLA BÁSICA DA MAIA

Semana 4 (de 25/02/2019 a 01/03/2019)

Almoço

Segunda		VE (kcal)	Prot. (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)
Sopa	Cenoura com Nabiça	94,5	2,8	3,3	0,4	13,4	2,7	3,8
Prato	Salada de atum com batata e feijão-frade (batata e cenoura) e salada de legumes ^{4,5,6}	556,1	41,0	19,5	1,7	54,0	5,4	7,4
Sobremesa	Fruta	83,3	0,9	0,5	0,05	15,8	16,8	2,5
Bebida	Água	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Terça		VE (kcal)	Prot. (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)
Sopa	Abóbora com fava	187,3	12,2	3,8	0,6	25,9	5,5	13,8
Prato	Strogonoff de vaca com legumes salteados, esparguete cozido e salada de legumes ^{1,7}	685,4	45,6	29,6	7,7	59,2	2,0	5,9
Sobremesa	Fruta	83,3	0,9	0,5	0,05	15,8	16,8	2,5
Bebida	Água	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Quarta		VE (kcal)	Prot. (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)
Sopa	Canja de galinha	144,3	11,2	3,1	0,5	16,7	0,6	0,8
Prato	Feijoada de carne de porco com chouriço, arroz branco e salada de legumes ¹¹	590,1	27,7	24,6	5,5	61,4	0,9	6,9
Sobremesa	Fruta	83,3	0,9	0,5	0,05	15,8	16,8	2,5
Bebida	Água	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Quinta		VE (kcal)	Prot. (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)
Sopa	Creme de alface	92,9	2,6	3,3	0,5	13,1	3,1	3,3
Prato	Frango estufado com ervilhas, massa com legumes e salada de legumes ^{1,3}	563,7	48,4	15,6	2,1	55,4	2,7	6,3
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8} ou fruta	200	0,25	0	43,5	6,5	43,5	0
Bebida	Água	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sexta		VE (kcal)	Prot. (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)
Sopa	Feijão com nabiça	124,0	5,9	3,7	0,5	16,6	1,8	5,5
Prato	Filetes de peixe assados com batata cozida e salada de legumes ⁴	455,6	47,5	5,2	0,8	50,1	5,6	6,3
Sobremesa	Fruta	83,3	0,9	0,5	0,05	15,8	16,8	2,5
Bebida	Água	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

* Ementa sujeita a alterações por motivos de mercado.



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

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



Ementa

ESCOLA BÁSICA DA MAIA

Semana 5 (de 28/01/2019 a 05/02/2019)

Almoço

Segunda		VE (kcal)	Prot. (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)
Sopa	Creme de couve-flor	83,5	2,2	3,2	0,4	11,4	1,8	2,3
Prato	Carne de vaca estufada com cenoura, arroz de legumes e salada de legumes	712,8	41,9	28,8	7,6	67,1	4,7	7,3
Sobremesa	Fruta	83,3	0,9	0,5	0,05	15,8	16,8	2,5
Bebida	Água	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Terça		VE (kcal)	Prot. (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)
Sopa	Abóbora com ervilhas	130,5	4,7	3,4	0,5	20,0	3,3	4,8
Prato	Douradinhos de pescada no forno com salada-russa e salada de legumes <small>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</small>	674,5	29,4	24,6	3,3	81,7	8,4	9,9
Sobremesa	Fruta	83,3	0,9	0,5	0,05	15,8	16,8	2,5
Bebida	Água	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Quarta		VE (kcal)	Prot. (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)
Sopa	Creme de tomate	90,1	2,1	3,3	0,5	13,1	3,3	2,7
Prato	Arroz de peru com ervilhas e cenoura e salada de legumes	578,5	47,4	10,2	1,1	72,5	3,3	6,9
Sobremesa	Fruta	83,3	0,9	0,5	0,05	15,8	16,8	2,5
Bebida	Água	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Quinta		VE (kcal)	Prot. (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)
Sopa	Juliana de legumes	95,1	2,4	3,4	0,5	13,9	2,7	3,6
Prato	Carbonara de atum com milho, esparguete cozido e salada de legumes <small>1,4,5,6</small>	573,4	39,4	21,0	1,9	57,7	5,1	5,2
Sobremesa	Fruta	83,3	0,9	0,5	0,05	15,8	16,8	2,5
Bebida	Água	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sexta		VE (kcal)	Prot. (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)
Sopa	Feijão com couve lombarda	124,0	5,9	3,7	0,5	16,6	1,8	5,5
Prato	Pernas de frango assadas com pimentos, batata assada e salada de legumes	563,4	55,6	13,3	1,8	49,8	3,9	5,7
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8} ou fruta	200	0,25	0	43,5	6,5	43,5	0
Bebida	Água	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

* Ementa sujeita a alterações por motivos de mercado.



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

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