



ESCOLAS C. M. FARO
Semana de 17 a 21 de setembro de 2018
Semana de 29 de outubro a 2 de novembro de 2018
Semana de 10 a 14 de dezembro de 2018



		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Segunda									
Sopa	Creme cenoura	204	49	1,9	0,3	6,7	0,8	0,9	0,1
Prato	Almôndegas de aves estufadas com massa esparguete ^{1,3,6,12}	851	203	8,4	3,5	20,5	1,7	10,6	1,0
Vegetariana	Almôndegas de vegetais estufadas com massa esparguete ^{1,3,6}	835	203	9,4	1,5	10,6	0,7	15,6	0,2
Salada	Cenoura ralada, couve roxa e cebola	106	25	0,1	0,0	3,8	3,2	1,2	0,1
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	250	60	0,4	0,1	12,2	12,2	0,4	0,0
Terça									
Sopa	Sopa espinafres c/ grão	268	64	2,0	0,3	8,8	0,8	1,9	0,1
Prato	Caldeirada de peixe (tintureira e pescada) com batata, tomate, cebola, alho, pimento verde, louro e coentros ⁴	380	90	2,3	0,3	8,9	0,8	8,0	0,4
Vegetariana	Caldeirada de legumes (batata, tomate, cebola, alho, p.vermelho e verde, courgette, f.verde, louro, salsa e coentros)	344	82	2,4	0,3	12,2	1,3	2,1	0,4
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	250	60	0,4	0,1	12,2	12,2	0,4	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa feijão verde	204	49	1,8	0,3	6,6	0,8	1,0	0,1
Prato	Feijoada (carne porco, feijão catarino, cenoura, batata doce, couve lombarda) com arroz branco	858	205	8,2	2,3	20,2	1,4	11,8	0,5
Vegetariana	Feijoada de soja (soja, f.manteiga, cenoura, batata doce, couve lombardo) com arroz branco ⁶	1058	251	3,1	0,4	39,0	2,2	15,6	0,5
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	250	60	0,4	0,1	12,2	12,2	0,4	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa agrião	206	49	1,9	0,3	6,7	0,7	1,0	0,1
Prato	Bacalhau c/ natas (bacalhau, batata cozida aos cubos, cebola, alho, molho bechamel, pao ralado para polvilhar) ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	652	155	6,3	2,4	16,8	0,9	7,3	1,5
Vegetariana	Tofulhau com natas (tofu, batata cozida aos cubos, cebola, alho, molho bechamel e pao ralado para polvilhar) ^{1,3,5,6,7,8,11,12,13}	742	177	8,4	3,1	19,9	1,1	4,5	0,6
Salada	Alface, cenoura e couve roxa	104	25	0,0	0,0	3,4	3,1	1,4	0,1
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	250	60	0,4	0,1	12,2	12,2	0,4	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa alho francês	203	48	1,8	0,3	6,6	0,8	1,0	0,1
Prato	Perna de frango estufada com arroz branco ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1325	316	14,1	3,6	40,4	0,2	6,4	1,0
Vegetariana	Estufado de couve lombarda com cenoura, cogumelos com arroz branco	585	139	2,8	0,4	24,0	1,4	3,5	0,5
Salada	Tomate, cenoura e cebola	95	22	0,2	0,0	3,6	2,1	0,8	0,1
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	250	60	0,4	0,1	12,2	12,2	0,4	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

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. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 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



ESCOLAS C. M. FARO
Semana de 24 a 28 de setembro de 2018
Semana de 5 a 9 de novembro de 2018
Semana de 17 a 21 de dezembro de 2018

