Município Palmela

Ementa

Semana 3

28 setembro a 02 outubro

2º e 3ºCEB / SEC

			H.C. (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (kcal)
2ª Feira	Sopa	Creme de Brócolos	11,6	3,4	2,9	93,9
	Prato	Meia desfeita de paloco com batatas, grão e ovo cozido(2)(3)(4)(6)(12)(13)(14)	47,5 / 52,2	11,3 / 13,5	30,8 / 36,7	430,2 / 493,7
	Opção#	Filetes de Tilápia(1)(2)(4)(9)(10)(11)(14) com batatas, grão e ovo cozido(3)(6)(12)(13)	49,5 / 54,3	12,9 / 15,3	55,2 / 61,7	553,6 / 622,5
	Veg.	Salada de grão (grão, batata, cenoura e feijão verde)(6)(13)	57,8 / 70,1	8,2 / 9,2	15,6 / 19,8	392,1 / 473,7
	Grab&Go (Prato rápido)*	Folhado de paloco e cenoura(1)(2)(3)(4)(6)(7)(8)(9)(10)(11)(14)	20,6 / 20,9	16,9 / 17	19,5 / 21,5	315 / 324,9
	Salada Legumes	Brócolos e cenoura cozidos	1,6 / 1,9	0,1 / 0,1	0,7 / 0,8	12,2 / 14,8
	Sobremesa	Fruta da época (mín 3 variedades) ou Fruta assada (s/ açúcar)(1)(9)(10)(11)	16,0 / 17,8	0,4 / 0,7	0,8 / 0,3	75,7 / 83,7
3ª Feira	Sopa	Sopa de feijão verde	13,2	3,3	3,0	102,0
	Prato	Pato assado com laranja(1)(9)(10)(11) e Arroz branco(1)(9)(10)(11)	50,6 / 58,5	66,7 / 69,7	24,1 / 25,7	904 / 969,2
	Veget.	Ervilhas estufadas(1)(9)(10)(11) com Arroz alegre (milho e cenoura)(1)(9)(10)(11)	60,9 / 70,9	8,1 / 8,3	15,6 / 17,9	413,6 / 469,6
	Grab&Go (Prato rápido)*	Baguete de pato, beterraba e tomate(1)(9)(10)(11)	61,3 / 61,6	64,5 / 67,4	28,8 / 29,8	945,8 / 977,5
	Salada Legumes	Salada de beterraba e tomate	1,5 / 1,8	0,1 / 0,1	0,4 / 0,5	9,9 / 12
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	16,0	0,4	0,8	75,7
4ª Feira	Sopa	Creme de couve flor	11,9	3,1	2,1	88,6
	Prato	Caldeirada de peixe (pescada, abrótea e peixe vermelho)(1)(2)(4)(9)(10)(11)(14)	26,4 / 28,6	5,1 / 5,2	26,1 / 27,9	261,3 / 278,6
	Opção#	Peixe vermelho (posta) assado com azeite e alho(1)(2)(4)(9)(10)(11)(14), Batata, abóbora e curgete no forno(1)(9)(10)(11)	25,3 / 27,1	9,2 / 9,5	23,5 / 25	284,1 / 299,5
	Veget.	Caldeirada de favas (estufado com pimentos, tomate e batatas)(1)(9)(10)(11)	41,1 / 45,5	4,2 / 4,4	18,4 / 20,8	306,1 / 339,0
	Grab&Go (Prato rápido)*	Tortilha de pescada c/ alho francês e pimentos(1)(2)(3)(4)(7)(9)(10)(11)(14)	24,4 / 26,2	8,9 / 11,1	30,9 / 35,3	307,1 / 351,8
	Salada Legumes	Alho francês, curgete e couve coração salteados(1)(9)(10)(11)	2,3 / 2,6	5,3 / 5,3	1,4 / 1,5	65,6 / 68,2
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades) ou Pudim de caramelo(7)(12)	16,0 / 7,2	0,4 / 0,5	0,8 / 0,7	75,7 / 36,3
5ª Feira	Sopa	Creme de cenoura e espinafres (folha)(9)	11,3	3,3	2,4	89,9
	Prato	Lombo de porco assado(1)(9)(10)(11) com Arroz de cenoura(1)(9)(10)(11)	51 / 58,8	12,4 / 12,9	33,2 / 36	457,7 / 502,2
	Veget.	Massa com ervilhas, abóbora e espinafres(1)(6)(9)(10)(11)	52,1 / 61,5	5,3 / 5,7	17,7 / 20,7	363,2 / 422,1
	Grab&Go (Prato rápido)*	Pão de mistura com lombo de porco, alface e cenoura ralada(1)(9)(10)(11)	26,5 / 26,8	9,7 / 10,2	33 / 35,3	331,6 / 346,5
	Salada Legumes	Salada de alface, cenoura e beterraba	2 / 2,4	0 / 0	0,6 / 0,7	13,3 / 16,1
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	16,0	0,4	0,8	75,7
6ª Feira	Sopa	Creme de lentilhas(6)(13)	19,3	3,2	5,9	138,6
	Prato	Lasanha de soja (c/ cenoura e cogumelos)(1)(5)(6)(7)(8)(9)(10)(11)(12)	67,1 / 78,1	6,3 / 6,8	41,4 / 52,6	521,4 / 623
	Opção#	Solha corada no forno (posta)(1)(2)(4)(9)(10)(11)(14) com Batata assada(1)(9)(10)(11)	23,5 / 25,2	7,9 / 8	25,6 / 27,3	271,5 / 286,5
	Grab&Go (Prato rápido)*	Crepe de soja c/ cenoura e cogumelos(1)(5)(6)(8)(9)(10)(11)(12)	20,1 / 24,2	7,2 / 7,5	33,2 / 43,3	302,1 / 368,3
	Salada Legumes	Brócolos cozidos	0,2 / 0,3	0,1 / 0,1	0,5 / 0,6	4,9 / 5,9
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	16,0	0,4	0,8	75,7

