



ESCOLAS C. M. FARO

Semana de 3 a 4 de janeiro de 2019

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa juliana	137	32	1,1	0,1	4,0	1,5	1,0	0,1
Prato	Hambúrguer de aves estufado com massa farfalle ^{1,6,12}	824	196	8,2	3,6	19,5	1,9	13,9	0,7
Vegetariana	Hambúrguer de soja estufado com massa farfalle ^{1,3,6,7,8,9,10}	956	227	7,9	2,7	26,6	3,2	11,3	1,3
Salada	Conserva de cenoura com coentros, beterraba e cebola ¹²	194	47	2,7	0,4	3,6	3,4	0,8	0,1
Sobremesa	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	Creme abóbora	140	33	1,1	0,2	4,9	1,4	0,7	0,1
Prato	Pescada cozida com batatas, meio ovo, cenouras, brócolos e ervilhas ^{3,4}	331	79	2,2	0,4	6,4	1,2	7,4	0,1
Vegetariana	Legumes salteados no forno	253	60	1,0	0,2	7,6	1,4	3,3	0,1
Salada	Conserva de cenoura com coentros, alface e tomate ¹²	206	49	3,4	0,5	3,0	2,8	1,0	0,1
Sobremesa	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, 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 7 a 11 de janeiro de 2019
Semana de 18 a 22 de Fevereiro de 2019
Semana de 1 a 5 de Abril de 2019

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa alface	136	32	1,2	0,2	4,1	1,3	0,8	0,1
Prato	Tesourinhos de pescada no forno com arroz de ervilhas ^{1,4}	882	211	8,5	0,8	24,8	1,2	7,5	0,6
Vegetariana	Cogumelos estufados com arroz de ervilhas	459	109	1,7	0,3	18,4	1,4	3,6	0,1
Salada	Cenoura ralada, couve roxa e cebola ¹²	213	51	2,7	0,4	3,9	3,3	1,4	0,1
Sobremesa	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	145	35	1,1	0,1	4,3	1,7	1,3	0,1
Prato	Pernas de frango assadas no forno com orégãos e massa espiral ^{1,3}	711	168	4,2	0,8	17,7	1,1	14,5	0,2
Vegetariana	Estufadinho de legumes (a.francês, courgette, cenoura e coentros) com massa espiral ^{1,3}	302	72	1,6	0,3	11,0	1,9	2,4	0,1
Salada	Alface, beterraba ralada e cebola	87	21	0,1	0,0	2,7	2,7	1,2	0,1
Sobremesa	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 nabiças c/ feijão branco	191	45	1,2	0,2	5,9	1,5	1,7	0,1
Prato	Ovos mexidos c/ cogumelos no forno e arroz branco ³	589	140	4,4	1,0	17,2	0,5	6,9	0,2
Vegetariana	Ovos mexidos c/ cogumelos no forno e arroz branco ³	589	140	4,4	1,0	17,2	0,5	6,9	0,2
Salada	Tomate, alface, cebola e orégãos	79	19	0,2	0,0	2,3	2,2	1,2	0,0
Sobremesa	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 canja galinha com massinha cuscus e hortelã ^{1,3}	347	82	2,5	0,4	9,7	0,3	5,7	0,2
Prato	Filete de alabote no forno com limão e salsa com batata cozida e legumes (cebola, alho, beringela, cenoura, a.francês, limão e salsa) ⁴	251	59	1,2	0,2	5,6	1,6	5,7	0,1
Vegetariana	Legumes assados no forno (batata, curgete, cenoura, brócolos, limão, azeite e salsa)	234	56	1,3	0,2	7,9	1,3	2,1	0,1
Salada	Tomate, beterraba e cebola	95	22	0,1	0,0	3,5	3,4	0,9	0,1
Sobremesa	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	Creme de couve portuguesa	143	34	1,1	0,1	4,3	1,8	1,0	0,1
Prato	Carne porco estufada à primavera (cenoura, feijão e ervilha) com massa esparguete ^{1,3}	549	131	5,6	1,7	10,2	1,8	8,7	0,1
Vegetariana	Massa esparguete com legumes salteados (cenoura, ervilha, a.francês, f.verde e cogumelos) ^{1,3}	296	70	1,1	0,2	9,1	1,9	3,9	0,1
Salada	Alface, cenoura ralada e tomate	90	21	0,2	0,0	3,1	3,0	1,0	0,1
Sobremesa	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, 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 14 a 18 de janeiro de 2019
Semana de 25 fevereiro a 01 de Março de 2019
Semana de 8 a 12 Abril

