

MUNICÍPIO DE CHAVES

EMENTAS ESCOLARES
2º e 3º CICLOS DO ENSINO BÁSICO E SECUNDÁRIO
SEMANA (1) 02/09/2024 A 06/09/2024

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	Filete de cavala4 com massa espiral1;6V;10V e brócolos cozidos	5134	1228	26,2	6,8	178,9	13,7	32,4	0,2	5895	1410	27,2	7,0	214,8	16,5	71,5	0,5
		Prato Vegetariano	Salada de massa espiral1;6V;10V, ovo3 cozido, espinafres, brócolos e favas	7010	1677	18,8	4,0	247,1	28,3	96,4	0,9	8375	2004	23,5	5,4	293,2	33,1	116,0	1,0
		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	Creme 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	Coxa de frango assada com alecrim e batata assada/cozida	4199	1004	10,5	2,1	9,1	4,1	67,0	0,6	4632	1108	11,4	2,3	9,1	4,3	75,1	0,7
		Prato Vegetariano	Legumes no forno (curgete, beringela e tomate) com batata assada e grão-de-bico cozido	3096	741	14,3	1,6	102,0	19,1	26,8	0,6	3090	739	8,4	0,6	111,4	15,5	29,2	0,3
		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	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	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	Pargo no forno4 com arroz branco e abóbora assada	1578	377	3,8	0,7	38,4	5,0	36,5	1,3	2275	544	4,0	0,7	64,3	8,0	43,1	1,4
		Prato Vegetariano	Espetada de legumes (pimento, curgete e cebola) com arroz branco e abóbora assada	1727	413	4,8	0,7	63,6	9,1	11,5	0,3	1866	446	4,8	0,7	68,0	10,2	12,5	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	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	5	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	Bife de vitela grelhado com massa1;6V;10V e feijão vermelho	3899	933	5,8	1,2	12,5	7,9	56,3	0,5	813	194	2,2	0,5	0,0	0,0	43,4	0,1
		Prato Vegetariano	Soja6;1V;8V;11V estufada (em crú) com cogumelos frescos e massa1;6V;10V de milho, curgete e cenoura	4338	1038	7,0	1,2	28,7	17,3	51,9	0,6	5002	1197	7,8	1,4	36,2	21,0	64,7	0,7
		Hortícolas	Feijão verde, brócolos e couve-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	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	Semi-triturada de abóbora, alho francês e nabo com grão-de-bico (batata, cebola e cenoura)	1023	245	4,4	0,5	38,1	14,0	8,0	0,3	1023	245	4,4	0,5	38,1	14,0	8,0	0,3
		Prato	Posta de robalo4 grelhada com arroz de feijão verde e cenoura	2275	544	6,5	1,7	69,2	9,5	50,6	0,4	2500	598	6,9	1,8	75,8	10,5	56,3	0,4
		Prato Vegetariano	Hamburguer de quinoa1;5V;6V;8V;10V no forno com feijão manteiga cozido e salada de batata doce, feijão verde e cenoura cozidos	2724	652	9,6	1,6	97,5	10,8	36,1	2,2	3167	758	11,8	1,9	110,1	11,9	43,9	2,8
		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	Melancia	272	65	0,5	0,0	13,8	13,8	1,0	0,0	272	65	0,5	0,0	13,8	13,8	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. Água será a única bebida permitida.