*** Nota: O prato Grab&Go encontra-se apenas disponível para alunos do 3.º ciclo e do ensino secundário.**

 # Nota: Prato de opção com marcações até às 15:30h do dia anterior

Alergénios: (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremoço; (14) Moluscos

Por poder haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, os diferentes componentes da refeição podem conter vestígios de qualquer um dos 14 alergénios mencionados na legenda.

Município Palmela

Ementa

Semana 4

05 a 09 outubro

2º e 3ºCEB / SEC

			H.C. (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (kcal)
2ª Feira	Sopa	FERIADO				
	Prato					
	Veget.					
	Grab&Go (Prato rápido)*					
	Salada Legumes					
	Sobremesa					
3ª Feira	Sopa	Sopa de espinafres (folha)[9]	12,3	3,3	2,6	95,2
	Prato	Bolonhesa de atum[1][3][4][6][9][10][11]	44,7 / 51,9	18,6 / 20,1	34,5 / 38,2	491,7 / 550
	Opção#	Abrótea de cebolada[1][2][4][9][10][11][14] com Arroz branco[1][9][10][11]	48 / 55,8	6,4 / 6,5	25 / 27	353,1 / 393,3
	Veget.	Bolonhesa de feijão, milho e cenoura com esparguete[1][6][9][10][11][13]	84,6 / 91,8	6,1 / 6,3	26,4 / 27,6	546,6 / 583,5
	Grab&Go (Prato rápido)*	Pizza de atum e cogumelos[1][4][6][7][9][10][11][12]	41,9 / 42,6	22,1 / 23,5	33,5 / 36,1	507,1 / 532,6
	Salada Legumes	Feijão verde laminado, cenoura aos cubos e cogumelos salteados[1][9][10][11][12]	2,9 / 3,2	5,3 / 5,3	1,9 / 2	70,6 / 72,7
	Sobremesa	Fruta da época (mín 3 variedades)	16,0	0,4	0,8	75,7
4ª Feira	Sopa	Sopa de couve lombarda	11,0	3,1	2,0	84,9
	Prato	Coxas de frango assadas[1][9][10][11] com Arroz de cenoura[1][9][10][11]	42 / 49,8	23,3 / 24,4	29 / 31,1	499,2 / 548,4
	Veget.	Favas estufadas com cogumelos e coentros[1][9][10][11][12], Arroz de cenoura[1][9][10][11]	59,7 / 70,2	7,6 / 7,8	19,9 / 22,9	416,2 / 476,
	Grab&Go (Prato rápido)*	Crepe com frango, cenoura e milho[1][3][7][9][10][11]	15 / 15,3	24,3 / 25,3	28,7 / 30,2	399,4 / 415,4
	Salada Legumes	Salada de couve roxa ripada, pepino e tomate	2,4 / 2,9	0,2 / 0,3	1 / 1,3	18,3 / 22,2
	Sobremesa	Fruta da época (mín 3 variedades)	16,0	0,4	0,8	75,7
5ª Feira	Sopa	Creme de abóbora com alho francês[9]	10,3	3,2	1,9	81,5
	Prato	Salmão assado (posta) com alecrim e limão[1][2][4][9][10][11][14], Batatas assadas[1][9][10][11]	24,2 / 25,9	35,3 / 37,2	24,9 / 26,6	518,6 / 549,7
	Opção#	Corvina estufada de cebolada[1][2][4][9][10][11][14] com Batata cozida	24,5 / 26,2	4,6 / 4,7	26 / 27,7	248,4 / 263,2
	Veget.	Empadão de lentilhas com milho e curgete (com esmagada de batata) no forno[1][6][9][10][11][13]	58,9 / 70,3	4,4 / 4,6	20,3 / 25,5	378,3 / 451,3
	Grab&Go (Prato rápido)*	Folhado de salmão c/ cenoura e curgete[1][2][3][4][6][7][8][9][10][11][12][14]	20,7 / 21	45,7 / 47,7	27,8 / 29,2	608,6 / 633,5
	Salada Legumes	Cenoura, curgete e couve lombarda cozidas	2,6 / 3	0,2 / 0,2	1,4 / 1,6	21,4 / 24,4
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades) ou Gelatina[12]	16,0 / 36,5	0,4 / 0,0	0,8 / 0,0	75,7 / 149,2
6ª Feira	Sopa	Caldo verde	10,2	3,2	2,2	82,3
	Prato	Carne de porco estufada com ervilhas[1][9][10][11] e Arroz branco[1][9][10][11]	51,7 / 60	16,1 / 17	33,4 / 36,4	495,3 / 549,1
	Veget.	Favas estufadas com curgete e cogumelos[1][9][10][11][12], Arroz branco[1][9][10][11]	21 / 23,9	4,7 / 4,9	66,6 / 77,1	422,0 / 481,8
	Grab&Go (Prato rápido)*	Baguete de lombo de porco, cenoura e alface[1][9][10][11]	62,4 / 62,8	10,2 / 10,7	38 / 40,3	499,9 / 515,7
	Salada Legumes	Salada de alface, cenoura e couve roxa	2,5 / 3	0 / 0	1 / 1,2	17,6 / 21,4
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	16,0	0,4	0,8	75,7

*** Nota: O prato Grab&Go encontra-se apenas disponível para alunos do 3.º ciclo e do ensino secundário.**

 # Nota: Prato de opção com marcações até às 15:30h do dia anterior

Alergénios: (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremoço; (14) Moluscos

Por poder haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, os diferentes componentes da refeição podem conter vestígios de qualquer um dos 14 alergénios mencionados na legenda.

