

MUNICÍPIO DE PAÇOS DE FERREIRA

SEMANA DE 14 a 18 de SETEMBRO

ALMOÇO – E B. 2,3

SEGUNDA-FEIRA		V.E (Kcal)	HC (g)	Prot. (g)	Lip. (g)	A.G. Sat (g)	Sal (g)
SOPA	Crepe de brócolos	38	5	2	1	0	0,2
PRATO	Bacalhau à Brás ^{2,4,5,6,8,12,14}	156	13	7	8	1	0,3
VEGETARIANO	Legumes à Brás (alho-francês, pimento, cenoura, feijão, azeitona, batata) ¹²	214	19	6	11	4	0,5
HORTÍCOLAS	C. branca, cenoura e c. roxa ripada	27	4	1	0	0	0,1
SOBREMESA	Melão + 2 opções de fruta	30	6	1	0	0	-

TERÇA-FEIRA		V.E (Kcal)	HC (g)	Prot. (g)	Lip. (g)	A.G. Sat (g)	Sal (g)
SOPA	Sopa de alho-francês	34	5	1	0	0	0,1
PRATO	Chilli de frango c/ feijão vermelho e arroz ¹²	212	20	15	7	1	0,3
VEGETARIANO	Chilli vegetariano (feijão vermelho, cebola e tomate) c/ arroz ¹²	299	32	17	10	1	0,1
HORTÍCOLAS	Salada de alface, tomate e pepino	18	2	1	0	0	-
SOBREMESA	Banana + 2 opções de fruta	104	22	2	0	0	-

QUARTA-FEIRA		V.E (Kcal)	HC (g)	Prot. (g)	Lip. (g)	A.G. Sat (g)	Sal (g)
SOPA	Sopa de curgete	34	5	1	0	0	0,1
PRATO	Lombinhos de perca no forno com azeitonas e batata ^{2,4,14}	178	17	10	8	1	0,2
VEGETARIANO	Hambúrguer de quinoa c/ feijão preto ^{1,12}	220	40	11	2	0,3	0,1
HORTÍCOLAS	Tomate, pimento verde e c. branca ripada	26	3	1	0	0	-
SOBREMESA	Gelatina Morango + 2 opções fruta	79	17	2	0	0	0,1

QUINTA-FEIRA		V.E (Kcal)	HC (g)	Prot. (g)	Lip. (g)	A.G. Sat (g)	Sal (g)
SOPA	Sopa de penca	36	5	1	0	0	0,1
PRATO	Lombo de porco assado c/ massa esparguete ^{1,3,12}	212	20	15	7	1	0,3
VEGETARIANO	Ratatouille c/ esparguete e lentilhas ^{1,3,12}	136	19	5	3	1	0,0
HORTÍCOLAS	Brócolos, couve-flor e cenoura	30	3	2	0	0	0,0
SOBREMESA	Melancia + 2 opções de fruta	26	6	0	0	0	-

SEXTA-FEIRA		V.E (Kcal)	HC (g)	Prot. (g)	Lip. (g)	A.G. Sat (g)	Sal (g)
SOPA	Sopa de feijão catarino e couve	40	6	2	1	0	0,1
PRATO	Salada russa c/ atum (azeite/vinagre) ^{2,4,12,12,14}	154	7	12	8	1	0,5
VEGETARIANO	Salada russa c/ grão ¹²	186	26	7	5	1	0,1
HORTÍCOLAS	Salada de alface, tomate e pepino	18	2	1	0	0	-
SOBREMESA	Maça Golden + 2 opções de fruta	64	13	0	1	0	-

Todos os dias é disponibilizado pão de mistura de 45g.
A água é a única bebida servida.

"A variar é que está o ganho":

Todos os hortícolas e frutas são bem-vindos, mas prefere os da época por serem mais ricos nutricionalmente, mais saborosos, mais amigos do ambiente e económicos.



Ementa elaborada por Maria João Costa – Nutricionista Especialista em ACR (C.P. 0685N)

A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos ou para evitar desperdício de alimentos. Cada refeição contém ou pode conter substâncias ou produtos que provocam alergias ou intolerâncias: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijas, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, p/ contacta os nossos serviços. Os alergénios declarados correspondem aos alergénios mais prováveis na refeição. Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir da ferramenta informática SPARE (3ª edição). VE - Valor energético HC - Hidratos de Carbono Prot. - Proteínas Lip. - Ácidos Gordos Saturados. Diferenças sazonais e regionais dos produtos assim como variações nas técnicas de produção podem alterar os valores apresentados.

MUNICÍPIO DE PAÇOS DE FERREIRA

SEMANA DE 21 A 25 DE SETEMBRO

ALMOÇO - E.B. 2,3 e Secundárias

SEGUNDA-FEIRA		V.E (Kcal)	HC (g)	Prot. (g)	Lip. (g)	A.G. Sat (g)	Sal (g)
SOPA	Sopa de coração	36	5	1	0	0	0,1
PRATO	Ovo mexido com cogumelos e pimentos, arroz de cenoura, milho e ervilhas ^{3,12}	103	8	8	4	1	0,5
VEGETARIANO	Hambúrguer de feijão preto com arroz de cenoura, milho e ervilhas ^{1,12}	179	19	9	5	1	0,2
HORTÍCOLAS	Salada de alface, tomate e couve-roxa	22	2	2	0	0	-
SOBREMESA	Kiwi + 2 opções de fruta	48	8	1	0	0	-

TERÇA-FEIRA		V.E (Kcal)	HC (g)	Prot. (g)	Lip. (g)	A.G. Sat (g)	Sal (g)
SOPA	Sopa de abóbora	34	5	1	0	0	0,2
PRATO	Filete de solha com broa e batata ^{1,2,4,8,11,12,14}	130	16	7	4	1	0,3
VEGETARIANO	Gratinado de legumes c/ broa (alho-francês, cenoura, curgete, tomate, feijão) e arroz ^{1,8,11,14}	88	12	4	2	0	0,1
HORTÍCOLAS	Brócolos, milho e couve-flor	30	3	2	0	0	0,0
SOBREMESA	Laranja + 2 opções de fruta	48	9	1	0	0	-

QUARTA-FEIRA		V.E (Kcal)	HC (g)	Prot. (g)	Lip. (g)	A.G. Sat (g)	Sal (g)
SOPA	Sopa de Couve Bruxelas	41	6	2	1	0	0,1
PRATO	Perninha de frango assada c/ massa esparguete ^{1,3,12,14}	187	17	15	6	1	0,3
VEGETARIANO	Tofu assado com massa esparguete ^{1,3,6,12}	173	13	7	10	1	0,1
HORTÍCOLAS	Estufado de curgete, beringela e tomate	21	3	1	0	0	21
SOBREMESA	Maçã Royal Gala + 2 opções de fruta	64	13	0	1	0	-

QUINTA-FEIRA		Alergénios*	V.E (Kcal)	HC (g)	Prot. (g)	Lip. (g)	A.G. Sat (g)	Sal (g)
SOPA	Sopa de grão e cenoura		45	7	2	1	0	0,1
PRATO	Arroz de salmão ^{2,4,14}		205	17	10	11	2	0,1
VEGETARIANO	Cogumelos salteados c/ arroz e feijão ¹²		160	23	8	3	0	0,1
HORTÍCOLAS	Salada de alface, cenoura, pepino		20	3	1	0	0	0,0
SOBREMESA	Banana + 2 opções de fruta		104	22	2	0	0	-

SEXTA-FEIRA		V.E (Kcal)	HC (g)	Prot. (g)	Lip. (g)	A.G. Sat (g)	Sal (g)
SOPA	Sopa de espinafres	35	5	1	1	0	0,2
PRATO	Rancho (carne de vaca e porco, grão, c. lombardo e macarrão) ^{1,3,12,14}	107	7	5	6	2	0,4
VEGETARIANO	Rancho vegetariano (grão, tomate, cenoura repolho, lombardo, cebola, macarronete) ^{1,3,12}	104	14	4	3	0	0,1
HORTÍCOLAS	Incorporado + Salada tomate e cenoura	21	3	1	0	0	-
SOBREMESA	Pera + 2 opções de fruta	47	9	0	0	0	0

Todos os dias é disponibilizado pão de mistura de 45g
A água é a única bebida servida.

Para acrescentar sabor aos alimentos, usa
condimentos e ervas aromáticas, e diminui
a adição de sal durante a confeção.



Ementa elaborada por Maria João Costa – Nutricionista Especialista em ACR (C.P. 0685N)

A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos ou para evitar desperdício de alimentos. Cada refeição contém ou pode conter substâncias ou produtos que provocam alergias ou intolerâncias: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijas, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, p/ contacta os nossos serviços. Os alérgenos declarados correspondem aos alérgenos mais prováveis na refeição. Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir da ferramenta informática SPARE (3ª edição). VE - Valor energético HC - Hidratos de Carbono Prot. - Proteínas Lip. - Ácidos Gordos Saturados. Diferenças sazonais e regionais dos produtos assim como variações nas técnicas de produção podem alterar os valores apresentados.

MUNICÍPIO DE PAÇOS DE FERREIRA

SEMANA DE 28 de SETEMBRO A 2 de OUTUBRO

ALMOÇO – E.B. 2,3 e Secundárias

SEGUNDA-FEIRA		V.E (Kcal)	HC (g)	Prot. (g)	Lip. (g)	A.G. Sat (g)	Sal (g)
SOPA	Sopa de nabos	40	6	2	1	0	0,1
PRATO	Bolonhesa de atum ^{1,2,3,4,14}	211	12	15	11	2	0,6
VEGETARIANO	Bolonhesa de favas	220	28	11	4	1	0,3
HORTÍCOLAS	Salada de tomate, pepino e milho	21	3	1	0	0	-
SOBREMESA	Maçã Royal Gala+ 2 opções de fruta	64	13	0	1	0	-

TERÇA-FEIRA		V.E (Kcal)	HC (g)	Prot. (g)	Lip. (g)	A.G. Sat (g)	Sal (g)
SOPA	Sopa de feijão-verde	38	6	2	1	0	0,1
PRATO	Tirinhas de carne de porco estufadas c/ arroz e feijão preto ^{1,6,8,11,12}	168	17	13	5	1	0,4
VEGETARIANO	Feijoada de soja ^{6,12}	290	37	14	8	1	0,3
HORTÍCOLAS	Brócolos, couve-flor e cenoura	30	3	2	0	0	0,0
SOBREMESA	Melão + 2 opções de fruta	30	6	1	0	0	-

QUARTA-FEIRA		V.E (Kcal)	HC (g)	Prot. (g)	Lip. (g)	A.G. Sat (g)	Sal (g)
SOPA	Sopa de repolho c/ feijão branco	45	7	2	1	0	0,1
PRATO	Massada do mar (perca, lulas, pimento, tomate, macarronete, salsa) ^{1,2,3,4,14}	155	17	12	4	1	0,2
VEGETARIANO	Arroz de feijão vermelho malandrino com cubinhos tofu ⁶	136	14	7	6	1	0,1
HORTÍCOLAS	Brócolos, milho e couve-flor	30	3	2	0	0	-
SOBREMESA	Banana + 2 opções de fruta	104	22	2	0	0	-

QUINTA-FEIRA		V.E (Kcal)	HC (g)	Prot. (g)	Lip. (g)	A.G. Sat (g)	Sal (g)
SOPA	Sopa de ervilhas	40	6	2	1	0	0,1
PRATO	Peru estufado c/ batata assada ¹²	177	20	14	4	1	0,2
VEGETARIANO	Beringela c/ tomate e lentilhas e batata assada ¹²	100	15	5	2	0	0,1
HORTÍCOLAS	Alface, cenoura e couve-roxa	22	2	2	0	0	-
SOBREMESA	Laranja + 2 opções de fruta	48	9	1	0	0	-

SEXTA-FEIRA		V.E (Kcal)	HC (g)	Prot. (g)	Lip. (g)	A.G. Sat (g)	Sal (g)
SOPA	Crema de cenoura	33	5	1	0	0	0,1
PRATO	Lombos de alabote no forno c/ arroz de feijão vermelho ^{2,4,14}	153	10	14	9	2	0,2
VEGETARIANO	Tofu grelhado c/ arroz de feijão vermelho ^{6,12}	173	13	7	10	1	0,1
HORTÍCOLAS	Salada de tomate, c. branca e pepino	26	3	1	0	0	-
SOBREMESA	Pera + 2 opções de fruta	47	9	0	0	0	0

As refeições destinadas à creche são confeccionadas sem adição de sal.

Todos os dias é disponibilizado pão de mistura.

A água é a única bebida servida.

O Outono traz-nos novas frutas como o Dióspiro, a Romã, o Figo e as Uvas. Cada fruta tem algo diferente para oferecer.



Ementa elaborada por Maria João Costa – Nutricionista Especialista em ACR (C.P. 0685N)

A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos ou para evitar desperdício de alimentos. Cada refeição contém ou pode conter substâncias ou produtos que provocam alergias ou intolerâncias: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijas, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, p/ contacta os nossos serviços. Os alergénios declarados correspondem aos alergénios mais prováveis na refeição. Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir da ferramenta informática SPARE (3ª edição). VE - Valor energético HC - Hidratos de Carbono Prot. - Proteínas Lip. - Ácidos Gordos Saturados. Diferenças sazonais e regionais dos produtos assim como variações nas técnicas de produção podem alterar os valores apresentados.