

## MUNICÍPIO DE CHAVES

EMENTAS ESCOLARES  
1º CICLO DO ENSINO BÁSICO E EDUCAÇÃO PRÉ-ESCOLAR  
SEMANA (4) 02/12/2024 A 06/12/2024

Semana	Dia	COMPONENTES	EMENTAS	Pré-escolar								1º Ciclo do Ensino Básico							
				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)	669	160	3,5	0,5	23,2	9,0	5,6	0,3	669	160	3,5	0,5	23,2	9,0	5,6	0,3
		Prato	Bolonhesa de cavala com massa cotovelinho 1;4;6V;10V	3290	787	21,8	5,3	102,4	9,8	41,9	0,4	4343	1039	24,0	6,3	145,6	13,3	55,6	0,5
		Prato Vegetariano	Salteado de legumes (pimento, curgete, ervilhas e cebola) com massa cotovelinhos 1;6V;10V	2631	629	6,4	1,1	109,1	13,1	29,7	0,2	3600	861	7,6	1,4	153,0	16,7	39,8	0,2
		Hortícolas	Pimento, pepino e cenoura	99	24	0,4	0,1	3,1	2,9	1,1	0,1	99	24	0,4	0,1	3,1	2,9	1,1	0,1
		Sobremesa	Banana	522	125	0,5	0,1	28,2	23,5	1,9	0,0	662	156	0,6	0,2	32,7	29,4	2,4	0,0
3ª feira	3	Sopa	Semi-triturada de couve coração, curgete e nabo (batata, cebola e cenoura)	577	138	3,6	0,5	19,3	10,0	4,0	0,3	577	138	3,6	0,5	19,3	10,0	4,0	0,3
		Prato	Peru estufado fatiado com batata assada e abóbora assada	1373	329	7,2	1,8	24,8	2,8	32,7	0,2	1803	431	8,3	2,2	36,3	3,8	42,5	0,2
		Prato Vegetariano	Tofu6;1V estufado (em crú) com cenoura e tomate e batata assada e abóbora assada	1475	353	3,9	0,6	45,3	9,9	17,6	0,3	1976	473	4,2	0,6	63,4	12,1	24,4	0,3
		Hortícolas	Feijão verde, repolho e alho francês	177	42	0,5	0,1	5,5	4,6	2,7	0,0	233	56	0,7	0,2	7,2	6,0	3,6	0,0
		Sobremesa	Kiwi	251	60	0,5	0,1	10,9	10,9	1,1	0,0	301	72	0,6	0,1	13,1	13,1	1,3	0,0
4ª feira	4	Sopa	Couve-flôr, curgete e nabo com feijão branco (batata, cebola e cenoura)	597	143	3,5	0,5	20,4	8,8	4,9	0,3	597	143	3,5	0,5	20,4	8,8	4,9	0,3
		Prato	Lombos de salmão4 no forno com arroz branco	1071	256	4,0	0,6	29,7	4,4	23,3	0,3	1432	343	4,0	0,6	42,2	5,2	31,8	0,3
		Prato Vegetariano	Arroz de legumes com favas (cenoura, favas, feijão verde e espinafres) [estufado em crú]	3903	934	6,7	1,1	48,5	13,9	47,6	0,5	4735	1133	7,4	1,2	58,7	16,3	57,8	0,5
		Hortícolas	Pimento, pepino e tomate	87	21	0,5	0,1	2,4	2,3	1,1	0,0	87	21	0,5	0,1	2,4	2,3	1,1	0,0
		Sobremesa	Abacaxi	339	81	0,1	0,0	21,0	0,0	0,3	0,0	508	122	0,2	0,0	31,5	0,0	0,5	0,0
5ª feira	5	Sopa	Semi-triturada de agrião, feijão verde e abóbora (batata, cebola e cenoura)	602	144	3,4	0,5	20,9	7,6	4,9	0,5	612	146	3,5	0,5	21,4	7,9	5,1	0,5
		Prato	Bife de frango grelhado com massa esparguete 1;6V;10V com tomate e couve branca	2825	676	5,9	1,2	104,8	10,3	47,8	0,3	3830	916	7,3	1,5	147,7	13,5	60,7	0,3
		Prato Vegetariano	Soja6;1V;8V;11V estufada (em crú) com cenoura e curgete e massa esparguete1;6V;10V e couve lombarda cozidas	2958	708	7,2	1,2	113,4	16,7	39,6	0,4	4014	960	8,5	1,5	158,6	21,5	52,4	0,4
