

MUNICÍPIO DE CHAVES

EMENTAS ESCOLARES  
2º e 3º CICLOS DO ENSINO BÁSICO E SECUNDÁRIO  
SEMANA (4) 02/12/2024 A 06/12/2024

Semana	Dia	COMPONENTES	EMENTAS	2º e 3º Ciclo do Ensino Básico								Ensino Secundário							
				Kj	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal	Kj	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal
2ª feira	2	Sopa	Brócolos, nabo e abóbora com ervilhas (batata, cebola e cenoura)	942	225	4,0	0,5	33,9	13,5	8,7	0,4	942	225	4,0	0,5	33,9	13,5	8,7	0,4
		Prato	Bolonhesa de cavala com massa cotovelinho 1;4;6V;10V	5201	1244	26,2	6,8	182,4	17,0	63,8	0,6	5943	1422	27,1	7,0	217,9	19,5	69,8	0,6
		Prato Vegetariano	Salteado de legumes (pimento, curgete, ervilhas e cebola) com massa cotovelinhos 1;6V;10V	4549	1088	9,1	1,7	193,7	23,5	50,2	0,3	5442	1302	10,2	2,0	231,5	27,3	61,8	0,3
		Hortícolas	Pimento, pepino e cenoura	159	38	0,6	0,2	4,8	4,5	1,9	0,1	159	38	0,6	0,2	4,8	4,5	1,9	0,1
		Sobremesa	Banana	696	166	0,6	0,2	34,9	31,4	2,6	0,0	783	187	0,7	0,2	39,2	35,3	2,9	0,0
3ª feira	3	Sopa	Semi-triturada de couve coração, curgete e nabo (batata, cebola e cenoura)	765	183	3,9	0,5	27,0	14,1	5,6	0,3	765	183	3,9	0,5	27,0	14,1	5,6	0,3
		Prato	Peru estufado fatiado com batata assada e abóbora assada	2465	590	9,3	2,5	58,4	6,0	51,9	0,3	2722	651	10,1	2,8	62,2	6,7	58,7	0,3
		Prato Vegetariano	Tofu6;1V estufado (em crú) com cenoura e tomate e batata assada e abóbora assada	2838	679	4,7	0,6	95,3	18,7	33,4	0,4	3212	768	4,9	0,7	105,7	20,7	39,3	0,4
		Hortícolas	Feijão verde, repolho e alho francês	331	79	0,9	0,3	10,3	8,5	5,2	0,0	408	98	1,1	0,3	12,8	10,4	6,4	0,0
		Sobremesa	Kiwi	401	96	0,8	0,2	17,4	17,4	1,8	0,0	401	96	0,8	0,2	17,4	17,4	1,8	0,0
4ª feira	4	Sopa	Couve-flôr, curgete e nabo com feijão branco (batata, cebola e cenoura)	864	207	3,9	0,5	30,9	13,3	8,1	0,4	864	207	3,9	0,5	30,9	13,3	8,1	0,4
		Prato	Lombos de salmão4 no forno com arroz branco	1967	471	4,2	0,6	67,1	8,4	37,0	0,4	2138	512	4,2	0,6	72,9	8,7	41,2	0,4
		Prato Vegetariano	Arroz de legumes com favas (cenoura, favas, feijão verde e espinafres) [estufado em crú]	5923	1417	8,4	1,4	74,6	21,5	72,5	0,6	6622	1584	9,1	1,6	85,2	24,1	85,2	0,6
		Hortícolas	Pimento, pepino e tomate	154	37	0,8	0,2	4,3	4,2	2,0	0,0	154	37	0,8	0,2	4,3	4,2	2,0	0,0
		Sobremesa	Abacaxi	576	138	0,2	0,0	35,7	0,0	0,5	0,0	576	138	0,2	0,0	35,7	0,0	0,5	0,0
5ª feira	5	Sopa	Semi-triturada de agrião, feijão verde e abóbora (batata, cebola e cenoura)	819	196	3,8	0,5	30,1	11,1	7,1	0,6	819	196	3,8	0,5	30,1	11,1	7,1	0,6
		Prato	Bife de frango grelhado com massa esparguete 1;6V;10V com tomate e couve branca	4781	1144	8,7	1,8	187,2	18,9	73,6	0,3	5692	1362	10,1	2,1	223,1	21,7	88,1	0,3
		Prato Vegetariano	Soja6;1V;8V;11V estufada (em crú) com cenoura e curgete e massa esparguete1;6V;10V e couve lombarda cozidas	5001	1196	9,7	1,8	199,6	28,4	64,8	0,5	6052	1448	11,0	2,0	239,8	34,0	81,6	0,5
		Hortícolas	Alface, couve roxa e milho	264	63	0,8	0,3	7,2	6,0	5,0	0,0	324	78	1,0	0,3	8,8	7,3	6,1	0,0
		Sobremesa	Laranja	321	77	0,3	0,0	14,2	14,2	1,8	0,0	361	86	0,4	0,0	16,0	16,0	2,0	0,0
6ª feira	6	Sopa	Alface, curgete e nabo com feijão frade (batata, cebola e cenoura)	841	201	4,9	0,5	29,8	12,0	7,6	0,3	841	201	4,9	0,5	29,8	12,0	7,6	0,3
		Prato	Lombinhos de pescada no forno com arroz de cenoura e milho	3908	935	12,5	2,0	10,8	6,0	44,6	0,4	4338	1038	13,1	2,1	13,5	7,0	50,1	0,5
		Prato Vegetariano	Hamburguer de lentilhas no forno com quinoa, brócolos e cogumelos frescos cozidos	5583	1336	24,7	3,1	197,2	2,5	69,4	2,1	6221	1488	28,0	3,5	215,7	3,1	80,2	2,7
		Hortícolas	Tomate, cenoura e beterraba	438	105	0,8	0,2	17,9	7,2	4,0	0,0	525	126	0,9	0,3	21,3	8,7	4,8	0,0
		Sobremesa	Maçã	428	102	0,8	0,2	21,4	21,4	0,3	0,0	482	115	0,9	0,2	24,1	24,1	0,4	0,0