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa espinafres	203	48	1,9	0,3	6,5	0,7	1,0	0,1
Prato	Massinha (cotovelinho) do mar (filete de cavala) ^{1,3,4,6}	1013	241	9,2	1,1	26,1	0,6	12,3	0,8
Vegetariana	Massinha (cotovelinho) de vegetais (ervilha, f.verde e cogumelos) ^{1,3}	594	141	3,0	0,5	21,0	1,1	5,6	0,4
Salada	Cenoura, couve roxa e cebola	106	25	0,1	0,0	3,8	3,2	1,2	0,1
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	250	60	0,4	0,1	12,2	12,2	0,4	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa juliana	203	48	1,8	0,3	6,6	0,7	1,0	0,3
Prato	Pernas de frango assadas no forno com orégãos e arroz branco	745	176	3,9	0,7	19,2	0,1	15,9	0,5
Vegetariana	Guisado de lentilhas com arroz branco ^{1,6,8,11}	1140	270	3,6	0,5	47,0	1,0	11,0	0,6
Salada	Milho, cenoura ralada e cebola	224	53	1,5	0,0	5,4	2,0	3,9	0,1
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	250	60	0,4	0,1	12,2	12,2	0,4	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora com ervilhas	209	50	1,8	0,3	6,8	0,7	1,1	0,1
Prato	Pescada cozida com meio ovo, batata, cenoura, couve flor e feijão verde ^{3,4}	414	98	3,1	0,6	8,2	0,9	8,9	0,4
Vegetariana	Tortilha de cogumelos e legumes (batata, salsa, couve flor, cenoura e f.verde cozidos) ³	372	89	3,1	0,6	10,6	1,2	3,8	0,4
Sobremesa	Arroz doce ^{1,3,7,8,12}	561	132	1,2	0,7	26,1	18,6	4,1	0,1

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa alho francês	203	48	1,8	0,3	6,6	0,8	1,0	0,1
Prato	Esparguete à bolonesa (carne vaca) ^{1,3}	1158	276	11,8	3,6	27,5	1,2	14,3	0,7
Vegetariana	Bolonesa de soja com esparguete ^{1,3,6}	1254	296	4,0	0,5	39,6	1,3	24,1	0,5
Salada	Alface, beterraba e cebola	83	19	0,1	0,0	2,6	2,2	1,2	0,1
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	250	60	0,4	0,1	12,2	12,2	0,4	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa feijão verde com hortelã	203	48	1,8	0,3	6,6	0,8	3,9	0,1
Prato	Salada de bacalhau fresco com grão, batata, ervilhas, coentros, cenoura e tomate ⁴	453	108	2,4	0,3	12,7	1,0	7,8	0,4
Vegetariana	Salada de grão de bico com legumes (batata, ervilha, coentros, cenoura e tomate)	567	135	3,2	0,4	19,9	1,5	4,7	0,5
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	250	60	0,4	0,1	12,2	12,2	0,4	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 3Ovos, 4Peixes, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 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



ESCOLAS C. M. FARO
Semana de 1 a 5 de outubro de 2018
Semana de 12 a 16 de novembro de 2018
Semana de 24 a 28 de dezembro de 2018

