

ESCOLA BÁSICA INTEGRADA DAS CAPELAS

EMENTA 1º CICLO – Almoço



SEMANA 13-09-2021 a 17-09-2021

Segunda

Sopa

Prato

Prato Vegetariano
Sobremesa

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
---------	-----------	----------	-------------	--------	-----------	---------	------------

Terça – Início do Ano Letivo

Sopa Juliana de legumes

Prato Salada russa de atum (atum, batata, milho, cenoura, feijão-verde, ervilha, ovo raspado, azeitonas) ^{3,4,8,13}

Prato Vegetariano Curgete recheada com soja e legumes no forno + salada-russa ^{6,12}

Sobremesa Fruta da época

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
---------	-----------	----------	-------------	--------	-----------	---------	------------

646	154	5	0	22	5	0.4	1.7
-----	-----	---	---	----	---	-----	-----

2301	549	17	0.1	37	22	0.6	1.5
------	-----	----	-----	----	----	-----	-----

1971	471	19.5	2.2	46.8	25.5	0.5	8.2
------	-----	------	-----	------	------	-----	-----

Quarta

Sopa Creme de tomate

Prato Pernas de frango assadas com ervas aromáticas + massa primavera ^{1,3,12}

Prato Vegetariano Bolonhesa de lentilhas com cogumelos e pimentos ^{1,12}

Sobremesa Fruta da época/ Sobremesa doce ^{1/3/7}

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
---------	-----------	----------	-------------	--------	-----------	---------	------------

657	157	5	0	24	4	0.3	1.7
-----	-----	---	---	----	---	-----	-----

1838	435	26	0.1	8	44	0.6	0.9
------	-----	----	-----	---	----	-----	-----

477	199	6	0	14	4	0.3	1.0
-----	-----	---	---	----	---	-----	-----

Quinta

Sopa Grão-de-bico com espinafres

Prato Filetes de pescada no forno + arroz de ervilhas ^{1,3,4,6,7,9,12}

Prato Vegetariano Quiche de legumes + arroz de ervilhas ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}

Sobremesa Fruta da época

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
---------	-----------	----------	-------------	--------	-----------	---------	------------

408	143	7	0	27	5	0.4	1.7
-----	-----	---	---	----	---	-----	-----

1188	284	5.0	0.8	34	24.8	0.5	2.3
------	-----	-----	-----	----	------	-----	-----

1944	465	30.4	14.4	33.7	12.2	1.2	35.7
------	-----	------	------	------	------	-----	------

Sexta

Sopa Cenoura e lentilhas

Prato Carne de vaca estufada com feijão-verde + esparguete cozido ^{1,3,12}

Prato Vegetariano Salada de quinoa, curgete e feijão-frade ^{1,6,8,11}

Sobremesa Fruta da época

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
---------	-----------	----------	-------------	--------	-----------	---------	------------

615	232	5	0	24	5	0.3	1.7
-----	-----	---	---	----	---	-----	-----

2094	500	29	9	12	47	0.8	1.4
------	-----	----	---	----	----	-----	-----

1360	325	13.1	1.6	37.1	13.6	0.7	3.8
------	-----	------	-----	------	------	-----	-----

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

A bebida é água. A ementa por motivos alheios à Gertal pode sofrer alterações.