Kj = Valor Energético; Kcal=Valor Energético; Líp.=Lípidos (g); AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g); HC= Hidrato de Carbono (g); Açúc.=Açúcares (g); Prot.=Proteína(g); Sal (g)

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

**Nota:** A refeição será composta também por 1 pão fresco de mistura embalado<sup>1;6;2V;3V;4V;5V;7V;8V;11V</sup>. Água será a única bebida permitida.

## MUNICÍPIO DE CHAVES

EMENTAS ESCOLARES  
2º e 3º CICLOS DO ENSINO BÁSICO E SECUNDÁRIO  
SEMANA (5) 09/12/2024 A 13/12/2024

Semana	Dia	COMPONENTES	EMENTAS	2º e 3º Ciclo do Ensino Básico								Ensino Secundário							
				Kj	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal	Kj	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal
2ª feira	9	Sopa	Espinafres, repolho e nabo (batata, cebola e cenoura)	838	201	4,5	0,6	27,7	14,8	7,2	0,6	838	201	4,5	0,6	27,7	14,8	7,2	0,6
		Prato	Omelete3 de queijo3;7 e fiambre1;6;7 com cogumelos12V e massa espiral1;6V;10V com cenoura	4905	1174	23,3	8,9	176,7	16,4	57,1	0,7	5718	1368	27,2	10,5	205,6	18,6	66,9	0,8
		Prato Vegetariano	Omelete3 de queijo3;7 com cogumelos12V e massa espiral1;6V;10V com cenoura	4938	1181	22,5	8,6	183,5	16,6	54,1	0,7	5876	1406	26,4	10,2	219,5	19,2	64,4	0,8
		Hortícolas	Couve roxa, cenoura e milho	323	77	0,9	0,2	8,6	7,4	5,2	0,0	372	89	1,1	0,3	9,8	8,4	6,1	0,0
		Sobremesa	Laranja	321	77	0,3	0,0	14,2	14,2	1,8	0,0	361	86	0,4	0,0	16,0	16,0	2,0	0,0
3ª feira	10	Sopa	Semi-triturada de nabo, alho francês e abóbora com grão-de-bico (batata, cebola e cenoura)	849	203	1,4	0,1	35,5	13,9	7,0	0,3	849	203	1,4	0,1	35,5	13,9	7,0	0,3
		Prato	Posta de dourada4 no forno com arroz branco, feijão verde e cenoura cozidos	2143	513	6,7	1,0	69,4	9,6	42,1	0,4	2346	561	7,1	1,0	76,0	10,5	46,7	0,4
		Prato Vegetariano	Estufado (em crú) de espinafres e cogumelos frescos com arroz branco, feijão verde e cenoura cozidos	1911	457	5,8	0,8	80,3	16,7	18,4	0,8	2061	493	6,0	0,9	87,4	17,8	20,1	0,8
		Hortícolas	Alface, tomate e pepino	160	38	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0	160	38	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0
