

MUNICÍPIO DE CHAVES

EMENTAS ESCOLARES
1º CICLO DO ENSINO BÁSICO E EDUCAÇÃO PRÉ-ESCOLAR
SEMANA (1) 02/09/2024 A 06/09/2024

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	Filete de cavala4 com massa espiral1;6V;10V e brócolos cozidos	3132	749	18,8	4,9	100,2	7,7	42,5	0,4	4290	1026	23,9	6,2	143,1	10,9	56,3	0,5
		Prato Vegetariano	Salada de massa espiral1;6V;10V, ovo3 cozido, espinafres, brócolos e favas cozidas	4333	1037	14,0	2,9	144,9	17,5	61,1	0,7	5669	1356	16,3	3,5	197,7	22,6	77,9	0,7
		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	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	Coxa de frango assada com alecrim e batata assada/cozida	2585	618	7,9	1,5	6,2	2,3	43,1	0,4	3233	774	9,2	1,8	6,6	3,0	54,7	0,5
		Prato Vegetariano	Legumes no forno (curgete, beringela e tomate) com batata assada e grão-de-bico cozido	1463	349	5,7	0,5	69,1	7,4	13,7	0,3	1879	449	6,3	0,5	66,3	8,9	17,6	0,3
		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	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	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	Pargo no forno com arroz branco e abóbora assada	1122	268	3,1	0,5	26,1	3,6	25,1	1,0	1421	340	3,2	0,6	37,7	4,5	29,3	1,1
		Prato Vegetariano	Espetada de legumes (pimento, curgete e cebola) com arroz branco e abóbora assada	873	209	4,4	0,6	27,6	4,6	5,4	0,2	1131	271	4,5	0,6	39,4	5,7	7,2	0,2
		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	5	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	Bife de vitela grelhado com massa1;6V;10V e feijão vermelho	2389	572	4,3	0,9	8,5	4,9	36,9	0,4	2974	712	4,9	1,0	8,8	5,4	46,6	0,4
		Prato Vegetariano	Soja6;1V;8V;11V estufada (em crú) com cogumelos frescos e massa1;6V;10V de milho e curgete	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	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	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	Semi-triturada de abóbora, alho francês e nabo com grão-de-bico (batata, cebola e cenoura)	697	167	3,7	0,5	25,1	9,2	4,9	0,3	697	167	3,7	0,5	25,1	9,2	4,9	0,3
		Prato	Posta de robalo4 grelhada com arroz de feijão verde e cenoura	1288	308	5,3	1,3	30,7	4,9	33,8	0,3	1679	402	6,0	1,5	43,6	6,0	42,3	0,3
		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	1611	385	7,3	1,2	51,6	5,8	23,1	1,5	1866	446	7,3	1,2	64,5	6,9	25,0	1,5
		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	Melancia	163	39	0,3	0,0	8,3	8,3	0,6	0,0	217	52	0,4	0,0	11,0	11,0	0,8	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
1º CICLO DO ENSINO BÁSICO E EDUCAÇÃO PRÉ-ESCOLAR
SEMANA (2) 09/09/2024 A 13/09/2024