		Hortícolas	Alface, couve roxa e milho	139	33	0,4	0,1	3,8	3,2	2,6	0,0	177	42	0,6	0,2	4,8	4,0	3,4	0,0
		Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0	241	58	0,2	0,0	10,7	10,7	1,3	0,0
6ª feira	6	Sopa	Alface, curgete e nabo com feijão frade (batata, cebola e cenoura)	583	140	3,9	0,5	19,7	8,0	4,6	0,3	583	140	3,9	0,5	19,7	8,0	4,6	0,3
		Prato	Lombinhos de pescada no forno com arroz de cenoura e milho	2388	571	10,5	1,6	7,3	4,0	24,6	0,3	3071	735	11,7	1,8	8,0	4,2	38,6	0,3
		Prato Vegetariano	Hamburguer de lentilhas no forno com quinoa, brócolos e cogumelos frescos cozidos	821	631	13,4	1,8	87,4	1,5	34,9	1,4	3547	849	16,5	2,1	123,1	1,8	44,7	1,5
		Hortícolas	Tomate, cenoura e beterraba	247	59	0,4	0,1	10,0	4,2	2,3	0,0	290	69	0,5	0,1	11,7	4,9	2,7	0,0
		Sobremesa	Maçã	294	70	0,6	0,1	14,7	14,7	0,2	0,0	375	90	0,7	0,1	18,8	18,8	0,3	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 contêm glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixes; 5-Amendoins; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rijia; 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  
1º CICLO DO ENSINO BÁSICO E EDUCAÇÃO PRÉ-ESCOLAR  
SEMANA (5) 09/12/2024 A 13/12/2024

Semana	Dia	COMPONENTES	EMENTAS	Pré-escolar							1º Ciclo do Ensino Básico								
				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)	630	151	4,0	0,5	19,8	10,5	5,2	0,5	630	151	4,0	0,5	19,8	10,5	5,2	0,5
		Prato	Omelete3 de queijo3;7 e fiambre1;6;7 com cogumelos12V e massa espiral1;6V;10V com cenoura	2808	672	15,0	5,6	96,3	9,3	33,7	0,5	3908	935	19,1	7,3	139,4	12,4	45,8	0,6
		Prato Vegetariano	Omelete3 de queijo3;7 com cogumelos12V e massa espiral1;6V;10V com cenoura	2887	691	14,6	5,4	103,2	9,6	32,5	0,5	2964	948	18,5	3,0	146,2	12,7	43,7	0,6
		Hortícolas	Couve roxa, cenoura e milho	183	44	0,5	0,1	4,9	4,2	2,9	0,0	213	51	0,6	0,2	5,6	4,9	3,4	0,0
		Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0	241	58	0,2	0,0	10,7	10,7	1,3	0,0
3ª feira	10	Sopa	Semi-triturada de nabo, alho francês e abóbora com grão-de-bico (batata, cebola e cenoura)	560	134	0,9	0,1	23,8	9,2	4,4	0,3	560	134	0,9	0,1	23,8	9,2	4,4	0,3
		Prato	Posta de dourada4 no forno com arroz branco, feijão verde e cenoura cozidos	1208	289	6,0	0,9	30,7	4,9	27,6	0,3	1568	375	6,4	0,9	43,7	6,0	34,7	0,3
		Prato Vegetariano	Estufado (em crú) de espinafres e cogumelos frescos com arroz branco, feijão verde e cenoura cozidos	1015	243	5,3	0,8	37,2	9,1	10,3	0,7	1282	306	5,4	0,8	50,4	10,3	12,5	0,7
		Hortícolas	Alface, tomate e pepino	84	20	0,4	0,1	2,0	1,9	1,6	0,0	84	20	0,4	0,1	2,0	1,9	1,6	0,0
		Sobremesa	Pêra	216	52	0,4	0,0	10,3	10,3	0,3	0,0	275	66	0,6	0,0	13,2	13,2	0,4	0,0
4ª feira	11	Sopa	Semi-triturada de beringela, nabo e curgete (batata, cebola e cenoura)	583	140	3,5	0,4	19,3	9,9	4,1	0,3	583	140	3,5	0,4	19,3	9,9	4,1	0,3