		Sobremesa	Pêra	314	75	0,6	0,0	15,0	15,0	0,5	0,0	354	85	0,7	0,0	16,9	16,9	0,5	0,0
4ª feira	11	Sopa	Semi-triturada de beringela, nabo e curgete (batata, cebola e cenoura)	760	182	3,8	0,5	26,6	13,6	5,6	0,3	760	182	3,8	0,5	26,6	13,6	5,6	0,3
		Prato	Coxa de frango assada com massa cotovelinhos1;6V;10V em molho de tomate	4882	1168	13,2	2,7	180,9	14,3	77,1	0,6	5763	1379	14,9	3,1	216,4	16,8	89,7	0,7
		Prato Vegetariano	Bolonhesa de soja6;1V;8V;11V (estufado em crú) com massa cotovelinhos1;6V;10V e curgete, cenoura e ervilhas cozidas	5381	1287	8,4	1,7	193,2	29,6	73,5	0,5	6495	1554	9,8	2,0	253,0	35,3	91,4	0,5
		Hortícolas	Feijão verde, couve coração e abóbora	435	104	0,6	0,1	19,0	7,6	3,8	0,0	526	126	0,7	0,2	22,9	9,3	4,7	0,0
		Sobremesa	Dióspiro	533	127	0,3	0,0	22,6	22,6	3,6	0,0	533	127	0,3	0,0	22,6	22,6	3,6	0,0
5ª feira	12	Sopa	Couve lombarda, nabo e curgete com feijão vermelho (batata, cebola e cenoura)	902	216	3,9	0,5	30,5	13,6	9,1	0,3	902	216	3,9	0,5	30,5	13,6	9,1	0,3
		Prato	Perca no forno4 com salada da horta (batata, cenoura, ervilha e feijão verde)	2322	556	9,9	1,0	13,6	6,1	42,5	0,3	2515	602	10,3	1,0	14,0	6,7	47,2	0,3
		Prato Vegetariano	Bife de seitan1;6 com salada da horta (batata, cenoura, ervilha e feijão verde)	4998	1196	9,3	1,5	23,3	11,8	33,0	0,5	5467	1308	9,6	1,6	25,6	12,8	36,5	0,5
		Hortícolas	Pimento, tomate e pepino	154	37	0,8	0,2	4,3	4,2	2,0	0,0	154	37	0,8	0,2	4,3	4,2	2,0	0,0
		Sobremesa	Banana	696	166	0,6	0,2	34,9	31,4	2,6	0,0	783	187	0,7	0,2	39,2	35,3	2,9	0,0
6ª feira	13	Sopa	Creme de tomate, nabo e alho francês com feijão manteiga (batata, cebola e cenoura)	806	193	3,9	0,5	28,4	13,6	6,4	0,3	816	195	3,9	0,5	28,7	13,9	6,4	0,3
		Prato	Bife de vitela com arroz branco e feijão preto estufado (em crú)	3762	18007	5,2	1,1	6,2	2,1	56,7	0,2	4147	992	5,6	1,2	6,2	2,3	63,1	0,2
		Prato Vegetariano	Tofu6;1V no forno com arroz branco e feijão preto estufado (em crú)	4686	1121	20,8	3,4	20,1	3,0	51,8	0,2	5166	1236	23,5	3,9	20,6	3,2	57,8	0,2
		Hortícolas	Couve roxa, tomate e cenoura	438	105	0,8	0,2	17,9	7,2	4,0	0,0	525	126	0,9	0,3	21,3	8,7	4,8	0,0
		Sobremesa	Clementina	354	85	0,3	0,0	17,8	17,8	1,3	0,0	354	85	0,3	0,0	17,8	17,8	1,3	0,0