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	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	Ovos3 mexidos com cogumelos12V e arroz de brócolos e cenoura	2329	557	10,9	2,8	4,1	3,7	22,0	0,6	2904	695	12,8	3,3	4,5	4,2	27,6	0,6
		Prato Vegetariano	Ovos3 mexidos com cogumelos frescos e arroz de cenoura, brócolos e ervilhas	2993	716	11,7	2,9	13,2	5,7	30,5	0,6	951	874	13,8	3,5	15,7	6,7	37,7	0,7
		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	Melão	188	45	0,5	0,2	8,6	8,6	0,9	0,0	251	60	0,6	0,2	11,4	11,4	1,2	0,0
3ª feira	10	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	Posta de peixe vermelho4 no forno com batata assada e abóbora assada	1310	313	6,9	1,1	25,8	2,8	28,2	0,2	1687	404	7,8	1,3	37,4	3,8	35,4	0,2
		Prato Vegetariano	Soja6;1V;8V;11V estufada (em crú) com espinafres e batata assada e abóbora assada	1427	341	4,5	0,7	34,8	10,0	27,0	0,6	1811	433	4,7	0,7	48,2	12,1	33,6	0,6
		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	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
4ª feira	11	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	Lombo de porco assado fatiado com pimentão doce, massa1;6V;10V de curgete e brócolos	2533	606	10,1	2,6	3,7	2,6	37,9	0,1	3167	758	11,9	3,2	4,1	3,2	47,5	0,1
		Prato Vegetariano	Estufado de feijão vermelho com couve lombarda e massa1;6V;10V de brócolos e curgete	3228	772	5,7	1,1	39,3	9,6	31,3	0,3	3711	888	6,1	1,2	40,0	10,4	34,6	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	Nectarina	225	54	0,1	0,0	9,6	9,6	1,5	0,0	287	69	0,1	0,0	12,2	12,2	2,0	0,0
5ª feira	12	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	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	Salada de bulgur1 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	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 ou gelatina de origem vegetal 12;1V;3V;6V;7V;8V	216/60	52/14	0,4/0,0	0,0/0,0	10,3/3,5	10,3/3,4	0,3/0,0	0,0/0,0	275/60	66/14	0,6/0,0	0,0/0,0	13,2/3,5	13,2/3,4	0,4/0,0	0,0/0,0
6ª feira	13	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	Massa1;6V;10V de carne (coelho e vaca) com grão-de-bico, cenoura, couve lombarda e feijão verde (estufado em crú)	3203	766	13,3	3,4	112,0	13,7	45,0	0,2	4373	1046	16,2	4,1	160,7	17,7	58,1	0,2
		Prato Vegetariano	Tofu6;1V no forno com massa1;6V;10V estufada (em crú), grão-de-bico, cenoura, couve lombarda e feijão verde	3936	942	17,7	2,9	132,0	11,3	53,8	0,6	4950	1184	20,5	3,4	175,0	14,3	64,0	0,6
		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. Água será a única bebida permitida.

MUNICÍPIO DE CHAVES

EMENTAS ESCOLARES
1º CICLO DO ENSINO BÁSICO E EDUCAÇÃO PRÉ-ESCOLAR
SEMANA (3) 16/09/2024 A 20/09/2024

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	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	Lombo de pescada4 cozido com arroz de couve lombarda e cenoura	2154	515	4,1	0,7	3,5	3,6	29,5	0,3	2756	659	4,9	0,8	3,9	4,3	39,3	0,3
		Prato Vegetariano	Omelete3 de espinafres no forno com arroz de couve lombarda e cenoura	2560	612	9,5	2,2	5,5	5,6	21,2	0,8	3071	735	10,5	2,5	6,0	6,3	25,0	0,9
		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	Melancia	188	45	0,5	0,2	8,6	8,6	0,9	0,0	251	60	0,6	0,2	11,4	11,4	1,2	0,0
3ª feira	17	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	Bife de peru grelhado com massa espiral1;6V;10V cozida e curgete grelhada	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 feijão branco e quinoa cozida e curgete grelhada	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	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	18	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	Lombo de salmão4 assado com arroz branco, cenoura e pimento cozidos	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 vegetariano (soja6;1V;8V;11V, arroz, cogumelos frescos, cenoura, pimento e tomate [estufado em crú])	1200	287	4,1	0,6	32,7	9,7	25,4	0,2	1534	367	4,3	0,7	44,5	11,5	32,1	0,2
		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	19	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	Coxa de frango assada com esparguete1;6V;10V de tomate	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 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	20	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	Posta de perca4 no forno com orégãos e batata assada e abóbora assada	1251	299	5,5	0,5	25,0	2,8	28,8	0,1	1618	387	6,0	0,5	36,5	3,8	36,2	0,1
		Prato Vegetariano	Almôndegas vegetarianas6 com molho de tomate (estufado em crú) e batata assada e abóbora assada	1713	410	18,8	6,8	31,4	4,7	19,5	1,1	1962	469	18,9	6,8	43,0	5,6	21,1	1,1
		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-Tremçoço; 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
1º CICLO DO ENSINO BÁSICO E EDUCAÇÃO PRÉ-ESCOLAR
SEMANA (4) 23/09/2024 A 27/09/2024

