

MUNICÍPIO DE CHAVES

EMENTAS ESCOLARES
1º CICLO DO ENSINO BÁSICO E EDUCAÇÃO PRÉ-ESCOLAR
SEMANA (5) 04/11/2024 A 08/11/2024

| 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 | 4 | 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 | 5 | 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 | Chícharos estufados (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 | 6 | 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 | Dióspiro | 307 | 74 | 0,2 | 0,0 | 13,1 | 13,1 | 2,1 | 0,0 | 307 | 74 | 0,2 | 0,0 | 13,1 | 13,1 | 2,1 | 0,0 |
| 5ª feira | 7 | 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 tagliatelli 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 tagliatelli1;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 | 8 | 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 | Lombo de porco estufado com castanhas e batata assada | 2813 | 672 | 8,5 | 1,6 | 18,8 | 4,8 | 43,8 | 0,8 | 3533 | 844 | 9,6 | 1,9 | 23,4 | 6,0 | 55,0 | 1,1 |
| | | 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 | Maça ou mousse de chocolate | 294/484 | 70/116 | 0,6/5,8 | 0,1/5,1 | 14,7/14,2 | 14,7/11,2 | 0,2/1,1 | 0,0/0,7 | 375/484 | 90/116 | 0,7/5,8 | 0,1/5,1 | 18,8/14,2 | 18,8/11,2 | 0,3/1,1 | 0,0/0,7 |

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^{1;6;2V;3V;4V;5V;7V;8V;11V}. Água será a única bebida permitida.

MUNICÍPIO DE CHAVES

EMENTAS ESCOLARES
1º CICLO DO ENSINO BÁSICO E EDUCAÇÃO PRÉ-ESCOLAR
SEMANA (1) 11/11/2024 A 15/11/2024

| 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 | 11 | 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 | Ovo3 mexido com fiambre6;12V, ervilhas e cenoura e massa macarronete 1;6V;10V | 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 | Ovos3 mexidos com ervilhas e macarronete;6V;10V cozida e curgete grelhada | 2985 | 714 | 11,2 | 2,9 | 110,8 | 10,2 | 34,1 | 0,5 | 4072 | 974 | 13,9 | 3,7 | 156,0 | 13,9 | 45,5 | 0,6 |
| | | 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 | 12 | 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 | Posta de robalo4 no forno com arroz de tomate | 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 | Legumes no forno (curgete, beringela e tomate) com arroz e feijão preto | 2585 | 618 | 4,9 | 0,8 | 17,7 | 5,7 | 19,8 | 0,2 | 3043 | 730 | 5,2 | 1,0 | 18,2 | 6,3 | 22,3 | 0,2 |
| | | 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 | 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 | 13 | 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 | Coxa de frango assada com massa espiral1;6V;10V | 3708 | 887 | 10,7 | 2,0 | 119,5 | 15,1 | 66,3 | 0,9 | 4973 | 1190 | 13,0 | 2,5 | 167,1 | 19,0 | 86,1 | 1,0 |
| | | Prato Vegetariano | Massa1;6V;10V de grão-de-bico com cenoura, couve lombarda e feijão verde (estufado em crú) | 3041 | 727 | 8,1 | 1,1 | 129,6 | 14,7 | 28,4 | 0,2 | 4113 | 984 | 9,8 | 1,3 | 178,2 | 18,6 | 38,3 | 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 | 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 |
| 5ª feira | 14 | 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 | 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 | Feijão verde, brócolos e couve-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 | 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 |
| 6ª feira | 15 | Sopa | Semi-triturada de abóbora, alho francês e nabo com ervilhas (batata, cebola e cenoura) | 708 | 169 | 3,5 | 0,5 | 24,6 | 9,5 | 5,4 | 0,3 | 708 | 169 | 3,5 | 0,5 | 24,6 | 9,5 | 5,4 | 0,3 |
| | | Prato | Vitela da vazia estufada (em crú) com arroz branco e feijão preto | 3590 | 697 | 7,8 | 1,4 | 102,4 | 8,9 | 48,2 | 0,2 | 4053 | 970 | 9,4 | 1,8 | 149,1 | 12,5 | 65,3 | 0,3 |
| | | Prato Vegetariano | Soja6;1V;8V;11V estufada (em crú) com cogumelos frescos e arroz branco | 3296 | 789 | 14,6 | 2,7 | 123,1 | 10,4 | 35,6 | 0,7 | 4404 | 1054 | 17,1 | 3,2 | 171,3 | 13,9 | 46,6 | 0,8 |
| | | 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 | 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^{1;6;2V;3V;4V;5V;7V;8V;11V}. Água será a única bebida permitida.