Kj = Valor Energético; Kcal=Valor Energético; Líp.=Lípidos (g); AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g); HC= Hidrato de Carbono (g); Açúc.=Açúcares (g); Prot.=Proteína(g); Sal (g)

1-Cereais que contém 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

Nota: A refeição será composta também por 1 pão fresco de mistura embalado<sup>1;6;2V;3V;4V;5V;7V;8V;11V</sup>. Água será a única bebida permitida.

## MUNICÍPIO DE CHAVES

EMENTAS ESCOLARES  
2º e 3º CICLOS DO ENSINO BÁSICO E SECUNDÁRIO  
SEMANA (1) 16/12/2024 A 20/12/2024

Semana	Dia	COMPONENTES	EMENTAS	2º e 3º Ciclo do Ensino Básico							Ensino Secundário								
				Kj	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal	Kj	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal
2ª feira	16	Sopa	Brócolos, nabo e abóbora com favas (batata, cebola e cenoura)	858	205	4,5	0,5	24,5	12,8	7,5	0,4	858	205	4,5	0,5	24,5	12,8	7,5	0,4
		Prato	Massa1;6V;10V de atum4 com ovo3 cozido e queijo3;7 gratinado	5846	1398	38,9	10,7	182,2	15,4	75,3	3,6	6785	1623	43,9	12,4	215,8	15,0	86,4	2,9
		Prato Vegetariano	Legumes no forno (curgete, beringela e tomate) com massa1;6V;10V e ovo cozido3	4551	1089	15,8	3,6	185,2	19,1	44,4	0,2	5403	1292	18,4	4,2	221,2	21,9	52,6	0,2
		Hortícolas	Pimento, pepino e cenoura	159	38	0,6	0,2	4,8	4,5	1,9	0,1	159	38	0,6	0,2	4,8	4,5	1,9	0,1
		Sobremesa	Banana	696	166	0,6	0,2	34,9	31,4	2,6	0,0	783	187	0,7	0,2	39,2	35,3	2,9	0,0
3ª feira	17	Sopa	Couve lombarda, nabo e curgete (batata, cebola e cenoura)	770	184	3,8	0,5	26,1	13,2	6,7	0,3	770	184	3,8	0,5	26,1	13,2	6,7	0,3
		Prato	Peru assado com castanhas e arroz de açafraão1V e sultanas6V;8V;12V	4133	989	10,8	2,9	6,4	2,2	59,5	0,1	4619	1105	11,8	3,2	9,3	2,6	67,6	0,1
		Prato Vegetariano	Cogumelos12V salteados com beringela, curgete e tomate e arroz de açafraão1V e sultanas6V;8V;12V	3429	820	6,0	1,0	11,3	9,2	22,3	0,1	3761	900	6,1	1,0	12,8	9,5	24,5	0,1
		Hortícolas	Alface, couve roxa e cenoura	505	121	0,9	0,2	19,9	8,5	4,7	0,0	608	145	1,1	0,3	23,8	10,2	5,7	0,0