		Prato	Coxa de frango assada com massa cotovelinhos1;6V;10V em molho de tomate	2901	694	9,3	1,8	101,9	7,9	48,3	0,5	3977	951	11,5	2,3	144,5	10,9	64,3	0,6
		Prato Vegetariano	Bolonhesa de soja6;1V;8V;11V (estufado em crú) com massa cotovelinhos1;6V;10V e curgete, cenoura e ervilhas cozidas	3185	762	5,5	1,1	121,2	17,7	45,4	0,4	4307	1030	6,9	1,4	168,3	22,4	59,2	0,4
		Hortícolas	Feijão verde, couve coração e abóbora	241	58	0,3	0,1	10,5	4,2	2,1	0,0	286	69	0,4	0,1	12,4	5,1	2,5	0,0
		Sobremesa	Dióspiro	307	74	0,2	0,0	13,1	13,1	2,1	0,0	307	73,5	0,2	0,0	13,1	13,1	2,1	0,0
5ª feira	12	Sopa	Couve lombarda, nabo e curgete com feijão vermelho (batata, cebola e cenoura)	627	150	3,5	0,5	20,3	9,1	5,7	0,3	627	150	3,5	0,5	20,3	9,1	5,7	0,3
		Prato	Perca no forno4 com salada da horta (batata, cenoura, ervilha e feijão verde)	1338	320	8,7	1,0	7,7	3,5	26,7	0,3	1746	418	9,5	1,0	8,9	3,8	36,2	0,3
		Prato Vegetariano	Bife de seitan1;6 com salada da horta (batata, cenoura, ervilha e feijão verde)	3055	731	8,2	76,5	14,0	7,3	19,5	0,4	3792	907	8,6	1,4	16,3	8,1	24,4	0,4
		Hortícolas	Pimento, tomate e pepino	87	21	0,5	0,1	2,4	2,3	1,1	0,0	87	66	0,5	0,1	2,4	2,3	1,1	0,0
		Sobremesa	Banana	522	125	0,5	0,1	28,2	23,5	1,9	0,0	662	156	0,6	0,2	32,7	29,4	2,4	0,0
6ª feira	13	Sopa	Creme de tomate, nabo e alho francês com feijão manteiga (batata, cebola e cenoura)	580	139	3,5	0,5	19,6	9,3	4,1	0,3	580	139	3,5	0,5	19,6	9,3	4,1	0,3
		Prato	Bife de vitela com arroz branco e feijão preto estufado (em crú)	2301	551	3,9	0,8	4,3	1,2	37,4	0,2	2878	689	4,5	0,9	4,3	1,5	46,9	0,2
		Prato Vegetariano	Tofu6;1V no forno com arroz branco e feijão preto estufado (em crú)	3224	771	15,0	2,5	17,3	2,2	36,2	0,2	3790	907	16,9	2,8	17,6	2,5	41,6	0,2
		Hortícolas	Couve roxa, tomate e cenoura	247	59	0,4	0,1	10,0	4,2	2,3	0,0	290	69	0,5	0,1	11,7	4,9	2,7	0,0
		Sobremesa	Clementina	222	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0	266	64	0,2	0,0	13,3	13,3	1,0	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  
1º CICLO DO ENSINO BÁSICO E EDUCAÇÃO PRÉ-ESCOLAR  
SEMANA (1) 16/12/2024 A 20/12/2024

Semana	Dia	COMPONENTES	EMENTAS	Pré-escolar								1º Ciclo do Ensino Básico							
				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)	614	147	3,9	0,5	17,0	8,5	4,8	0,3	614	147	3,9	0,5	17,0	8,5	4,8	0,3
		Prato	Massa1;6V;10V de atum4 com ovo3 cozido e queijo3;7 gratinado	3492	835	25,8	6,8	102,2	8,4	46,1	2,2	4792	1146	33,3	8,9	145,0	11,5	63,1	2,9
		Prato Vegetariano	Legumes no forno (curgete, beringela e tomate) com massa1;6V;10V e ovo cozido3	2623	628	10,4	2,3	103,6	10,7	25,9	0,2	3587	858	12,5	2,8	146,7	14,0	34,6	0,2
		Hortícolas	Pimento, pepino e cenoura	99	24	0,4	0,1	3,1	2,9	1,1	0,1	99	24	0,4	0,1	3,1	2,9	1,1	0,1
		Sobremesa	Banana	522	125	0,5	0,1	28,2	23,5	1,9	0,0	662	156	0,6	0,2	32,7	29,4	2,4	0,0
3ª feira	17	Sopa	Couve lombarda, nabo e curgete (batata, cebola e cenoura)	561	134	3,4	0,4	18,1	8,9	4,5	0,3	561	134	3,4	0,4	18,1	8,9	4,5	0,3
		Prato	Peru assado com castanhas e arroz de açafraão1V e sultanas6V;8V;12V	2748	657	8,2	2,1	4,4	1,4	39,5	0,1	3390	811	9,6	2,5	5,4	1,8	50,1	0,1
		Prato Vegetariano	Cogumelos12V salteados com beringela, curgete e tomate e arroz de açafraão1V e sultanas6V;8V;12V	2266	542	4,8	0,8	7,6	5,3	14,3	0,1	2726	652	5,2	0,9	7,9	6,0	17,3	0,1
		Hortícolas	Alface, couve roxa e cenoura	276	66	0,5	0,1	10,9	4,7	2,5	0,0	344	82	0,6	0,2	13,3	6,0	3,3	0,0
		Sobremesa	Bolo de Natal1;3;6;7;12;5V;8V;11V	1163	278	13,1	4,2	33,6	20,6	5,8	0,0	1163	278	13,1	4,2	33,6	20,6	5,8	0,0
4ª feira	18	Sopa	Semi-triturada de alface, nabo e alho francês com feijão branco (batata, cebola e cenoura)	615	147	3,5	0,5	20,5	8,7	5,1	0,3	615	147	3,5	0,5	20,5	8,7	5,1	0,3
		Prato	Bacalhau à Brás3;4 com couve lombarda e cenoura estufadas (em crú)	1500	359	8,7	2,0	29,0	2,8	39,8	8,9	1900	455	10,3	2,6	41,7	3,7	46,5	9,8
		Prato Vegetariano	Legumes à Brás (alho francês, cenoura, couve lombarda, ovo3, batata)	1134	271	8,1	2,0	32,3	6,3	13,4	0,4	1532	366	9,8	2,5	46,0	8,0	18,3	0,5
		Hortícolas	Alface, tomate e cenoura	102	24	0,2	0,0	3,2	3,1	1,6	0,1	102	24	0,2	0,0	3,2	3,1	1,4	0,1
		Sobremesa	Maçã	294	70	0,6	0,1	14,7	14,7	0,2	0,0	375	90	0,7	0,1	18,8	18,8	0,3	0,0
5ª feira	19	Sopa	Creme de couve-flôr, curgete e nabo (batata, cebola e cenoura)	530	127	3,4	0,5	18,0	8,6	3,8	0,3	530	127	3,4	0,5	18,0	8,6	3,8	0,3
		Prato	Costeleta de porco estufada (em crú) com batata assada	1539	368	18,7	5,8	25,7	2,4	23,4	0,1	1765	422	18,7	5,8	37,2	3,1	24,9	0,1
		Prato Vegetariano	Seitan1;6 estufado (em crú) com batata assada	609	146	3,9	0,6	4,2	1,0	11,8	0,1	772	185	4,2	0,7	4,9	1,1	15,0	0,1
		Hortícolas	Feijão verde, brócolos e couvr-flôr	109	26	0,3	0,1	3,3	2,6	2,7	0,0	142	34	0,4	0,1	4,3	3,3	3,6	0,0
		Sobremesa	Kiwi	251	60	0,5	0,1	10,9	10,9	1,1	0,0	301	72	0,6	0,1	13,1	13,1	1,3	0,0
6ª feira	20	Sopa	Semi-triturada de abóbora, alho francês e nabo com lentilhas (batata, cebola e cenoura)	694	166	3,6	0,5	25,0	9,3	4,9	0,3	694	166	3,6	0,5	25,0	9,3	4,9	0,3
		Prato	Robalo4 assado com arroz de cenoura e ervilhas	2404	575	5,3	1,4	5,3	2,9	39,2	0,3	2983	714	6,2	1,6	5,3	3,1	48,3	0,3
		Prato Vegetariano	Cubinhos de soja6;1V;8V;11V com arroz de cenoura e ervilhas	2852	682	5,1	0,9	16,4	9,4	34,4	0,3	3472	831	5,6	1,0	19,4	11,1	42,5	0,3
		Hortícolas	Beterraba, pepino e alface	183	44	0,5	0,1	4,9	4,2	2,9	0,0	213	51	0,6	0,2	5,6	4,9	3,4	0,0
		Sobremesa	Abacaxi	339	81	0,1	0,0	21,0	0,0	0,3	0,0	508	122	0,2	0,0	31,5	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.