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme cenoura	141	33	1,2	0,2	4,5	1,8	0,6	0,1
Prato	Almôndegas de aves estufadas com massa esparguete ^{1,3,6,12}	650	155	6,5	2,8	15,0	2,1	8,3	0,6
Vegetariana	Almôndegas de vegetais estufadas com massa esparguete ^{1,3,6}	627	149	3,6	0,5	24,4	3,1	3,6	0,2
Salada	Cenoura ralada, couve roxa e cebola ¹²	213	51	2,7	0,4	3,9	3,3	1,4	0,1
Sobremesa	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	187	45	1,4	0,2	5,4	1,3	1,7	0,2
Prato	Caldeirada de peixe (tintureira e pescada) com batata, tomate, cebola, alho, pimento verde, louro e coentros ⁴	310	73	1,6	0,2	7,7	1,4	6,6	0,1
Vegetariana	Caldeirada de legumes (batata, tomate, cebola, alho, p.vermelho e verde, courgette, f.verde, louro, salsa e coentros)	216	51	1,1	0,2	7,7	1,7	1,7	0,1
Sobremesa	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 feijão verde	144	34	1,2	0,2	4,4	1,6	0,9	0,1
Prato	Feijoada (carne porco, feijão catarino, cenoura, batata doce, couve lombarda) com arroz branco	688	164	5,0	1,4	19,5	2,4	9,3	0,1
Vegetariana	Feijoada de soja (soja, f.manteiga, cenoura, batata doce, couve lombardo) com arroz branco ⁶	836	198	1,6	0,1	31,1	2,4	13,8	0,1
Sobremesa	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 agrião	145	34	1,3	0,2	4,3	1,3	0,8	0,1
Prato	Bacalhau c/ natas (bacalhau, batata cozida aos cubos, cebola, alho, molho bechamel, pão ralado para polvilhar) ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	508	120	3,3	1,2	15,0	1,6	7,2	1,1
Vegetariana	Tofulhau com natas (tofu, batata cozida aos cubos, cebola, alho, molho bechamel e pão ralado para polvilhar) ^{1,3,5,6,7,8,11,12,13}	580	139	6,3	1,9	11,5	1,2	7,9	0,2
Salada	Alface, cenoura e couve roxa	107	25	0,0	0,0	3,4	3,0	1,5	0,1
Sobremesa	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	Creme de ervilhas c/ coentros	163	39	1,2	0,2	4,8	1,4	1,2	0,1
Prato	Peru estufado c/ arroz de coentros	814	194	6,6	1,8	20,3	0,3	12,9	0,2
Vegetariana	Estufado de couve lombarda com cenoura, cogumelos com arroz branco	395	94	1,5	0,2	15,9	1,5	3,1	0,1
Salada	Tomate, beterraba e cebola	95	22	0,1	0,0	3,5	3,4	0,9	0,1
Sobremesa	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, 8Frutos de casca rija, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço. 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 21 a 25 de janeiro de 2019
Semana de 4 a 8 de Março de 2019
Semana de 15 a 19 de Abril

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de espinafres	138	33	1,2	0,2	3,7	1,2	1,1	0,2
Prato	Massinha (cotovelinho) do mar (filete de cavala) ^{1,3,4,6}	707	168	7,2	0,8	15,1	1,4	9,9	0,3
Vegetariana	Massinha (cotovelinho) de vegetais (ervilha, f.verde e cogumelos) ^{1,3}	390	93	1,4	0,2	12,5	1,3	5,1	0,0
Salada	Cenoura, beterraba e cebola	99	23	0,0	0,0	3,8	3,6	0,9	0,2
Sobremesa	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	137	32	1,1	0,1	4,0	1,5	1,0	0,1
Prato	Arroz de frango no forno	777	184	3,6	0,6	24,3	0,4	13,3	0,2
Vegetariana	Guisado de lentilhas com arroz branco ^{1,6,8,11}	955	226	2,4	0,3	39,8	1,4	10,0	0,1
Salada	Milho, cenoura ralada e cebola	258	61	1,8	0,0	6,1	2,0	4,6	0,1
Sobremesa	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	158	38	1,1	0,2	5,0	1,4	1,2	0,1
Prato	Pescada (rodela) no forno com legumes cozidos, batata, cenoura e couve flor ⁴	314	75	1,5	0,2	7,0	1,5	7,6	0,2
Vegetariana	Tortilha de cogumelos e legumes (batata, salsa, couve flor, cenoura e f.verde cozidos) ³	292	70	2,5	0,6	6,4	1,5	4,5	0,1
Salada	Tomate, beterraba e cebola	95	22	0,1	0,0	3,5	3,4	0,9	0,1
Sobremesa	Arroz doce / fruta da época ^{1,3,7,8,12}	1054	248	0,8	0,4	55,9	26,4	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	136	32	1,0	0,2	4,1	1,6	1,0	0,1
Prato	Esparguete à bolonhesa (carne vaca) ^{1,3}	867	207	10,5	3,6	14,2	1,2	13,5	0,1
Vegetariana	Bolonhesa de soja com esparguete ^{1,3,6}	964	228	2,7	0,4	30,4	1,7	19,2	0,1
Salada	Alface, couve roxa e cebola	106	25	0,1	0,0	3,0	2,5	1,8	0,0
Sobremesa	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	144	34	1,2	0,2	4,4	1,6	1,3	0,1
Prato	Salada de bacalhau fresco com grão, batata, ervilhas, coentros, cenoura e tomate ⁴	430	102	1,6	0,2	12,3	1,6	8,0	0,1
Vegetariana	Salada de grão de bico com legumes (batata, ervilha, coentros, cenoura e tomate)	468	111	1,7	0,2	15,5	2,0	5,7	0,1
Sobremesa	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 28 a 1 de fevereiro de 2019
 Semana de 11 a 15 de Março de 2019
 Semana de 22 Abril de 2019