Município Palmela

Ementa

Semana 5

12 a 16 outubro

2º e 3ºCEB / SEC

			H.C. (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (kcal)
2ª Feira	Sopa	Sopa juliana de legumes (cenoura, nabo e couve lombarda)	11,8	3,2	2,1	89,9
	Prato	Douradinhos no forno[(1)(2)(3)(4)(6)(7)(10)(14)] com Arroz alegre (cenoura e feijão verde)[(1)(9)(10)(11)]	77,3 / 91,1	19,4 / 22,2	27,2 / 31,8	599,6 / 699,5
	Opção#	Peixe vermelho estufado com coentros[(1)(2)(4)(9)(10)(11)(14)], c/ Arroz Branco[(1)(9)(10)(11)]	47,6 / 55,4	9,3 / 9,6	23,8 / 25,8	372,5 / 414,2
	Veget.	Favas de coentrada com cogumelos (estufado)[(1)(9)(10)(11)(12)], Arroz Branco[(1)(9)(10)(11)]	65,9 / 76,4	4,6 / 4,8	20,4 / 23,3	415,0 / 474,7
	Grab&Go (Prato rápido)*	Wrap com douradinhos, alface e tomate[(1)(2)(3)(4)(6)(7)(10)(14)]	68,1 / 74,3	20,5 / 23,3	28,6 / 32,7	574,9 / 642
	Salada Legumes	Salada de alface	0,1 / 0,2	0 / 0	0,3 / 0,3	2,3 / 2,8
	Sobremesa	Fruta da época (mín 3 variedades) ou Fruta assada (s/ açúcar)[(1)(9)(10)(11)]	16,0 / 17,8	0,4 / 0,7	0,8 / 0,3	75,7 / 83,7
3ª Feira	Sopa	Creme de alho francês[(9)]	12,2	3,2	2,6	93,9
	Prato	Lasanha de carne 100% vaca[(1)(3)(6)(7)(9)(10)(11)]	54,3 / 61,6	17,9 / 19	38,3 / 41,7	539,4 / 593,8
	Veget.	Lasanha vegetariana (ervilhas, milho, cenoura, pimentos e curgete)[(1)(6)(9)(10)(11)]	74,2 / 83,5	7,1 / 7,5	22,5 / 25,3	491,5 / 548,8
	Grab&Go (Prato rápido)*	Baguete de sementes com carne picada e alface[(1)(9)(10)(11)]	80,1 / 80,3	23,4 / 24,4	44,6 / 46,9	723,4 / 742,3
	Salada Legumes	Salada de beterraba, tomate e pepino	1,9 / 2,3	0,2 / 0,3	0,7 / 0,8	14 / 16,9
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	16,0	0,4	0,8	75,7
4ª Feira	Sopa	Sopa de feijão verde	13,2	3,3	3,0	102,0
	Prato	Bacalhau cozido com todos (ovo, batata, cenoura e couve lombarda)[(2)(3)(4)(12)(14)]	27,3 / 29,4	9 / 10,9	28,4 / 33,9	313 / 361,1