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora com massinhas cuscus ^{1,3}	271	64	1,8	0,3	10,0	0,8	1,5	0,1
Prato	Ervilhas com ovos escalfados com rodela de chouriço estufados com arroz branco ^{3,6,7}	769	184	7,2	1,9	20,4	0,8	7,5	0,8
Vegetariana	Ervilhas com ovos escalfados com rodela de chouriço de soja estufados com arroz branco ^{3,6}	694	166	8,9	2,1	7,8	0,2	12,8	0,4
Salada	Alface, couve roxa e cebola	96	23	0,1	0,0	2,9	2,3	1,5	0,0
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	250	60	0,4	0,1	12,2	12,2	0,4	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de brocolos	399	95	3,6	0,5	12,8	1,4	2,0	0,2
Prato	Pescada à brás ^{3,4}	995	239	14,9	5,6	13,6	0,4	11,6	0,9
Vegetariana	Alho francês à brás ³	876	211	14,1	5,4	13,9	1,2	5,7	0,8
Salada	Salada de alface, tomate e cebola	84	20	0,2	0,0	2,8	1,1	1,1	0,0
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	250	60	0,4	0,1	12,2	12,2	0,4	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa caldo verde	208	50	1,9	0,3	6,7	0,5	1,0	0,1
Prato	Perna de peru estufada com massa tagliatelli ¹	841	200	7,4	2,1	18,8	1,4	14,5	0,5
Vegetariana	Soja estufada em molho de tomate com massa tagliatelli ^{1,6}	1226	290	4,2	0,9	38,5	2,2	21,7	0,6
Salada	Couve bruxelas, beterraba e cebola	147	35	0,7	0,1	3,6	2,9	2,2	0,0
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	250	60	0,4	0,1	12,2	12,2	0,4	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa nabiças c/ feijão branco	264	63	1,9	0,3	8,6	0,8	2,0	0,1
Prato	Lombo de salmao no forno com legumes (feijão verde, cenoura, milho) com arroz branco ⁴	986	235	9,8	1,7	27,6	0,8	8,4	0,5
Vegetariana	Salada de legumes cozidos (feijão verde, cenoura, milho, ervilhas e batata)	391	93	3,0	0,4	12,4	1,5	3,1	0,5
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	250	60	0,4	0,1	12,2	12,2	0,4	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa repolho	204	49	1,8	0,3	6,6	0,7	1,0	0,1
Prato	Vitela estufada com cenoura e massa fusilli ^{1,3}	1052	251	12,0	4,0	20,3	1,1	15,0	0,5
Vegetariana	Beringela recheada com soja no forno e massa fusilli ^{1,3,6}	866	205	3,0	0,5	28,0	1,7	15,3	0,4
Salada	Cenoura, couve roxa e cebola	106	25	0,1	0,0	3,8	3,2	1,2	0,1
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	250	60	0,4	0,1	12,2	12,2	0,4	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 3Ovos, 4Peixes, 6Soja, 7Leite. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 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



ESCOLAS C. M. FARO
Semana de 8 a 12 de outubro de 2018
Semana de 19 a 23 de novembro de 2018
31 de dezembro de 2018



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa agrião	206	49	1,9	0,3	6,7	0,7	1,0	0,1
Prato	Massa espiral com atum e queijo ralada gratinado no forno ^{1,3,4,5,6,7}	1242	297	15,2	5,6	26,5	1,5	13,0	1,4
Vegetariana	Massa espiral com seitan e queijo ralado gratinado no forno ^{1,3,5,6,7}	1177	281	13,0	5,7	29,5	2,1	10,7	1,0
Salada	Tomate, alface e cebola	84	20	0,2	0,0	2,8	1,1	1,1	0,0
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	250	60	0,4	0,1	12,2	12,2	0,4	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa espinafres c/ grão	268	64	2,0	0,3	8,8	0,8	1,9	0,1
Prato	Bifes de peru com cogumelos laminados em molho bechamel, com arroz branco ^{1,5,6,7}	890	212	7,6	2,9	23,8	0,7	11,5	0,6
Vegetariana	Legumes estufados (courgette, cogumelos laminados, alho francês e cenoura) com arroz branco	487	115	2,3	0,4	19,9	1,0	3,0	0,4
Salada	Alface, beterraba ralada e cebola	83	19	0,1	0,0	2,6	2,2	1,2	0,1
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	250	60	0,4	0,1	12,2	12,2	0,4	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura	210	50	1,7	0,2	7,2	0,9	1,0	0,1
Prato	Feijoada de lulas (feijao branco, lulas, tomate, cenoura, cebola, coentros) ¹⁴	782	185	2,7	0,4	26,7	1,0	11,1	0,6
Vegetariana	Feijoada de legumes (courgette, cogumelos laminados, alho francês e cenoura) com arroz branco	894	212	3,6	0,5	33,9	1,5	7,6	0,6
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	250	60	0,4	0,1	12,2	12,2	0,4	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa alface	204	49	1,9	0,3	6,7	0,7	0,9	0,1
Prato	Lasanha de carne (porco) ^{1,3,5,6,7}	1123	273	13,7	5,2	24,4	1,4	12,5	0,7
Vegetariana	Lasanha de legumes (cebola, cogumelos, courgette, queijo, manjeriço, espinafres) ^{1,3,5,6,7}	841	201	9,6	4,1	20,8	2,0	6,9	0,4
Salada	Alface, cenoura ralada e cebola	88	21	0,1	0,0	3,1	2,6	1,0	0,1
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	250	60	0,4	0,1	12,2	12,2	0,4	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja com massinha cuscus e hortelã ^{1,3}	313	75	3,0	0,5	7,7	0,2	8,0	0,2
Prato	Arroz de bacalhau c/ coentros ⁴	715	170	3,0	0,5	24,7	0,3	10,4	2,0
Vegetariana	Arroz de legumes (ervilha, abóbora, brocolos, cebola, courgette e cenoura)	663	157	3,1	0,5	27,6	1,1	3,6	0,5
Salada	Alface, tomate e cebola	84	20	0,2	0,0	2,8	1,1	1,1	0,0
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	250	60	0,4	0,1	12,2	12,2	0,4	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 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



