



COOPERATIVA DE ENSINO A COLMEIA

EMENTA – Almoço



SEMANA 1

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme de alho-francês	636	152	0	0	22	4	0.3	1.9
Prato	Almôndegas estufadas com molho de tomate + esparguete cozido + salada mista ^{1,3,6,7,12}	1403	335	16	5.1	30	15	1.2	4.9
Prato Vegetariano	Almôndegas de ervilhas + esparguete cozido + salada mista ^{1,3,6}	1532	366	14	2.2	38.9	18.8	0.8	0.6
Sobremesa	Fruta da época								

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Canja de galinha ³ / Creme de cenoura com feijão	745	177	11	0	8	12	3.2	0.6
Prato	Peixe ao molho curry + batata cozida + brócolos cozidos ^{1,4,6,7}	851	203	7,0	1,0	21	13	0.5	5,9
Prato Vegetariano	Batatas gratinadas c/ grão-de-bico, legumes e azeitonas + brócolos cozidos ^{6,7,13}	2246	537	29.4	6.1	50	16.2	0.8	6.5
Sobremesa	Fruta da época								

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Caldo Verde (sem chouriço)	775	185	8	0.9	20	7	0.5	1.3
Prato	Peito de frango estufado + arroz branco + salada mista ¹²	743	178	3,8	0,6	19	15	0,4	2,4
Prato Vegetariano	Curgete recheada com legumes no forno + salada mista ¹²	1255	300	11	2.8	29	14	1.0	7.9
Sobremesa	Fruta da época								

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Grão-de-bico com hortaliças	451	142	7	0	27	5	0.4	1.6
Prato	Massa laços com molho de atum + cenoura aos cubos e milho cozidos ^{1,3,4,6}	1516	362	14	1.6	34	21	0.8	6.2
Prato Vegetariano	Lasanha vegetariana + cenoura aos cubos e milho cozidos ^{1,3,7}	1421	339.6	14.3	4.0	34.3	17.3	0.9	6.7
Sobremesa	Fruta da época								

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Couve-flor com cenoura rizada	621	148	5	0	22	4	0.3	1.6
Prato	Feijoada de carne de porco + arroz branco + salada mista ^{6,7,12,13}	1255	230	18	6.0	11	21	2.3	3.3
Prato Vegetariano	Pataniscas de legumes + arroz branco cozido + salada mista ^{1,3,6}	1830	437.4	17.9	3.4	51.7	5.7	0.5	5.7
Sobremesa	Gelatina de Morango ⁷	340	80	0.0	0.0	20	0.0	0.1	20

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoim, ⁶Sofá, 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 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. AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal