EMENTA

MUNICÍPIO DE PAÇOS DE FERREIRA

SEMANA DE 2 a 6 DE NOVEMBRO

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 c/ cogumelos e arroz de cenoura, milho e ervilhas [3,12]	103	8	8	4	1	0,5
VEGETARIANO	Hambúrguer de feijão preto c/ 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 feijão e cenoura	45	7	2	1	0	0,1
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, grão) 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	Rancho (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	C. branca ripada, cenoura e pimento verde	27	4	1	0	0	0,0
SOBREMESA	Maçã Royal Gala+ 2 opções de fruta	64	13	0	1	0	-

QUINTA-FEIRA		V.E (Kcal)	HC (g)	Prot. (g)	Lip. (g)	A.G. Sat (g)	Sal (g)
SOPA	Sopa de abóbora (creme)	34	5	1	0	0	0,2
PRATO	Salmão crocante com arroz de cenoura [1,2,3,4,8,12,14]	266	22	9	15	3	0,3
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	
	Feriado Municipal

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

Conheces o diospiro?
O **Dióspiro** é um dos frutos do Outono. A sua cor laranja deve-se à riqueza em carotenoides, agentes antioxidantes co potencial na proteção das células



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: [1]Cereais que contêm glúten, [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10] Mostarda, [11] Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoço, [14] Moluscos. Se o seu filho/educando têm alguma alergia, pf contacte os nossos serviços. Os alergénios declarados correspondem aos alergénios 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 Líp. – A.G. Sat. - Ácidos Gordos Saturados. Diferenças sazonais e regionais dos produtos assim como variações nas técnicas de produção podem alterar os valores apresentados.

EMENTA

Município de Paços de Ferreira
Câmara Municipal

MUNICÍPIO DE PAÇOS DE FERREIRA

SEMANA DE 9 a 13 de NOVEMBRO

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 [1,2,3,4,6,10,14]	211	12	15	11	2	0,6
VEGETARIANO	Bolonhesa de favas[12]	220	28	11	4	1	0,3
HORTÍCOLAS	Salada de tomate, pepino e milho	21	3	1	0	0	-
SOBREMESA	Maçã Golden + 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	Clementina + 2 opções de fruta	53	11	1	0	0	-

QUARTA-FEIRA	Dia S. Martinho	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, pota, pimento, tomate, macarronete, salsa) [1,2,3,4,6,10,14]	155	17	12	4	1	0,2
VEGETARIANO	Rancho vegetariana [1,3,6,10]	104	14	4	3	0	0,1
HORTÍCOLAS	C. branca, cenoura e beterraba ripada	25	4	1	0	0	0,1
SOBREMESA	Castanhas + 2 opções de fruta	47	9	0	0	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, pimento e pepino	19	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	Sopa de cenoura	33	5	1	0	0	0,1
PRATO	Barrinhas de pescada no forno c/ arroz de ervilhas e cenoura[1,2,3,4,6,7,11,12,14]	208	20	15	7	1	1,3
VEGETARIANO	Estufado de soja c/ legumes e arroz[6,12]	185	17	9	8	1	0,1
HORTÍCOLAS	Alface, cenoura e couve-roxa	22	2	2	0	0	-
SOBREMESA	Pera + 2 opções de fruta	47	9	0	0	0	0

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



S. Martinho
Sabias que a castanha é usada na alimentação humana desde tempos pré-históricos e, em tempos, representou um dos alimentos base da alimentação?

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: [1]Cereais que contêm glúten, [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10] Mostarda, [11] Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoço, [14] Moluscos. Se o seu filho/educando têm alguma alergia, pf contacte os nossos serviços. Os alergénios declarados correspondem aos alergénios 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 Líp. – A.G. Sat. - Ácidos Gordos Saturados. Diferenças sazonais e regionais dos produtos assim como variações nas técnicas de produção podem alterar os valores apresentados.

EMENTA

MUNICÍPIO DE PAÇOS DE FERREIRA

SEMANA DE 16 A 20 DE NOVEMBRO

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 com favas	45	7	2	1	0	0,1
PRATO	Almôndegas de aves estufadas c/ tagliatelle [1,3,6,8,10,12]	258	18	13	15	5	0,7
VEGETARIANO	Massa siciliana com grão [1,3,6,10]	222	32	9	5	1	0,1
HORTÍCOLAS	Brócolos, cenoura e c. flor	30	3	2	0	0	0,0
SOBREMESA	Clementina + 2 opções de fruta	53	11	1	0	0	-

TERÇA-FEIRA		V.E (Kcal)	HC (g)	Prot. (g)	Lip. (g)	A.G. Sat (g)	Sal (g)
SOPA	Creme de abóbora	34	5	1	0	0	0,2
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, cenoura e cebola	23	4	1	0	0	0,0
SOBREMESA	Maçã Golden + 2 opções de fruta	64	13	0	1	0	-

QUARTA-FEIRA		V.E (Kcal)	HC (g)	Prot. (g)	Lip. (g)	A.G. Sat (g)	Sal (g)
SOPA	Sopa de brócolos (creme)	38	5	2	1	0	0,2
PRATO	Cubinhos de frango estufado c/ cogumelos e macarrão [1,3,6,10,12]	140	9	12	6	1	0,2
VEGETARIANO	Almôndegas de grão c/ macarrão [1,3,12]	276	41	11	6	1	0,0
HORTÍCOLAS	Salada de alface, cenoura e pepino	18	2	1	0	0	-
SOBREMESA	Pera + 2 opções de fruta	47	9	0	0	0	0

QUINTA-FEIRA		V.E (Kcal)	HC (g)	Prot. (g)	Lip. (g)	A.G. Sat (g)	Sal (g)
SOPA	Sopa de nabiças	34	5	1	0	0	0,1
PRATO	Arroz de salmão [2,4,14]	205	17	10	11	2	0,1
VEGETARIANO	Hambúrguer de feijão preto c/ arroz [1,12]	179	19	9	5	1	0,2
HORTÍCOLAS	Salteado de brócolos, milho e couve-flor	54	7	3	1	0	0,2
SOBREMESA	Banana+ 2 opções	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 couve-flor	45	7	2	1	0	0,5
PRATO	Lombo de porco assado c/ esparguete estufada [1,3,6, 10, 12]	212	20	15	7	1	0,3
VEGETARIANO	Estufado de favas c/ esparguete estufada [1,3,6, 10, 12]	158	19	7	5	1	0,1
HORTÍCOLAS	Couve branca, cenoura e couve roxa	27	4	1	0	0	0,1
SOBREMESA	Laranja + 2 opções de fruta	48	9	1	0	0	-

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

Dia dos Cereais Integrais- 19 novembro
Os **Cereais Integrais** contêm mais fibra alimentar, com efeitos benéficos para a saúde, além de vitaminas e minerais. Nos rótulos, verifica a lista de ingredientes e procura o termo "integral"

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: [1]Cereais que contêm glúten, [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10] Mostarda, [11] Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoço, [14] Moluscos. Se o seu filho/educando têm alguma alergia, pf contacte os nossos serviços. Os alergénios declarados correspondem aos alergénios 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 Líp. – A.G. Sat. - Ácidos Gordos Saturados. Diferenças sazonais e regionais dos produtos assim como variações nas técnicas de produção podem alterar os valores apresentados.

EMENTA

Município de Paços de Ferreira
Câmara Municipal

MUNICÍPIO DE PAÇOS DE FERREIRA

SEMANA DE 23 A 27 DE NOVEMBRO

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 brócolos	38	5	2	1	0	0,2
PRATO	Massada de atum (atum, pimento, tomate e macarronete) [1,2,3,4,6,10,12,14]	194	14	13	9	1	0,6
VEGETARIANO	Macarronete no forno de feijão catarino, cenoura e repolho[1,3,6,10,12]	155	21	7	3	0	0,0
HORTÍCOLAS	Salada de alface, cenoura e pepino	19	2	1	0	0	0,0
SOBREMESA	Pera + 2 opções de fruta	47	9	0	0	0	0

TERÇA-FEIRA		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	Rojões à portuguesa c/ arroz de ervilhas [12]	190	24	8	6	1	0,5
VEGETARIANO	Hambúrguer de feijão c/ arroz de ervilhas [1,12]	19	9	5	1	0,2	-
HORTÍCOLAS	Salada de tomate, cenoura e cebola	23	4	1	0	0	0,0
SOBREMESA	Maçã golden+ 2 opções	64	13	0	1	0	-

QUARTA-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	Bacalhau à Gomes de Sá[2,4,12,14]	108	11	9	3	1	0,7
VEGETARIANO	Batatas à Gomes de Sá c/ lentilhas [12]	176	24	9	4	1	0,2
HORTÍCOLAS	Salada de alface, couve-roxa, pepino	22	2	2	0	0	-
SOBREMESA	Clementina + 2 opções de fruta	53	11	1	0	0	-

QUINTA-FEIRA		V.E (Kcal)	HC (g)	Prot. (g)	Lip. (g)	A.G. Sat (g)	Sal (g)
SOPA	Creme de abóbora	34	5	1	0	0	0,2
PRATO	Perna de frango assado c/ esparguete estufada[1,3,6,10,12]	165	11	15	6	1	0,2
VEGETARIANO	Estufado de favas com tomate, cenoura e pimento e massa [1,3,6,10]	158	19	7	5	1	0,1
HORTÍCOLAS	Brócolos, couve-flor e cenoura	30	3	2	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 couve portuguesa (creme)	36	5	1	0	0	0,1
PRATO	Perca estufada c/ arroz de tomate e feijão[2,4,12,14]	171	14	12	7	1	0,2
VEGETARIANO	Tofu grelhado c/ arroz de tomate e feijão [6,12]	173	13	7	10	1	0,1
HORTÍCOLAS	Salada de alface, tomate e cenoura raspada	20	3	1	0	0	0,0
SOBREMESA	Laranja + 2 opções de fruta	48	9	1	0	0	-

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

Sabias que o kiwi tem mais vitamina C do que a Laranja (por 100g)? Com o Inverno à porta, lembra-te da **Vitamina C,** importante para o sistema imunitário e para a absorção do ferro.



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: [1]Cereais que contêm glúten, [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoço, [14]Moluscos. Se o seu filho/educando têm alguma alergia, pf contacte os nossos serviços. Os alergénios declarados correspondem aos alergénios 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 Líp. – A.G. Sat. - Ácidos Gordos Saturados. Diferenças sazonais e regionais dos produtos assim como variações nas técnicas de produção podem alterar os valores apresentados.