		Sobremesa	Bolo de Natal1;3;6;7;12;5V;8V;11V	2326	557	26,3	8,4	67,2	41,2	11,6	0,0	2326	557	26,3	8,4	67,2	41,2	11,6	0,0
4ª feira	18	Sopa	Semi-triturada de alface, nabo e alho francês com feijão branco (batata, cebola e cenoura)	899	215	4,0	0,5	31,2	13,2	8,5	0,3	899	215	4,0	0,5	31,2	13,2	8,5	0,3
		Prato	Bacalhau à Brás3;4 com couve lombarda e cenoura estufadas (em crú)	2538	607	11,0	2,7	65,7	6,0	58,1	12,2	2822	675	12,3	3,1	71,6	6,5	65,8	13,8
		Prato Vegetariano	Legumes à Brás (alho francês, cenoura, couve lombarda, ovo3, batata)	2108	504	10,4	2,7	72,1	12,0	23,3	0,6	2356	564	11,7	3,1	79,3	13,5	26,9	0,7
		Hortícolas	Alface, tomate e cenoura	183	44	0,4	0,0	5,5	5,4	2,6	0,1	183	44	0,4	0,0	5,5	5,4	2,6	0,1
		Sobremesa	Maçã	428	102	0,8	0,2	21,4	21,4	0,3	0,0	482	115	0,9	0,2	24,1	24,1	0,4	0,0
5ª feira	19	Sopa	Crema de couve-flôr, curgete e nabo (batata, cebola e cenoura)	730	175	3,8	0,5	26,1	12,9	5,8	0,3	730	175	3,8	0,5	26,1	12,9	5,8	0,3
		Prato	Costeleta de porco estufada (em crú) com batata assada	25667	614	25,0	8,0	59,3	4,5	35,7	0,2	2734	654	26,6	8,5	63,1	4,7	38,1	0,2
		Prato Vegetariano	Seitan1;6 estufado (em crú) com batata assada	1062	254	4,5	0,7	6,7	2,0	19,0	0,1	1203	288	4,8	0,8	7,4	2,1	24,1	0,1
		Hortícolas	Feijão verde, brócolos e couvr-flôr	203	49	0,6	0,1	6,3	4,9	5,1	0,1	254	61	0,7	0,1	7,9	6,1	6,3	0,1
		Sobremesa	Kiwi	401	96	0,8	0,2	17,4	17,4	1,8	0,0	401	96	0,8	0,2	17,4	17,4	1,8	0,0
6ª feira	20	Sopa	Semi-triturada de abóbora, alho francês e nabo com lentilhas (batata, cebola e cenoura)	1015	243	4,1	0,5	37,9	14,1	8,0	0,3	1015	243	4,1	0,5	37,9	14,1	8,0	0,3
		Prato	Robalo4 assado com arroz de cenoura e ervilhas	3847	920	7,0	1,9	6,6	4,5	57,1	0,3	4232	1012	7,6	2,1	6,6	4,7	63,1	0,3
		Prato Vegetariano	Cubinhos de soja6;1V;8V;11V com arroz de cenoura e ervilhas	4299	1029	6,2	1,1	24,5	14,6	52,0	0,4	4906	1174	6,7	1,2	29,3	17,4	64,3	0,4
		Hortícolas	Beterraba, pepino e alface	323	77	0,9	0,2	8,6	7,4	5,2	0,0	372	89	1,1	0,3	9,8	8,4	6,1	0,0
		Sobremesa	Abacaxi	576	138	0,2	0,0	35,7	0,0	0,5	0,0	576	138	0,2	0,0	35,7	0,0	0,5	0,0