ESCOLAS C. M. FARO
Semana de 15 a 19 de outubro de 2018
Semana de 26 a 30 de novembro de 2018



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa juliana	203	48	1,8	0,3	6,6	0,7	1,0	0,3
Prato	Hambúrguer de aves estufado com massa farfalle ^{1,6,12}	961	229	8,9	3,8	24,9	2,0	15,0	1,1
Vegetariana	Hamburguer de soja estufado com massa farfalle ^{1,3,6,7,8,9,10}	1053	250	8,3	2,8	30,8	3,2	11,9	5,5
Salada	Conserva de cenoura com coentros, beterraba e cebola	97	23	0,1	0,0	3,5	3,1	0,9	0,1
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	250	60	0,4	0,1	12,2	12,2	0,4	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme favas	215	51	1,8	0,3	6,9	0,7	1,2	0,1
Prato	Ensopado com lombo de peixe tintureira (lombo tintureira, tomate, pimentos, cebola, alho, coentros e batata cozida) ⁴	365	86	2,1	0,3	8,0	0,8	8,3	0,4
Vegetariana	Ensopado de legumes (tomate, pimento, cebola, alho, coentros, cenoura, brocolos e courgette e batata cozida)	323	77	2,2	0,3	11,3	1,3	2,1	0,4
Sobremesa	Gelatina de origem vegetal / fruta da época ^{1,3,7}	523	123	0,0	0,0	27,7	0,0	3,0	0,3

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa grelos	203	48	1,8	0,3	6,6	0,8	1,0	0,1
Prato	Ranchinho (grão, carne porco, massa macarronete, abóbora, batata doce, cenoura e batata) ^{1,3}	838	200	7,6	2,2	20,2	2,5	11,1	0,4
Vegetariana	Ranchinho vegetariano (tomate, couve lombardo, grão, alho, massa macarronete, abóbora, batata doce e cenoura) ^{1,3}	691	164	2,8	0,4	27,7	4,0	4,7	0,4
Salada	Tomate, couve roxa e cebola	102	24	0,2	0,0	3,5	1,8	1,2	0,0
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	250	60	0,4	0,1	12,2	12,2	0,4	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa nabiças	206	49	1,9	0,3	6,7	0,7	0,9	0,1
Prato	Pescada (rodela) cozida com batatas, cenouras, brocolos e ervilhas ⁴	381	90	2,2	0,3	8,3	0,9	8,7	0,4
Vegetariana	Legumes salteados no forno	290	69	2,1	0,3	9,6	0,8	2,0	0,3
Salada	Conserva de cenoura com coentros, alface e tomate	94	22	0,2	0,0	3,2	1,7	1,0	0,1
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	250	60	0,4	0,1	12,2	12,2	0,4	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa alho francês	203	48	1,8	0,3	6,6	0,8	1,0	0,1
Prato	Arroz de frango no forno	828	196	4,3	0,8	23,8	0,1	15,3	0,6
Vegetariana	Arroz de lentilhas com legumes salteados (cebola, alho, courgette, cenoura e salsa) ^{1,6,8,11}	1016	241	3,5	0,5	42,1	0,7	9,1	0,5
Salada	Alface, tomate, pepino e orégãos	76	18	0,3	0,1	2,1	0,7	1,1	0,0
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	250	60	0,4	0,1	12,2	12,2	0,4	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 3Ovos, 4Peixes, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 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