	Opção#	Solha corada c/ oregãos[(1)(2)(4)(9)(10)(11)(14)], com Batata cozida	23,5 / 25,2	7,9 / 8	25,6 / 27,3	271,5 / 286,5
	Veget.	Salada de grão (grão, batata, cenoura e feijão verde)[(6)(13)]	57,8 / 70,1	8,2 / 9,2	25,6 / 27,3	392,1 / 473,7
	Grab&Go (Prato rápido)*	Folhado de bacalhau e brócolos[(1)(2)(3)(4)(6)(7)(9)(10)(11)(14)]	19,7 / 19,7	17 / 17	29,9 / 32,5	354,4 / 365,2
	Salada Legumes	Brócolos e cenoura cozidos	1,6 / 1,9	0,1 / 0,1	0,7 / 0,8	12,2 / 14,8
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades) ou Leite creme[(1)(3)(7)]	16,0 / 6,5	0,4 / 0,0	0,8 / 0,0	75,7 / 26,6
5ª Feira	Sopa	Creme de lentilhas com cenoura ralada[(6)(13)]	18,8	3,3	6,1	137,7
	Prato	Macarronada de Pato c/ cogumelos[(1)(3)(6)(9)(10)(11)(12)]	44,7 / 51,9	64,8 / 67,9	28,2 / 30,4	882,4 / 948,9
	Veget.	Seitan estufado[(1)(6)(9)(10)(11)(13)] com Fusilli tricolor[(1)(6)(10)]	44,7 / 52,2	5,2 / 5,7	22,8 / 29,1	325,6 / 387,4
	Grab&Go (Prato rápido)*	Baguete c/ pato, cogumelos e cenoura ralada[(1)(9)(10)(11)(12)]	61,1 / 61,3	64,7 / 67,5	29,6 / 30,5	949,3 / 980,4
	Salada Legumes	Salada de cenoura ralada e alface	1,5 / 1,8	0 / 0	0,4 / 0,5	9,7 / 11,7
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 varidades)	16,0	0,4	0,8	75,7
6ª Feira	Sopa	Creme de alface	11,4	3,2	2,5	89,2
	Prato	Chilli de feijão encarnado (pimentos vermelhos e milho)[(1)(6)(9)(10)(11)(13)], Arroz branco[(1)(9)(10)(11)]	87,5 / 95,5	8,3 / 8,4	23,2 / 23,9	560,5 / 596,2
	Opção#	Pescada assada[(1)(2)(4)(9)(10)(11)(14)], com Arroz de feijão[(1)(6)(9)(10)(11)(13)]	50,4 / 58,2	8,4 / 8,5	31,2 / 33,3	415,5 / 457,2
	Grab&Go (Prato rápido)*	Burrito com feijão vermelho, soja e cogumelos[(1)(5)(6)(8)(9)(10)(11)(12)(13)]	80,5 / 84,4	9,7 / 10	54,6 / 64,7	689,3 / 754,9
	Salada Legumes	Cogumelos, curgete e espinafres salteados[(1)(9)(10)(11)(12)]	1 / 1,1	5,5 / 5,5	2,2 / 2,3	64,4 / 65,5
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 varidades)	16,0	0,4	0,8	75,7