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}	218	52	1,2	0,2	8,6	1,4	1,4	0,1
Prato	Ervilhas com ovos escalfados com rodelas de chouriço estufados com arroz branco ^{3,6,7}	655	156	6,4	1,7	15,5	0,8	7,6	0,4
Vegetariana	Ervilhas com ovos escalfados com rodelas de chouriço de soja estufados com arroz branco ^{3,6}	868	206	3,8	0,8	22,3	0,6	17,4	0,1
Salada	Alface, couve roxa e cebola	106	25	0,1	0,0	3,0	2,5	1,8	0,0
Sobremesa	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 nabiças c/ feijão branco	191	45	1,2	0,2	5,9	1,5	1,7	0,1
Prato	Pescada à brás ^{3,4}	1129	271	16,9	7,0	18,0	0,5	10,4	0,6
Vegetariana	Alho francês à brás ³	1048	252	16,4	6,9	18,6	1,1	5,9	0,5
Salada	Tomate, alface e cebola	80	19	0,2	0,0	2,3	2,2	1,2	0,0
Sobremesa	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	149	36	1,2	0,2	4,0	0,3	1,3	0,1
Prato	Bife de peru com cogumelos laminados em molho bechamel e massa tagliatelli ^{1,5,6,7}	552	131	3,9	1,4	11,6	1,2	12,2	0,2
Vegetariana	Soja estufada em molho de tomate com massa tagliatelle ^{1,6}	891	211	2,3	0,4	24,8	2,4	19,7	0,1
Salada	Couve bruxelas, beterraba e cebola	155	37	0,7	0,2	3,7	3,2	2,3	0,1
Sobremesa	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	Creme de brócolos	143	34	1,2	0,2	3,9	1,4	1,3	0,1
Prato	Lombo de salmão no forno com legumes (feijão verde, cenoura, milho) com arroz branco ⁴	735	176	10,1	1,8	12,1	1,3	8,5	0,1
Vegetariana	Salada de legumes cozidos (feijão verde, cenoura, milho, ervilhas e batata)	291	69	1,2	0,2	8,9	1,8	3,7	0,1
Sobremesa	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	139	33	1,1	0,2	4,1	1,5	1,0	0,1
Prato	Vitela estufada com cenoura e massa fusilli ^{1,3}	781	186	9,5	3,3	12,6	1,6	12,2	0,2
Vegetariana	Beringela recheada com soja no forno e massa fusilli ^{1,3,6}	490	116	1,4	0,2	14,9	1,7	9,8	0,1
Salada	Conserva de cenoura, couve roxa e cebola ¹²	213	51	2,7	0,4	3,9	3,3	1,4	0,1
Sobremesa	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, 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 4 a 8 de fevereiro de 2019