MUNICÍPIO DE CHAVES

EMENTAS ESCOLARES
1º CICLO DO ENSINO BÁSICO E EDUCAÇÃO PRÉ-ESCOLAR
SEMANA (2) 18/11/2024 A 22/11/2024

| 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 | 18 | 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 | Arroz de atum 4 | 3007 | 719 | 18,5 | 3,1 | 0,8 | 1,2 | 35,4 | 2,5 | 3690 | 883 | 22,3 | 3,8 | 0,8 | 1,5 | 44,1 | 3,1 |
| | | Prato Vegetariano | Ervilhas salteadas com cogumelos ^{12V} e arroz branco | 2423 | 580 | 5,9 | 1,1 | 105,6 | 8,2 | 22,2 | 0,1 | 3368 | 806 | 7,2 | 1,4 | 149,6 | 11,4 | 30,6 | 0,1 |
| | | 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 | 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 | 19 | Sopa | Semi-triturada de agrião, feijão verde e abóbora com feijão vermelho (batata, cebola e cenoura) | 668 | 160 | 3,5 | 0,5 | 23,1 | 7,8 | 6,2 | 0,5 | 678 | 162 | 3,5 | 0,5 | 23,6 | 8,1 | 6,4 | 0,5 |
| | | Prato | Bife de frango estufado (em crú) com massa esparguete 1;6V;10V de tomate | 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 | Tofu ⁶ ;1V no forno com massa esparguete ^{1;6V;10V} estufada (em crú) cenoura, couve lombarda e feijão verde | 3278 | 784 | 17,7 | 2,9 | 112,5 | 13,9 | 38,6 | 0,3 | 4326 | 1035 | 20,6 | 3,4 | 156,3 | 17,6 | 49,4 | 0,3 |
| | | Hortícolas | Beterraba, couve roxa e milho | 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 | 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 |
| 4ª feira | 20 | Sopa | Feijão verde, alho francês e nabo (batata, cebola e cenoura) | 5289 | 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 | Medalhões de pescada ⁴ no forno com legumes e arroz | 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 | Caril de lentilhas com arroz de brócolos ^{9;10V;11V} | 2361 | 565 | 4,7 | 0,7 | 11,6 | 2,5 | 15,8 | 0,1 | 2887 | 691 | 5,2 | 0,8 | 14,4 | 3,1 | 19,6 | 0,1 |
| | | 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 |
| 5ª feira | 21 | Sopa | Semi-triturada de curgete, nabo e alho francês com lentilhas (batata, cebola e cenoura) | 703 | 168 | 3,8 | 0,5 | 23,6 | 9,3 | 6,2 | 0,3 | 703 | 168 | 3,8 | 0,5 | 23,6 | 9,3 | 6,2 | 0,3 |
| | | Prato | Arroz de pato gratinado com queijo 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 | 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 | 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 |
| 6ª feira | 22 | Sopa | Espinafres, abóbora e nabo (batata, cebola e cenoura) | 630 | 151 | 3,7 | 0,5 | 21,7 | 8,7 | 4,5 | 0,5 | 630 | 151 | 3,7 | 0,5 | 21,7 | 8,7 | 4,5 | 0,5 |
| | | Prato | Filetes de perca ⁴ com massa macarronete ^{1;6V;10V} | 2626 | 628 | 7,9 | 0,9 | 5,1 | 2,7 | 35,8 | 0,3 | 3297 | 789 | 8,8 | 0,9 | 5,5 | 2,9 | 44,6 | 0,3 |
| | | Prato Vegetariano | Massa ^{1;6V;10V} de grão-de-bico com cenoura, couve lombarda e feijão verde (estufado em crú) | 3041 | 727 | 8,1 | 1,1 | 129,6 | 14,7 | 28,4 | 0,2 | 4113 | 984 | 9,8 | 1,3 | 178,2 | 18,6 | 38,3 | 0,3 |
| | | Hortícolas | Pepino, tomate e alface | 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 | 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 |

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^{1;6;2V;3V;4V;5V;7V;8V;11V}. Água será a única bebida permitida.