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	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	Massa1;6V;10V à bolonhesa com curgete, cenoura e lentilhas cozidas	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 soja6;1V;8V;11V (estufado em crú) com massa esparguete1;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	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	24	Sopa	Semi-triturada de nabo, alho francês e abóbora com ervilhas (batata, cebola e cenoura)	580	139	0,8	0,1	23,9	9,4	4,9	0,3	580	139	0,8	0,1	23,9	9,4	4,9	0,3
		Prato	Posta de corvina4 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 ou gelado de leite7	216/596	52/143	0,4/6,0	0,0/6,0	10,3/19,5	10,3/18,0	0,3/2,3	0,0/0,1	275/596	66/143	0,6/6,0	0,0/6,0	13,2/19,5	13,2/18,0	0,4/2,3	0,0/0,1
4ª feira	25	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	Bife de frango estufado (em crú) com cogumelos12V e massa esparguete 1;6V;10V cozida e brócolos cozidos	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	Omelete3 de cogumelos12V no forno com massa esparguete1;6V;10V e brócolos cozidos	2658	636	10,8	2,9	101,2	8,2	29,8	0,5	3674	879	13,5	3,6	144,3	11,5	40,2	0,6
		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	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	26	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	Filete de peixe-espada branco4 grelhado com funcho e batata e abóbora assadas	1178	282	3,9	1,0	24,3	3,1	28,5	0,1	1614	386	4,8	1,3	36,0	4,3	39,2	0,1
		Prato Vegetariano	Bife de seitan1;6 com batata assada e abóbora assada	952	228	3,8	0,7	26,1	3,0	13,6	0,2	1254	300	4,0	0,7	37,9	4,0	17,7	0,2
		Hortícolas	Pimento, tomate e pepino	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	Nectarina	246	59	0,1	0,0	10,4	10,4	1,7	0,0	307	74	0,2	0,0	13,1	13,1	2,1	0,0
6ª feira	27	Sopa	Creme de legumes (feijão verde, curgete, alho francês, batata, cebola e cenoura)	532	127	3,2	0,5	17,9	7,9	4,6	0,3	543	130	3,2	0,5	18,3	8,2	4,8	0,3
		Prato	Arroz de pato com couve lombarda e cenoura cozidas	3565	853	41,7	9,8	4,1	4,3	28,3	0,4	4293	1027	47,8	11,2	4,6	5,1	33,9	0,5
		Prato Vegetariano	Salada de trigo sarraceno1V com favas, couve lombarda e cenoura	3707	887	6,5	1,5	124,9	12,5	48,7	0,2	4993	1195	8,0	2,0	172,8	15,3	63,3	0,2
		Hortícolas	Alface, beterraba e couve roxa	154	37	0,5	0,1	3,8	3,1	3,4	0,0	198	47	0,7	0,2	4,8	4,0	4,4	0,0
		Sobremesa	Ameixa	171	41	0,2	0,0	7,4	7,4	0,8	0,0	206	49	0,2	0,0	8,9	8,9	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
1º CICLO DO ENSINO BÁSICO E EDUCAÇÃO PRÉ-ESCOLAR
SEMANA (5) 30/09/2024 A 04/10/2024

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	30	Sopa	Creme de legumes (couve branca, abóbora, curgete, batata, cebola e cenoura) com feijão manteiga	680	163	3,4	0,6	24,4	9,1	5,4	0,3	680	163	3,4	0,6	24,4	9,1	5,4	0,3
		Prato	Ovos3 mexidos com filete de atum4 e massa espiral1;6V;10V cozida e curgete grelhada	3404	814	23,3	4,5	100,9	8,0	48,1	0,5	4722	1130	30,8	5,9	143,8	11,2	66,4	0,6
		Prato Vegetariano	Ovos3 mexidos com ervilhas e massa espiral1;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	1	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	2	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	Arroz de peixe (tamboril4, pargo4 e lulas14 com cenoura e feijão verde)	2086	499	4,8	0,8	4,1	3,8	23,2	0,9	2600	622	5,3	1,0	4,5	4,4	29,0	1,1
		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	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	3	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	Costeletas de porco grelhadas com massa espiral1;6V;10V, feijão preto e couve lombarda cozidos	3397	813	23,0	7,1	103,2	8,5	44,0	0,2	4498	1076	25,4	7,8	150,0	12,2	55,4	0,3
		Prato Vegetariano	Soja6;1V;8V;11V estufada (em crú) com cenoura e curgete e massa espiral1;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	Melão	188	45	0,5	0,2	8,6	8,6	0,9	0,0	251	60	0,6	0,2	11,4	11,4	1,2	0,0
6ª feira	4	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	Posta de dourada4 grelhada com tomilho e arroz de brócolos e cenoura	2700	646	15,5	3,2	3,1	3,2	36,0	0,2	3371	807	18,8	3,9	3,4	3,7	44,8	0,2
		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	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

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. Água será a única bebida permitida.