Semana de 18 a 22 de Março de 2019

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa agrião	145	34	1,3	0,2	4,3	1,3	0,8	0,1
Prato	Massa espiral com atum e queijo ralado gratinado no forno ^{1,3,4,5,6,7}	1097	262	13,9	4,7	18,3	1,3	15,6	1,2
Vegetariana	Massa espiral com seitan e queijo ralado gratinado no forno ^{1,3,5,6,7}	867	207	8,6	3,9	18,4	2,0	13,1	0,5
Salada	Tomate, alface e cebola	80	19	0,2	0,0	2,3	2,2	1,2	0,0
Sobremesa	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	187	45	1,4	0,2	5,4	1,3	1,7	0,2
Prato	Bife frango estufado c/ arroz branco	722	171	2,6	0,5	20,6	0,3	15,8	0,2
Vegetariana	Arroz de lentilhas com legumes salteados (cebola, alho, courgette, cenoura e salsa) ^{1,6,8,11}	681	161	1,7	0,2	28,0	1,0	7,4	0,1
Salada	Alface, beterraba ralada e cebola	87	21	0,1	0,0	2,7	2,7	1,2	0,1
Sobremesa	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 alho francês	136	32	1,0	0,2	4,1	1,6	1,0	0,1
Prato	Filetes de pescada no forno com molho tomate e batata cozida ⁴	349	83	1,8	0,3	7,7	1,0	8,5	0,2
Vegetariana	Salada de feijão frade e legumes (ervilhas, brócolos, cebola e cenoura)	481	114	1,4	0,3	15,0	2,1	7,5	0,1
Salada	Alface, tomate e cebola	80	19	0,2	0,0	2,3	2,2	1,2	0,0
Sobremesa	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	136	32	1,2	0,2	4,1	1,3	0,8	0,1
Prato	Lasanha de carne (vaca) ^{1,3,5,6,7}	870	211	11,4	4,3	14,0	1,4	12,6	0,2
Vegetariana	Lasanha de legumes (cebola, cogumelos, curgete, queijo, manjeriço, espinafres) ^{1,3,5,6,7}	368	88	3,8	1,6	8,0	1,4	4,5	0,3
Salada	Alface, cenoura ralada e cebola	87	21	0,1	0,0	2,9	2,7	1,1	0,1
Sobremesa	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	Creme de cenoura	141	33	1,2	0,2	4,5	1,8	0,6	0,1
Prato	Feijoada de lulas (feijão branco, lulas, tomate, cenoura, cebola, coentros) com arroz branco ¹⁴	546	129	1,8	0,3	16,7	1,6	9,7	0,3
Vegetariana	Feijoada de legumes (f.brancos, curgete, cogumelos laminados, alho francês e cenoura) com arroz branco	722	171	1,7	0,3	28,0	2,2	7,6	0,1
Sobremesa	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, 8Frutos de casca rijã, 11Sementes de sésamo, 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 11 a 15 de fevereiro de 2019
Semana de 25 a 29 de Março de 2019

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa juliana	137	32	1,1	0,1	4,0	1,5	1,0	0,1
Prato	Hambúrguer de aves estufado c/ massa farfalle ^{1,6,12}	824	196	8,2	3,6	19,5	1,9	13,9	0,7
Vegetariana	Hambúrguer de soja estufado c/ massa farfalle ^{1,3,6,7,8,9,10}	956	227	7,9	2,7	26,6	3,2	11,3	1,3
Salada	Conserva de cenoura com coentros, beterraba e cebola ¹²	194	47	2,7	0,4	3,6	3,4	0,8	0,1
Sobremesa	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	170	40	1,2	0,2	5,0	1,4	1,5	0,1
Prato	Ensopado com lombo de peixe tintureira (lombo tintureira, tomate, pimentos, cebola, alho, coentros e batata cozida) ⁴	313	74	1,6	0,2	7,4	1,3	7,0	0,1
Vegetariana	Ensopado de legumes (tomate, pimento, cebola, alho, coentros, cenoura, brócolos e curgete e batata cozida)	208	49	1,1	0,2	7,0	1,6	1,9	0,1
Sobremesa	Gelatina de origem vegetal / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	232	56	0,0	0,0	13,4	12,9	0,0	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa grelos	139	33	1,1	0,2	4,0	1,6	1,1	0,1
Prato	Ranchinho (grão, carne porco, massa macarronete, abóbora, batata doce, cenoura e batata) ^{1,3}	648	154	5,0	1,4	17,5	2,2	8,5	0,1
Vegetariana	Ranchinho vegetariano (tomate, couve lombardo, grão, alho, massa macarronete, abóbora, batata doce e cenoura) ^{1,3}	583	138	2,0	0,3	23,0	3,6	5,0	0,1
Salada	Tomate, couve roxa e cebola	114	27	0,1	0,0	3,7	3,2	1,6	0,0
Sobremesa	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	Creme de abóbora	140	33	1,1	0,2	4,9	1,4	0,7	0,1
Prato	Pescada cozida c/ batata, meio ovo, cenoura, brócolos e ervilhas ^{3,4}	351	83	2,8	0,6	6,0	1,1	7,8	0,2
Vegetariana	Legumes salteados no forno	303	72	1,2	0,2	11,9	1,3	2,6	0,1
Salada	Conserva de cenoura com coentros, alface e tomate ¹²	205	49	3,3	0,5	2,9	2,8	1,0	0,1
Sobremesa	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 nabiças	143	34	1,2	0,2	4,3	1,5	0,9	0,1
Prato	Coxa de peru estufada com cenoura e arroz branco	588	139	2,1	0,4	17,2	1,1	12,3	0,2
Vegetariana	Legumes estufados (courgette, cogumelos laminados, alho francês e cenoura) com arroz branco	303	72	1,2	0,2	11,9	1,3	2,6	0,1
Salada	Alface, tomate, pepino e orégãos	79	19	0,3	0,1	2,1	2,0	1,3	0,0
Sobremesa	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, 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