Kj = Valor Energético; Kcal=Valor Energético; Líp.=Lípidos (g); AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g); HC= Hidrato de Carbono (g); Açúc.=Açúcares (g); Prot.=Proteína(g); Sal (g)

1-Cereais que contêm glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixes; 5-Amendins; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rijã; 9-Aipo; 10-Mostarda; 11-Sementes de sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Tremoço; 14-Moluscos

Nota: A refeição será composta também por 1 pão fresco de mistura embalado<sup>1,6;2V;3V;4V;5V;7V;8V;11V</sup>. Água será a única bebida permitida.

MUNICÍPIO DE CHAVES

EMENTAS ESCOLARES  
2º e 3º CICLOS DO ENSINO BÁSICO E SECUNDÁRIO  
SEMANA (2) 23/12/2024 A 27/12/2024

Semana	Dia	COMPONENTES	EMENTAS	2º e 3º Ciclo do Ensino Básico								Ensino Secundário								
				Kj	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal	Kj	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal	
2ª feira	23	Sopa	Creme de legumes (couve branca, espinafres, curgete, batata, cebola e cenoura)	654	157	1,2	0,2	25,4	11,3	7,8	0,8	654	157	1,2	0,2	25,4	11,3	7,8	0,8	
		Prato	Bolonhesa de carne picada de bovino (estufado em crú) com massa esparguete cozida <sup>1;6V;10V</sup>	4903	1173	23,4	6,6	179,8	13,9	56,5	0,6	554	1329	21,5	5,1	215,3	16,4	63,4	0,8	
		Prato Vegetariano	Bolonhesa de soja (estufado em cru) <sup>6;1V;8V;11V</sup> com massa esparguete cozida <sup>1;6V;10V</sup>	4642	1111	7,0	1,4	191,5	21,5	60,6	0,3	5654	1353	8,2	1,7	230,8	26,4	76,6	0,3	
		Hortícolas	Alface, tomate e cenoura	183	44	0,4	0,0	5,5	5,4	2,6	0,1	183	44	0,4	0,0	5,5	5,4	2,6	0,1	
		Sobremesa	Banana	696	166	0,6	0,2	34,9	31,4	2,6	0,0	783	187	0,7	0,2	39,2	35,3	2,9	0,0	
3ª feira	24	Sopa	<b>TOLERÂNCIA</b>																	
		Prato																		
		Prato Vegetariano																		
		Hortícolas																		
		Sobremesa																		
4ª feira	25	Sopa	<b>FERIADO DIA DE NATAL</b>																	
		Prato																		
		Prato Vegetariano																		
		Hortícolas																		
		Sobremesa																		
5ª feira	26	Sopa	Semi-triturada de brócolos, nabo e abóbora com ervilhas (batata, cebola e cenoura)	942	225	4,0	0,5	33,9	13,5	8,7	0,4	942	225	4,0	0,5	33,9	13,5	8,7	0,4	
		Prato	Salada de cavala <sup>4</sup> com feijão frade, batata, cenoura, feijão verde e salsa	2998	717	24,0	6,0	78,8	10,0	46,9	0,5	3201	766	24,6	6,0	88,0	11,1	49,1	0,5	
		Prato Vegetariano	Salada de feijão frade com batata, cenoura, feijão verde e salsa	1923	460	4,9	0,4	89,3	10,5	18,7	0,2	2057	492	4,9	0,4	95,9	11,5	19,9	0,2	
		Hortícolas	Repolho, cenoura e couve-flôr	247	59	0,5	0,1	8,5	7,9	2,9	0,1	282	67	0,7	0,2	9,6	8,9	3,5	0,1	
		Sobremesa	Aletria de leite <sup>1;3;7</sup>	887	212	5,8	2,3	27,6	13,3	11,6	0,3	1073	257	6,6	2,5	34,8	13,8	13,6	0,3	
6ª feira	27	Sopa	Feijão verde, alho francês e nabo (batata, cebola e cenoura)	733	175	3,7	0,5	25,9	12,4	5,3	0,3	733	175	3,7	0,5	25,9	12,4	5,3	0,3	
		Prato	Arroz de pato gratinado com queijo <sup>3;7</sup>	5542	1326	60,4	17,1	2,5	2,6	44,9	0,5	6042	1445	64,7	18,7	2,7	2,8	49,1	0,5	
		Prato Vegetariano	Estufado de feijão vermelho com couve lombarda e arroz branco	4413	1056	6,1	1,2	45,7	11,7	39,3	0,3	4729	1131	6,3	1,3	46,1	12,3	41,3	0,3	
		Hortícolas	Couve roxa, tomate e cenoura	438	105	0,8	0,2	17,9	7,2	4,0	0,0	525	126	0,9	0,3	21,3	8,7	4,8	0,0	
		Sobremesa	Maçã	428	102	0,8	0,2	21,4	21,4	0,3	0,0	482	115	0,9	0,2	24,1	24,1	0,4	0,0	

Kj = Valor Energético; Kcal=Valor Energético; Lip.=Lípidos (g); AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g); HC= Hidrato de Carbono (g); Açúc.=Açúcares (g); Prot.=Proteína(g); Sal (g)

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

Nota: A refeição será composta também por 1 pão fresco de mistura embalado<sup>1;6;2V;3V;4V;5V;7V;8V;11V</sup>. Água será a única bebida permitida.