MUNICÍPIO DE CHAVES

EMENTAS ESCOLARES
1º CICLO DO ENSINO BÁSICO E EDUCAÇÃO PRÉ-ESCOLAR
SEMANA (3) 25/11/2024 A 29/11/2024

| 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 | 25 | 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 | Bolonhesa de carne picada de bovino (estufado em crú) com legumes (cenoura, curgete e cenoura ralada)1;6V;10V | 2939 | 703 | 13,6 | 3,2 | 107,0 | 10,7 | 32,5 | 0,6 | 3951 | 945 | 16,2 | 3,9 | 150,1 | 14,0 | 42,7 | 0,7 |
| | | Prato Vegetariano | Bolonhesa de soja (estufado em crú)6;1V;8V;11V com massa esparguete cozida1;6V;10V | 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 | 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 |
| 3ª feira | 26 | Sopa | Creme de alho francês, abóbora e nabo (batata, cebola e cenoura) | 623 | 149 | 3,4 | 0,5 | 22,5 | 9,1 | 3,9 | 0,3 | 623 | 149 | 3,4 | 0,5 | 22,5 | 9,1 | 3,9 | 0,3 |
| | | Prato | Posta de dourada no forno4 com salada da horta (batata, cenoura, ervilha e feijão verde) | 1370 | 328 | 8,7 | 1,2 | 7,8 | 3,6 | 28,7 | 0,3 | 1727 | 413 | 9,2 | 1,3 | 9,1 | 3,9 | 35,8 | 0,3 |
| | | Prato Vegetariano | Salada de quinoa com brócolos e feijão frade com couve lombarda cozidos | 3036 | 726 | 15,1 | 1,6 | 117,8 | 3,9 | 33,1 | 0,2 | 3929 | 940 | 16,0 | 1,7 | 156,5 | 4,7 | 41,4 | 0,2 |
| | | Hortícolas | Tomate, cenoura e pepino | 94 | 23 | 0,3 | 0,1 | 3,3 | 3,2 | 0,9 | 0,1 | 94 | 23 | 0,3 | 0,1 | 3,3 | 3,2 | 0,9 | 0,1 |
| | | 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 | 27 | Sopa | Semi-triturada de repolho, nabo e alho francês com feijão frade (batata, cebola e cenoura) | 692 | 165 | 4,3 | 0,6 | 23,2 | 11,1 | 5,7 | 0,3 | 692 | 165 | 4,3 | 0,6 | 23,2 | 11,1 | 5,7 | 0,3 |
| | | Prato | Bife de peru grelhado com arroz branco e feijão preto | 2610 | 625 | 4,1 | 0,9 | 100,9 | 8,0 | 43,4 | 0,4 | 3597 | 861 | 5,4 | 1,2 | 143,8 | 11,2 | 55,4 | 0,5 |
| | | Prato Vegetariano | Ratatui (cebola, beringela, tomate, curgete) estufado (em crú) com arroz branco e feijão preto | 3107 | 743 | 9,5 | 1,2 | 116,0 | 8,4 | 38,1 | 0,3 | 4007 | 959 | 12,6 | 1,5 | 151,6 | 8,8 | 47,2 | 0,3 |
| | | Hortícolas | Beterraba, milho e cenoura | 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 | 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 |
| 5ª feira | 28 | 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 | Lombo de salmão4 assado com massa espiral1;6V;10V, cenoura e pimento cozidos | 3218 | 770 | 6,7 | 1,2 | 132,1 | 14,2 | 40,9 | 0,5 | 3545 | 848 | 5,4 | 1,0 | 145,8 | 12,8 | 50,8 | 0,3 |
| | | Prato Vegetariano | Massa vegetariana (soja)6;1V;8V;11V, massa1;6V;10V, cogumelos frescos, cenoura, pimento e tomate [estufado em crú] | 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 | 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 | Kiwi ou gelatina de origem vegetal12;1V;3V;6V;7V;8V | 251/60 | 60/14 | 0,5/0,0 | 0,1/0,0 | 10,9/3,5 | 10,9/3,4 | 1,1/0,0 | 0,0/0,0 | 301/60 | 72/14 | 0,6/0,0 | 0,1/0,0 | 13,1/3,5 | 13,1/3,4 | 1,3/0,0 | 0,0/0,0 |
| 6ª feira | 29 | 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 | Coxa de frango assada com arroz de cenoura e ervilhas | 3708 | 887 | 10,7 | 2,0 | 119,5 | 15,1 | 66,3 | 0,9 | 4973 | 1190 | 13,0 | 2,5 | 167,1 | 19,0 | 86,1 | 1,0 |
| | | Prato Vegetariano | Arroz de ervilhas com cenoura, couve lombarda e feijão verde (estufado em crú) | 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 | 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 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^{1,6;2V;3V;4V;5V;7V;8V;11V}. Água será a única bebida permitida.