ESCOLAS C. M. FARO
Semana de 22 a 26 de outubro de 2018
Semana de 3 a 7 de dezembro de 2018



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa alface	204	49	1,9	0,3	6,7	0,7	0,9	0,1
Prato	Tesourinhos de pescada no forno com arroz de ervilhas ^{1,4}	1092	261	10,6	0,9	31,7	1,0	8,6	1,0
Vegetariana	Cogumelos estufados com arroz de ervilhas	575	136	2,7	0,4	22,7	0,8	4,2	0,4
Salada	Cenoura ralada, couve roxa e cebola	106	25	0,1	0,0	3,8	3,2	1,2	0,1
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	250	60	0,4	0,1	12,2	12,2	0,4	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de couve flor	202	48	1,8	0,3	6,6	0,9	1,0	0,1
Prato	Favas com carne de porco estufada	582	139	8,3	2,3	3,8	1,2	11,2	0,5
Vegetariana	Favas estufadas com alho francês, cenoura e coentros	312	74	3,0	0,5	5,8	2,3	4,0	0,5
Salada	Alface, beterraba ralada e cebola	83	19	0,1	0,0	2,6	2,2	1,2	0,1
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	250	60	0,4	0,1	12,2	12,2	0,4	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa ervilhas com coentros	209	50	1,8	0,3	6,7	0,8	1,1	0,1
Prato	Ovos mexidos c/ cogumelos no forno e arroz branco ³	802	191	6,4	1,5	24,2	0,4	8,1	0,6
Vegetariana	Ovos mexidos c/ cogumelos no forno e arroz branco ³	802	191	6,4	1,5	24,2	0,4	8,1	0,6
Salada	Tomate, alface, cebola e orégãos	79	18	0,2	0,0	2,6	1,0	1,0	0,0
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	250	60	0,4	0,1	12,2	12,2	0,4	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa nabiças c/ feijão branco	264	63	1,9	0,3	8,6	0,8	2,0	0,1
Prato	Filete de alabote no forno com limão e salsa com batata cozida e legumes (cebola, alho, beringela, cenoura, a.frances, limão e salsa) ⁴	342	81	2,0	0,3	7,7	1,2	7,4	0,4
Vegetariana	Legumes assados no forno (batata, courgette, cenoura, brocolos, limao, azeite e salsa)	307	73	2,1	0,3	10,4	1,4	2,1	0,4
Salada	Tomate, beterraba e cebola	92	21	0,2	0,0	3,3	1,6	0,9	0,1
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	250	60	0,4	0,1	12,2	12,2	0,4	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa couve portuguesa	205	49	1,9	0,3	6,7	0,8	1,0	0,1
Prato	Carne porco estufada à primavera (cenoura, feijão e ervilha) com massa esparguete ^{1,3}	842	201	9,2	2,7	15,9	1,3	12,9	0,4
Vegetariana	Massa esparguete com legumes salteados (cenoura, ervilha, a.frances, f.verde e cogumelos) ^{1,3}	600	142	3,2	0,5	22,2	2,2	4,7	0,4
Salada	Alface, cenoura ralada e tomate	92	22	0,2	0,0	3,3	1,7	0,9	0,1
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	250	60	0,4	0,1	12,2	12,2	0,4	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 3Ovos, 4Peixes. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 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