*** Nota: O prato Grab&Go encontra-se apenas disponível para alunos do 3.º ciclo e do ensino secundário.**

 # Nota: Prato de opção com marcações até às 15:30h do dia anterior

Alergénios: (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremoço; (14) Moluscos

Por poder haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, os diferentes componentes da refeição podem conter vestigios de qualquer um dos 14 alergénios mencionados na legenda.

Município Palmela

Ementa

Semana 6

19 a 23 outubro

2º e 3ºCEB / SEC

			H.C. (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (kcal)
2ª Feira	Sopa	Creme de couve coração (em juliana)	13,0	3,2	2,2	97,1
	Prato	Carne de vaca estufada à Primavera (ervilhas e cenoura)[(1)(9)(10)(11)] com Massa laços[(1)(3)(6)(10)]	49,4 / 57	20,3 / 21,5	33,6 / 36,9	530,4 / 586,7
	Veget.	Hambúrguer de quinoa e legumes c/ cebola caramelizada no forno,[(1)(6)(9)(10)(11)] com Massa laços[(1)(6)(10)]	72,1 / 79,3	15,1 / 15,3	12,2 / 13,4	486,9 / 522,9
	Grab&Go (Prato rápido)*	Baguete de carne de vaca, com alface e beterraba[(1)(9)(10)(11)]	61,6 / 61,9	17,1 / 18,1	32,9 / 34,8	537,1 / 555,3
	Salada Legumes	Salada de alface e beterraba	0,7 / 0,8	0 / 0	0,4 / 0,5	5,9 / 7,1
	Sobremesa	Fruta da época (mín 3 variedades) ou Fruta assada (s/ açúcar)[(1)(9)(10)(11)]	16,0 / 17,8	0,4 / 0,7	0,8 / 0,3	75,7 / 83,7
3ª Feira	Sopa	Creme de couve flor com curgete (cubos)	12,2	3,2	2,9	95,1
	Prato	Empadão de atum e espinafres com arroz[(1)(4)(9)(10)(11)]	49 / 57	20,9 / 22,3	31,8 / 35	516,1 / 574,3
	Opção#	Arroz de peixe (peixe vermelho)[(1)(2)(4)(9)(10)(11)(14)]	48,9 / 56,8	6,4 / 6,7	24,1 / 26,1	353,7 / 396,4
	Veget.	Lentilhas estufadas com cominhos[(1)(6)(9)(10)(11)(13)], Arroz branco[(1)(9)(10)(11)]	77,4 / 94,9	3,8 / 4,0	19,7 / 25,4	440,8 / 540,7
	Grab&Go (Prato rápido)*	Quiche de atum, curgete e cenoura[(1)(3)(4)(6)(7)(8)(9)(10)(11)(12)]	22,8 / 23	37 / 41,3	36,4 / 41,5	573,3 / 634,2
	Salada Legumes	Brócolos, couve flor e cenoura cozidos	2 / 2,4	0,1 / 0,2	1,2 / 1,4	16,5 / 20,1
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	16,0	0,4	0,8	75,7
4ª Feira	Sopa	Creme de favas	13,1	3,2	3,4	101,7
	Prato	Panados de frango no forno[(1)(2)(3)(4)(6)(7)(9)(10)(12)(14)] com Esparguete[(1)(3)(6)(9)]	71,5 / 81	2,9 / 3,3	22,9 / 25,4	409,9 / 462
	Veget.	Tofu estufado com cenoura e milho[(1)(6)(9)(10)(11)], Esparguete[(1)(6)(10)]	49,9 / 57,2	12,8 / 14,3	23,8 / 27,5	420,2 / 479,3
	Grab&Go (Prato rápido)*	Wrap de panado de frango, alface e cenoura[(1)(2)(3)(4)(6)(7)(9)(10)(12)(14)]	63,5 / 66	6,2 / 6,4	21,7 / 23,1	401,8 / 418,4
	Salada Legumes	Salada de tomate, alface e cenoura	2,4 / 2,9	0,1 / 0,1	0,7 / 0,8	16 / 19,4
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	16,0	0,4	0,8	75,7
5ª Feira	Sopa	Creme de cenoura com nabiças (folha)	11,9	3,3	2,7	93,6
	Prato	Pescada nº3 (posta) estufada com caril[(1)(2)(4)(9)(10)(11)(14)], Batata assada[(1)(9)(10)(11)]	24,2 / 25,9	4,8 / 4,9	25,5 / 27,2	246,5 / 261,3
	Opção#	Pescada nº3 (posta) assada com caril[(1)(2)(4)(9)(10)(11)(14)], Batata assada[(1)(9)(10)(11)]	23,5 / 25,2	4,8 / 4,9	25,3 / 27	242 / 256,8
	Veget.	Feijão estufado com pimentos[(1)(6)(9)(10)(11)(13)], Arroz branco[(1)(9)(10)(11)]	22,2 / 22,9	4,6 / 4,6	22,2 / 22,9	504,8 / 540,4
	Grab&Go (Prato rápido)*	Folhado de pescada e pimentos[(1)(2)(3)(4)(6)(7)(8)(9)(10)(11)(12)(14)]	19,9 / 20,1	18,3 / 18,5	28,1 / 29,7	359,7 / 368
	Salada Legumes	Couve lombarda e couve coração cozidos	1,5 / 1,8	0,2 / 0,2	1 / 1,2	14,4 / 17,5
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades) ou Gelatina[(12)]	16,0 / 36,5	0,4 / 0,0	0,8 / 0,0	75,7 / 149,2
6ª Feira	Sopa	Sopa de legumes locais[(9)]	12,4	3,0	2,3	92,6
	Prato	Lombo de porco assado[(1)(9)(10)(11)], com Arroz branco[(1)(9)(10)(11)] e Puré de Maçã	53 / 61	9,5 / 10	32,9 / 35,8	434,9 / 483,4
	Veget.	Estufado de grão com cenoura e espinafres[(1)(6)(9)(10)(11)(13)], Arroz branco[(1)(9)(10)(11)]	81,5 / 99,7	6,6 / 7,7	16,6 / 21,3	474,6 / 582,1
	Grab&Go (Prato rápido)*	Pão rústico com lombo de porco assado, tomate e couve roxa[(1)(9)(10)(11)]	27 / 27,5	9,8 / 10,2	33,3 / 35,7	336,2 / 352,1
	Salada Legumes	Salada de tomate, couve roxa e pepino	2,4 / 2,9	0,2 / 0,3	1 / 1,3	18,3 / 22,2
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 varidades)	16,0	0,4	0,8	75,7