MUNICÍPIO DE CHAVES

EMENTAS ESCOLARES  
1º CICLO DO ENSINO BÁSICO E EDUCAÇÃO PRÉ-ESCOLAR  
SEMANA (2) 23/12/2024 A 27/12/2024

Semana	Dia	COMPONENTES	EMENTAS	Pré-escolar							1º Ciclo do Ensino Básico								
				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)	472	113	0,9	0,2	18,2	8,1	5,6	0,6	472	113	0,9	0,2	18,2	8,1	5,6	0,6
		Prato	Bolonhesa de carne picada de bovino (estufado em crú) com massa esparguete cozida1;6V;10V	2903	695	15,5	4,4	101,7	8,4	34,6	0,6	3867	925	17,5	5,0	144,3	11,4	44,0	0,6
		Prato Vegetariano	Bolonhesa de soja (estufado em crú)6;1V;8V;11V com massa esparguete cozida1;6V;10V	2716	650	4,7	0,9	108,7	12,7	37,2	0,3	3741	895	5,9	1,2	153,2	16,9	49,4	0,3
		Hortícolas	Alface, tomate e cenoura	102	24	0,2	0,0	3,2	3,1	1,6	0,1	102	24	0,2	0,0	3,2	3,1	1,4	0,1
		Sobremesa	Banana	522	125	0,5	0,1	28,2	23,5	1,9	0,0	662	156	0,6	0,2	32,7	29,4	2,4	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)	669	160	3,5	0,5	23,2	9,0	5,6	0,3	669	160	3,5	0,5	23,2	9,0	5,6	0,3
		Prato	Salada de cavala4 com feijão frade, batata, cenoura, feijão verde e salsa	1753	419	17,3	4,4	35,0	5,1	31,0	0,3	2330	558	22,0	5,5	50,6	6,3	40,0	0,4
		Prato Vegetariano	Salada de feijão frade com batata, cenoura, feijão verde e salsa	1085	260	4,2	0,3	48,1	5,7	12,0	0,1	1340	321	4,2	0,3	61,0	6,8	13,9	0,1
		Hortícolas	Repolho, cenoura e couve-flôr	148	36	0,3	0,1	5,1	4,8	1,7	0,1	180	43	0,4	0,1	6,1	5,7	2,2	0,1
		Sobremesa	Aletria de leite1;3;7	469	112	3,1	1,1	14,7	7,1	6,0	0,2	581	139	3,7	1,3	18,3	7,4	7,4	0,2
6ª feira	27	Sopa	Feijão verde, alho francês e nabo (batata, cebola e cenoura)	52890	127	3,3	0,5	17,8	8,2	3,5	0,3	529	127	3,3	0,5	17,8	8,2	3,5	0,3
		Prato	Arroz de pato gratinado com queijo3;7	3688	882	45,5	12,4	1,9	1,7	30,6	0,4	4468	1069	52,9	14,7	2,2	2,0	37,0	0,4
		Prato Vegetariano	Estufado de feijão vermelho com couve lombarda e arroz branco	3121	747	5,2	1,0	36,9	7,4	29,6	0,2	3584	857	5,5	1,1	37,3	8,1	32,3	0,2
		Hortícolas	Couve roxa, tomate e cenoura	247	59	0,4	0,1	10,0	4,2	2,3	0,0	290	69	0,5	0,1	11,7	4,9	2,7	0,0
		Sobremesa	Maçã	294	70	0,6	0,1	14,7	14,7	0,2	0,0	375	90	0,7	0,1	18,8	18,8	0,3	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 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  
1º CICLO DO ENSINO BÁSICO E EDUCAÇÃO PRÉ-ESCOLAR  
SEMANA (3) 30/12/2024 A 03/01/2025