MUNICÍPIO DE CHAVES

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

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	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	Ovos3 mexidos com cogumelos12V e arroz de brócolos e cenoura	3815	913	15,2	4,0	6,0	5,9	35,3	0,7	4259	1019	17,2	4,6	6,5	6,4	40,5	0,8
		Prato Vegetariano	Ovos3 mexidos com cogumelos frescos e arroz de cenoura, brócolos e ervilhas	4531	1084	16,3	4,2	20,0	8,8	46,7	0,8	5060	1211	18,4	4,8	22,6	9,7	53,5	0,9
		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	Melão	226	54	0,5	0,2	10,3	10,3	1,1	0,0	226	54	0,5	0,2	10,3	10,3	1,1	0,0
3ª feira	10	Sopa	Semi-triturada de agrião, feijão verde e abóbora com feijão vermelho (batata, cebola e cenoura)	951	228	3,9	0,6	34,5	11,5	9,5	0,6	951	228	3,9	0,6	34,5	11,5	9,5	0,6
		Prato	Posta de peixe vermelho4 no forno com batata assada e abóbora assada	2299	550	8,4	1,4	59,5	6,1	42,4	0,3	2505	599	9,0	1,5	63,4	6,7	46,8	0,3
		Prato Vegetariano	Soja6;1V;8V;11V estufada (em crú) com espinafres e batata assada e abóbora assada	2520	603	5,1	0,8	73,4	16,8	42,6	0,8	2912	697	5,4	0,8	81,0	19,9	53,3	0,8
		Hortícolas	Beterraba, couve roxa e milho	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	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
4ª feira	11	Sopa	Espinafres, abóbora e nabo (batata, cebola e cenoura)	862	206	4,1	0,5	31,2	12,8	6,4	0,6	862	206	4,1	0,5	31,2	12,8	6,4	0,6
		Prato	Lombo de porco assado fatiado com pimentão doce, massa1;6V;10V de curgete e brócolos	6089	1457	17,7	4,4	208,4	21,8	96,6	0,6	4520	1081	14,8	4,0	6,2	5,3	64,0	0,1
		Prato Vegetariano	Estufado de feijão vermelho com couve lombarda e massa1;6V;10V de curgete e brócolos	4587	1097	6,9	1,3	49,5	15,1	42,3	0,4	4930	1179	7,2	1,4	50,2	16,0	45,0	0,4
		Hortícolas	Pepino, tomate e alface	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	Nectarina	328	78	0,2	0,0	13,9	13,9	2,2	0,0	369	88	0,2	0,0	15,7	15,7	2,5	0,0
5ª feira	12	Sopa	Semi-triturada de curgete, nabo e alho francês com lentilhas (batata, cebola e cenoura)	1065	255	4,6	0,6	37,1	14,2	10,5	0,3	1065	255	4,6	0,6	37,1	14,2	10,5	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	Salada de bulgur1 com brócolos e feijão frade com couve lombarda cozidos	5751	1376	18,8	2,0	235,5	6,1	58,7	0,3	6078	1454	19,2	2,1	248,9	6,9	62,3	0,3
		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	Pêra ou gelatina de origem vegetal 12;1V;3V;6V;7V;8V	314/119	75/29	0,6/0,0	0,0/0,0	15,0/6,9	15,0/6,9	0,5/0,0	0,0/0,1	354/119	85/29	0,7/0,0	0,0/0,0	16,9/6,9	16,9/6,9	0,5/0,0	0,0/0,1
6ª feira	13	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	Massa1;6V;10V de carne (coelho e vaca), grão-de-bico, cenoura, couve lombarda e feijão verde (estufado em cru)	5581	1335	19,4	4,9	208,0	25,4	73,5	0,3	6525	1561	22,7	5,7	243,0	28,8	86,5	0,3
		Prato Vegetariano	Tofu6;1V no forno com massa1;&V;10V estufada (em crú), grão-de-bico, cenoura, couve lombarda e feijão verde	6105	1461	25,2	4,2	216,0	18,3	79,0	0,7	7033	1683	28,7	4,8	252,0	20,8	89,5	0,7
		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; 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. Água será a única bebida permitida.