*** Nota: O prato Grab&Go encontra-se apenas disponível para alunos do 3.º ciclo e do ensino secundário.**

 # Nota: Prato de opção com marcações até às 15:30h do dia anterior

Alergénios: (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremoço; (14) Moluscos

Por poder haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, os diferentes componentes da refeição podem conter vestígios de qualquer um dos 14 alergénios mencionados na legenda.

Município Palmela

Ementa

Semana 7

26 a 30 outubro

2º e 3ºCEB / SEC

			H.C. (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (kcal)
2ª Feira	Sopa	Sopa de couve lombarda	11,0	3,1	2,0	84,9
	Prato	Peixe vermelho estufado (posta) c/ ovo ralado[1][2][3][4][9][10][11][12][14], Batatas coradas[1][9][10][11]	25,4 / 27,2	10,3 / 12,6	28 / 32,1	311,6 / 356,3
	Opção#	Lombo de Tamboril com molho à Espanhola (cebola, azeite, pimentão doce e salsa)[1][2][4][9][10][11][14], Batatas coradas[1][9][10][11]	23,7 / 25,3	8,3 / 8,3	29,1 / 31,1	290 / 305,2
	Veget.	Ensopado de favas (estufadas com beringela e tomate com batatas cozidas)[1][9][10][11]	43,2 / 47,7	4,2 / 4,4	18,7 / 21,3	316,8 / 351,1
	Grab&Go (Prato rápido)*	Tortilha de peixe vermelho com cebola e pimentos[1][2][3][4][9][10][11][14]	24,8 / 26,6	10,2 / 12,5	28,3 / 32,5	310,2 / 355,2
	Salada Legumes	Couve flor, feijão verde e cenoura cozidos	2,9 / 3,6	0,1 / 0,1	1,2 / 1,5	21,6 / 26,1
	Sobremesa	Fruta da época (mín 3 variedades) ou Fruta assada (s/ açúcar)[1][9][10][11]	16,0 / 17,8	0,4 / 0,7	0,8 / 0,3	75,7 / 83,7
3ª Feira	Sopa	Sopa de feijão verde	13,2	3,3	3,0	102,0
	Prato	Arroz de pato no forno[1][9][10][11]	48,9 / 56,8	63,7 / 66,6	23,9 / 25,5	868,6 / 933,8
	Veget.	Arroz de lentilhas com legumes mediterrânicos assados (curgete e brócolos)[1][6][9][10][11][13]	69,9 / 86,9	7,0 / 7,2	20,3 / 26,0	441,6 / 540,5
	Grab&Go (Prato rápido)*	Folhado de pato e cenoura[1][3][4][6][7][8][9][10][11][12]	20,5 / 20,7	76,8 / 79,7	25,2 / 26,2	876,9 / 907,4
	Salada Legumes	Salada de cenoura, pepino e beterraba	2,2 / 2,7	0,1 / 0,2	0,6 / 0,7	15 / 18,2
	Sobremesa	Fruta da época (mín 3 variedades)	16,0	0,4	0,8	75,7
4ª Feira	Sopa	Creme de curgete com cenoura ralada	12,0	3,1	2,1	89,5
	Prato	Paloco com natas[1][2][4][6][7][9][10][11][14]	34,5 / 44,1	21,7 / 28,7	19,5 / 22,8	416 / 532,1