MUNICÍPIO DE CHAVES

EMENTAS ESCOLARES  
2º e 3º CICLOS DO ENSINO BÁSICO E SECUNDÁRIO  
SEMANA (3) 30/12/2024 A 03/01/2025

Semana	Dia	COMPONENTES	EMENTAS	2º e 3º Ciclo do Ensino Básico								Ensino Secundário							
				Kj	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal	Kj	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal
2ª feira	30	Sopa	Couve coração, curgete e nabo com favas (batata, cebola e cenoura)	1143	273	4,3	0,6	36,8	16,0	13,4	0,3	1143	273	4,3	0,6	36,8	16,0	13,4	0,3
		Prato	Medalhões de pescada4 no forno com arroz de cenoura e feijão verde	3830	916	10,5	1,8	3,8	2,7	51,3	0,2	4236	1013	11,4	2,0	4,1	3,1	57,3	0,2
		Prato Vegetariano	Ervilhas salteadas com cogumelos12V e arroz de cenoura e feijão verde	3584	857	5,7	1,1	16,1	8,5	25,8	0,2	3958	947	6,1	1,1	18,5	9,6	29,1	0,2
		Hortícolas	Alface, couve roxa e milho	264	63	0,8	0,3	7,2	6,0	5,0	0,0	324	78	1,0	0,3	8,8	7,3	6,1	0,0
		Sobremesa	Kiwi	401	96	0,8	0,2	17,4	17,4	1,8	0,0	401	96	0,8	0,2	17,4	17,4	1,8	0,0
3ª feira	31	Sopa	<b>TOLERÂNCIA</b>																
		Prato																	
		Prato Vegetariano																	
		Hortícolas																	
		Sobremesa																	
4ª feira	1	Sopa	<b>FERIADO</b> <b>DIA DE DE ANO NOVO</b>																
		Prato																	
		Prato Vegetariano																	
		Hortícolas																	
		Sobremesa																	
5ª feira	2	Sopa	Couve-flôr, abóbora e nabo (batata, cebola e cenoura)	822	197	3,6	0,4	31,9	13,1	5,5	0,3	822	197	3,6	0,4	31,9	13,1	5,5	0,3
		Prato	Arroz xau-xau (ovo3, fiambre1;6;7, ervilhas e cenoura)	3694	884	14,9	3,5	5,2	4,8	31,5	0,2	4105	982	16,9	4,0	5,3	5,0	35,8	0,2
		Prato Vegetariano	Arroz xau-xau (ovo3, ervilhas, cenoura)	3953	946	14,3	3,2	10,5	5,7	32,4	0,2	4383	1049	16,2	3,7	11,6	6,1	36,7	0,2
		Hortícolas	Alface, tomate e pepino	160	38	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0	160	38	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0
		Sobremesa	Laranja	321	77	0,3	0,0	14,2	14,2	1,8	0,0	361	86	0,4	0,0	16,0	16,0	2,0	0,0
6ª feira	3	Sopa	Semi-triturada de tomate, nabo e alho francês com feijão manteiga (batata, cebola e cenoura)	806	193	3,9	0,5	28,4	13,6	6,4	0,3	816	195	3,9	0,5	28,7	13,9	6,4	0,3
		Prato	Bife de peru grelhado com arroz branco e feijão preto	3698	885	5,2	1,1	6,2	2,1	53,2	0,4	4124	987	5,8	1,2	6,2	2,3	61,8	0,5
		Prato Vegetariano	Beringela grelhada com arroz branco e feijão preto	3632	869	5,3	0,9	18,2	5,4	25,7	0,1	3927	939	5,5	0,9	18,2	5,6	27,3	0,1
		Hortícolas	Repolho, cenoura e couve-flôr	247	59	0,5	0,1	8,5	7,9	2,9	0,1	282	67	0,7	0,2	9,6	8,9	3,5	0,1
		Sobremesa	Abacaxi	576	138	0,2	0,0	35,7	0,0	0,5	0,0	576	138	0,2	0,0	35,7	0,0	0,5	0,0

Kj = Valor Energético; Kcal=Valor Energético; Líp.=Lípidos (g); AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g); HC= Hidrato de Carbono (g); Açúc.=Açúcares (g); Prot.=Proteína(g); Sal (g)

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

Nota: A refeição será composta também por 1 pão fresco de mistura embalado<sup>1;6;2V;3V;4V;5V;7V;8V;11V</sup>. Água será a única bebida permitida.