MUNICÍPIO DE CHAVES

EMENTAS ESCOLARES
2º e 3º CICLOS DO ENSINO BÁSICO E SECUNDÁRIO
SEMANA (3) 16/09/2024 A 20/09/2024

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	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	Lombo de pescada4 cozido com arroz de couve lombarda e cenoura	3573	855	5,5	0,9	5,4	6,2	45,7	0,3	3937	942	5,9	1,0	5,4	6,4	50,8	0,3
		Prato Vegetariano	Omelete3 de espinafres no forno com arroz de couve lombarda e cenoura	3846	920	12,6	3,1	8,0	8,5	31,9	1,0	4221	1010	14,0	3,5	8,2	8,7	35,2	1,1
		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	Melancia	272	65	0,5	0,0	13,8	13,8	1,0	0,0	272	65	0,5	0,0	13,8	13,8	1,0	0,0
3ª feira	17	Sopa	Creme de alho francês, abóbora e nabo (batata, cebola e cenoura)	873	209	3,8	0,5	32,9	13,8	5,9	0,3	873	209	3,8	0,5	32,9	13,8	5,9	0,3
		Prato	Bife de peru grelhado com massa espiral1;6V;10V cozida e curgete grelhada	5219	1249	7,6	1,7	216,3	17,2	72,9	0,5	5350	1280	8,0	1,8	216,3	17,2	79,9	0,6
		Prato Vegetariano	Ratatui (cebola, beringela, tomate, curgete) estufado (em crú) com feijão branco e quinoa cozida e curgete grelhada	6003	1436	19,0	2,2	229,3	13,5	68,7	0,3	6330	1514	20,1	2,3	242,0	14,2	72,2	0,3
		Hortícolas	Tomate, cenoura e pepino	160	38	0,5	0,1	5,6	5,4	1,5	0,1	160	38	0,5	0,1	5,6	5,4	1,5	0,1
		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	18	Sopa	Semi-triturada de repolho, nabo e alho francês com feijão frade (batata, cebola e cenoura)	988	236	5,3	0,7	34,6	16,1	8,9	0,3	988	236	5,3	0,7	34,6	16,1	8,9	0,3
		Prato	Lombo de salmão4 assado com arroz branco, cenoura e pimento cozidos	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 vegetariano (soja6;1V;8V;11V, arroz, cogumelos frescos, cenoura, pimento e tomate [estufado em crú])	2297	550	5,0	0,8	75,6	18,0	42,2	0,3	2659	636	5,4	0,9	83,7	20,7	53,3	0,3
		Hortícolas	Beterraba, milho e cenoura	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	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
5ª feira	19	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	Coxa de frango assada com esparguete1;6V;10V de tomate	6302	1508	15,3	3,0	215,5	26,8	106,9	1,2	7287	1743	17,1	3,3	250,5	30,0	123,4	1,2
		Prato Vegetariano	Massa1;6V;10V de grão-de-bico com cenoura, couve lombarda e feijão verde (estufado em crú)	5175	1238	11,5	1,5	225,5	26,4	48,5	0,3	6258	1497	13,6	1,8	272,9	30,4	59,4	0,3
		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	20	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	Posta de perca4 no forno com orégãos e batata assada e abóbora assada	2223	532	6,4	0,5	58,7	6,1	43,3	0,2	2423	580	6,8	0,5	62,5	6,7	47,8	0,2
		Prato Vegetariano	Almôndegas vegetarianas6 com molho de tomate (estufado em crú) e batata assada e abóbora assada	2829	677	24,2	9,0	67,8	9,1	29,6	1,4	3267	782	29,4	11,1	73,6	10,1	35,4	1,7
		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 contém glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixes; 5-Amendins; 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. Água será a única bebida permitida.