	Opção#	Filetes de Tipália estufados com alho francês[1][2][4][9][10][11][14], Batatas cozidas	25,9 / 27,9	7,1 / 7,4	41,6 / 44,5	341,5 / 364,2
	Veget.	Falafel de grão no forno[1][6][9][10][11][13] com Batatas cozidas	62,1 / 74,0	8,1 / 9,1	15,4 / 19,4	404,0 / 482,5
	Grab&Go (Prato rápido)*	Quiche de paloco com espinafres[1][2][3][4][6][7][8][9][10][11][12][14]	20,6 / 20,9	23,2 / 26,4	23,1 / 28	385,5 / 434,5
	Salada Legumes	Espinafres, couve flor e cenoura salteados[1][9][10][11]	2 / 2,4	5,2 / 5,2	1,2 / 1,4	62,8 / 66,4
	Sobremesa	Fruta da época (mín 3 variedades)	16,0	0,4	0,8	75,7
5ª Feira	Sopa	Sopa de abóbora	8,9	3,3	2,0	78,3
	Prato	Febras estufadas ao alhinho[1][9][10][11] com Arroz[1][9][10][11] e Feijão preto[1][6][9][10][11][13]	67,4 / 77,3	12,9 / 13,5	42,5 / 46,5	580,4 / 643,7
	Veget.	Feijoada de legumes (curgete, lombardo, cenoura)[1][6][9][10][11][13] com Arroz branco[1][9][10][11]	86,6 / 94,6	4,8 / 4,8	24,3 / 25,0	533,6 / 569,2
	Grab&Go (Prato rápido)*	Bifana no pão c/ alface e tomate[1][9][10][11]	26,1 / 26,4	9,8 / 10,3	33,1 / 35,4	330,5 / 345,2
	Salada Legumes	Salada de tomate, couve roxa e alface	2,1 / 2,6	0,1 / 0,1	1 / 1,3	16,6 / 20,1
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 varidades)	16,0	0,4	0,8	75,7
6ª Feira	Sopa	Sopa de cenoura com ervilhas	12,7	3,2	2,9	98,5
	Prato	Bolonhesa de soja[1][5][6][8][9][10][11][12]	56,1 / 67,1	5,1 / 5,6	37,8 / 49	449,8 / 551,4
	Opção#	Massinha (macarronete) de tamboril[1][2][3][4][6][9][10][11][14]	44,7 / 51,9	4,6 / 4,8	33,8 / 36,8	362,7 / 407
	Grab&Go (Prato rápido)*	Wrap recheado com soja, cogumelos e cenoura ralada[1][5][6][8][9][10][11][12]	46,5 / 50,6	8,5 / 8,7	37,1 / 47,1	436,2 / 502,4
	Salada Legumes	Cenoura ralada e curgete ralada salteados[1][9][10][11]	2,5 / 2,5	5,1 / 5,1	0,9 / 0,9	62 / 62
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 varidades) ou Pudim flan[1][3][7]	16,0 / 7,2	0,4 / 0,5	0,8 / 0,7	75,7 / 36,6

*** Nota: O prato Grab&Go encontra-se apenas disponível para alunos do 3.º ciclo e do ensino secundário.**

 # Nota: Prato de opção com marcações até às 15:30h do dia anterior

Alergénios: (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremoço; (14) Moluscos

Por poder haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, os diferentes componentes da refeição podem conter vestígios de qualquer um dos 14 alergénios mencionados na legenda.