Semana	Dia	COMPONENTES	EMENTAS	Pré-escolar								1º Ciclo do Ensino Básico							
				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)	829	198	3,8	0,5	25,9	11,3	9,2	0,3	829	198	3,8	0,5	25,9	11,3	9,2	0,3
		Prato	Medalhões de pescada4 no forno com arroz de cenoura e feijão verde	2393	572	8,1	1,4	3,2	1,6	34,7	0,2	2982	713	9,4	1,6	3,4	2,0	43,1	0,2
		Prato Vegetariano	Ervilhas salteadas com cogumelos12V e arroz de cenoura e feijão verde	2362	565	4,7	0,8	10,3	5,2	16,6	0,2	2868	686	5,1	0,9	12,1	6,0	20,3	0,2
		Hortícolas	Alface, couve roxa e milho	139	33	0,4	0,1	3,8	3,2	2,6	0,0	177	42	0,6	0,2	4,8	4,0	3,4	0,0
		Sobremesa	Kiwi	251	60	0,5	0,1	10,9	10,9	1,1	0,0	301	72	0,6	0,1	13,1	13,1	1,3	0,0
3ª feira	31	Sopa	<b>TOLERÂNCIA</b>																
		Prato																	
		Prato Vegetariano																	
		Hortícolas																	
		Sobremesa																	
4ª feira	1	Sopa	<b>FERIADO</b> <b>DIA DE ANO NOVO</b>																
		Prato																	
		Prato Vegetariano																	
		Hortícolas																	
		Sobremesa																	
5ª feira	2	Sopa	Couve-flôr, abóbora e nabo (batata, cebola e cenoura)	592	142	3,3	0,4	21,9	8,7	3,6	0,3	592	142	3,3	0,4	21,9	8,7	3,6	0,3
		Prato	Arroz xau-xau (ovo3, fiambre1;6;7, ervilhas e cenoura)	2252	539	10,7	2,4	3,8	3,0	19,5	0,2	2774	664	12,1	2,7	3,9	3,4	22,8	0,2
		Prato Vegetariano	Arroz xau-xau (ovo3, ervilhas, cenoura)	2619	627	10,5	2,3	7,1	3,7	21,2	0,2	3160	756	11,8	2,6	8,2	4,2	25,5	0,2
		Hortícolas	Alface, tomate e pepino	84	20	0,4	0,1	2,0	1,9	1,6	0,0	84	20	0,4	0,1	2,0	1,9	1,6	0,0
		Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0	241	58	0,2	0,0	10,7	10,7	1,3	0,0
6ª feira	3	Sopa	Semi-triturada de tomate, nabo e alho francês com feijão manteiga (batata, cebola e cenoura)	580	139	3,5	0,5	19,6	9,3	4,1	0,3	580	139	3,5	0,5	19,6	9,3	4,1	0,3
		Prato	Bife de peru grelhado com arroz branco e feijão preto	2288	547	4,0	0,8	4,3	1,2	36,6	0,4	2817	674	4,5	0,9	4,3	1,5	43,6	0,4
		Prato Vegetariano	Beringela grelhada com arroz branco e feijão preto	2509	600	4,6	0,8	15,4	3,8	18,8	0,1	2951	706	4,8	0,8	15,4	4,1	21,1	0,1
		Hortícolas	Repolho, cenoura e couve-flôr	148	36	0,3	0,1	5,1	4,8	1,7	0,1	180	43	0,4	0,1	6,1	5,7	2,2	0,1
		Sobremesa	Abacaxi	339	81	0,1	0,0	21,0	0,0	0,3	0,0	508	122	0,2	0,0	31,5	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.