MUNICÍPIO DE CHAVES

EMENTAS ESCOLARES
2º e 3º CICLOS DO ENSINO BÁSICO E SECUNDÁRIO
SEMANA (4) 23/09/2024 A 27/09/2024

Semana	Dia	COMPONENTES	EMENTAS	2º e 3º Ciclo do Ensino Básico							Ensino Secundário								
				Kj	Kcal	Lip.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal	Kj	Kcal	Lip.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal
2ª feira	23	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	Massa1;6V;10V à bolonhesa com curgete, cenoura e lentilhas cozidas	5028	1203	19,4	4,7	193,2	18,8	54,5	0,8	5761	1378	21,8	5,4	222,3	21,3	62,6	0,9
		Prato Vegetariano	Bolonhesa de soja6;1V;8V;11V (estufado em crú) com massa esparguete1;6V;10V e curgete, cenoura e lentilhas 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	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	24	Sopa	Semi-triturada de nabo, alho francês e abóbora com ervilhas (batata, cebola e cenoura)	859	206	1,3	0,2	35,0	14,2	7,5	0,3	859	206	1,3	0,2	35,0	14,2	7,5	0,3
		Prato	Posta de corvina4 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 ou gelado de leite7	314/ 1191	75/ 285	0,6/ 12,0	0,0/ 12,0	15,0/ 39,0	15,0/ 36,0	0,5/ 4,5	0,0/ 0,2	354/ 1191	85/ 285	0,7/ 12,0	0,0/ 12,0	16,9/ 39,0	16,9/ 36,0	0,5/ 4,5	0,0/ 0,2
4ª feira	25	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	Bife de frango estufado (em crú) com cogumelos12V e massa esparguete 1;6V;10V cozida e brócolos cozidos	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	Omelete3 de cogumelos12V no forno com massa esparguete1;6V;10V cozida e brócolos cozidos	4562	1091	16,3	4,3	180,4	14,5	49,8	0,7	5445	1303	18,9	5,1	216,6	17,4	59,4	0,8
		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	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	26	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	Filete de peixe-espada branco4 grelhado com funcho e batata e abóbora assadas	2186	523	5,1	1,4	58,1	6,5	44,7	0,2	2399	574	5,5	1,5	61,9	7,2	49,9	0,2
		Prato Vegetariano	Bife de seitan1;6 com batata assada e abóbora assada	1834	439	4,3	0,8	60,4	6,3	23,4	0,3	2059	493	4,6	0,9	64,8	7,0	28,9	0,3
		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	Nectarina	369	88	0,2	0,0	15,7	15,7	2,5	0,0	369	88	0,2	0,0	15,7	15,7	2,5	0,0
6ª feira	27	Sopa	Creme de legumes (feijão verde, curgete, alho francês, batata, cebola e cenoura)	738	177	3,5	0,6	26,0	11,9	7,0	0,3	738	177	3,5	0,6	26,0	11,9	7,0	0,3
		Prato	Arroz de pato com couve lombarda e cenoura cozidas	5347	1279	54,1	12,7	6,2	7,0	41,4	0,6	5774	1381	57,1	13,5	6,3	7,3	44,3	0,6
		Prato Vegetariano	Salada de trigo sarraceno1V com favas, couve lombarda e cenoura	7233	1730	10,5	2,9	259,4	20,2	86,1	0,2	7953	1903	11,3	3,2	283,6	23,6	96,4	0,3
		Hortícolas	Alface, beterraba e couve roxa	291	70	1,0	0,3	7,1	5,9	6,3	0,0	358	86	1,2	0,3	8,8	7,3	7,8	0,0
		Sobremesa	Ameixa	308	74	0,4	0,0	13,3	13,3	1,4	0,0	308	74	0,4	0,0	13,3	13,3	1,4	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 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. Água será a única bebida permitida.

MUNICÍPIO DE CHAVES

EMENTAS ESCOLARES
2º e 3º CICLOS DO ENSINO BÁSICO E SECUNDÁRIO
SEMANA (5) 30/09/2024 A 04/10/2024

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	30	Sopa	Creme de legumes (couve branca, abóbora, curgete, batata, cebola e cenoura) com feijão manteiga	959	229	3,7	0,6	36,0	13,0	8,3	0,3	959	229	3,7	0,6	36,0	13,0	8,3	0,3
		Prato	Ovos3 mexidos com filete de atum4 e massa espiral1;6V;10V cozida e curgete grelhada	5711	1366	35,3	6,9	180,3	14,4	77,8	0,7	6683	1599	39,8	7,9	216,3	17,2	88,9	0,8
		Prato Vegetariano	Ovos3 mexidos com ervilhas e massa espiral1;6V;10V cozida e curgete grelhada	5074	1214	16,8	4,5	195,5	17,8	56,5	0,7	6025	1441	19,5	5,2	233,8	21,1	66,8	0,8
		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	1	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	Chícharos estufados (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	2	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	Arroz de peixe (tamboril4, pargo4 e lulas14 com cenoura e feijão verde)	3494	836	6,1	1,1	6,6	6,6	39,1	1,4	3863	924	6,5	1,2	7,5	7,4	43,9	1,6
		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	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
5ª feira	3	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	Costeletas de porco grelhadas com massa espiral1;6V;10V, feijão preto e couve lombarda cozidos	5743	1374	32,5	10,1	190,5	15,5	71,7	0,3	6546	1566	34,6	10,6	223,1	18,2	80,7	0,3
		Prato Vegetariano	Soja6;1V;8V;11V estufada (em crú) com cenoura e curgete e massa espiral1;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	Melão	226	54	0,5	0,2	10,3	10,3	1,1	0,0	226	54	0,5	0,2	10,3	10,3	1,1	0,0
6ª feira	4	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	Posta de dourada4 grelhada com tomilho e arroz de brócolos e cenoura	4295	1027	21,4	4,5	4,5	5,2	53,4	0,2	4755	1138	23,6	4,9	4,8	5,6	59,5	0,2
		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	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

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. Água será a única bebida permitida.