ESCOLA BÁSICA INTEGRADA DAS CAPELAS

EMENTA 1º CICLO – Almoço



SEMANA 20-09-2021 a 24-09-2021

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda									
Sopa	Cenoura com feijão-verde	613	146	5	0	21	3	0.3	2.2
Prato	Carbonara de atum (atum, milho, jardineira de legumes, molho de tomate) ^{1,3,4,7}	2187	522	19	0.1	41	25	0.6	1.0
Prato Vegetariano	Lasanha de legumes ^{1,3,7}	1421	339.6	14.3	4.0	34.3	17.3	0.9	6.7
Sobremesa	Fruta da época								
Terça									
Sopa	Creme de alface e alho francês	662	158	5	0	23	5	0.3	1.9
Prato	Chilli de carne de vaca + arroz branco + brócolos ^{1,10,12}	1284	307	16	41	17	34	0.5	0.8
Prato Vegetariano	Chilli Vegetariano com soja + arroz branco ^{1,6,12}	1488	356	7	0	52	20	0.9	2.3
Sobremesa	Fruta da época								
Quarta									
Sopa	Canja de galinha ³ / Creme de legumes	745	177	11	0	8	12	3.2	0.6
Prato	Paloco à Brás (paloco desfiado, batata, ovo, cenoura ripada, salsa e azeitonas) ^{3,4,8,13}	1736	416	24	0.7	18	32	1.3	1.4
Prato Vegetariano	Quiche de alho-francês ^{1,2,3,4,5,6,7,9,10,11}	1967	470	30.5	14.5	35.6	12.7	0.8	38.2
Sobremesa	Fruta da época/ Sobremesa doce ^{1,3,7}								
Quinta									
Sopa	Feijão com hortaliça	4314	137	5	0	17	5	0.1	1.6
Prato	Salada de frango com massa <i>penne</i> , fiambre laminado, pimentão, cogumelos, cenoura ripada e azeitonas ^{1,3,7,8,9,13}	1014	242	13	1.6	11	22	0.5	2.1
Prato Vegetariano	Cuscus com legumes salteados + feijão preto ¹	1488	356	8	0	47	24	0.9	2.8
Sobremesa	Fruta da época								
Sexta									
Sopa	Abóbora com ervilhas	698	189	6	0	27	7	0.4	2.8
Prato	Lombinhos de pescada no forno + arroz de tomate e feijão-verde ^{1,3,4,6,7,10,12}	1091	260.9	4.8	0.8	32.5	21.1	0.5	0.5
Prato Vegetariano	Empadão de arroz com lentilhas (tomate, pimentão, cebolada, molho de tomate, açafrão, cominhos/ coentros) ¹²	763	395	7	0	32	9	0.4	2.7
Sobremesa	Fruta da época								

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

A bebida é água. A ementa por motivos alheios à Gertal pode sofrer alterações.

ESCOLA BÁSICA INTEGRADA DAS CAPELAS

EMENTA 1º CICLO – Almoço



SEMANA 27-09-2021 a 01-10-2021

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda									
Sopa	Creme de couve-flor com hortelã	621	148	5	0	22	4	0.3	1.6
Prato	Croquetes de carne + massa primavera ^{1,3,6,7,10,12}	1433	343	20	5	37	8	0.6	0.9
Prato Vegetariano	Croquetes de espinafres + massa primavera ^{1,2,3,4,6,7,14}	1120	268	10.7	1.5	6.2	7.4	1.2	2.6
Sobremesa	Fruta da época								
Terça									
Sopa	Tomate com espinafres	690	168	6	0	24	5	0.4	1.8
Prato	Filetes de pescada no forno + arroz de tomate ^{1,4,12}	935	224	8	0	16	20	0.5	1.8
Prato Vegetariano	<i>Paelha</i> colorida de vegetais (cogumelos, feijão, pimentos, tomate, brócolos)	556	136	7	0.1	14	5	0.3	2.6
Sobremesa	Fruta da época								
Quarta									
Sopa	Abóbora com ervilhas	698	189	6	0	27	7	0.4	2.8
Prato	Frango à Brás (frango desfiado, batata, ovo, cenoura ripada e salsa) ^{3,8,13}	1637	392	24	0.6	18	26	0.5	1.3
Prato Vegetariano	Jardineira de soja ⁶	2055	491	19.6	2.3	49.3	27.3	0.5	8.9
Sobremesa	Fruta da época/ Sobremesa doce ^{1/3/7}								
Quinta									
Sopa	Puré de legumes	747	204	6	0	28	9	0.5	3
Prato	Arroz de atum com legumes, pimentos e milho ^{3,4}	2137	510	18	0	45	25	0.5	1.3
Prato Vegetariano	Tomates recheados com legumes + arroz de lentilhas ⁷	1524	634.3	20.7	5.1	20	19.7	0.5	2.7
Sobremesa	Fruta da época								
Sexta									
Sopa	Feijão com couve-lombarda	408	140	5	0	17	6	0.4	1.6
Prato	<i>Fussili</i> de carne de vaca com cogumelos, cenoura e pimentos ^{1,3,7,12}	1172	280	17	0.6	8	35	0.5	0.7
Prato Vegetariano	Lasanha de soja, cogumelos e legumes ^{1,6,12}	3218	466	25	0.7	30	31	0.5	6.6
Sobremesa	Fruta da época								

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

A bebida é água. A ementa por motivos alheios à Gertal pode sofrer alterações.

ESCOLA BÁSICA INTEGRADA DAS CAPELAS

EMENTA 1º CICLO – Almoço



SEMANA 04-10-21 a 08-10-21

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda									
Sopa	Creme de alho-francês	636	152	0	0	22	4	0.3	1.9
Prato	Almôndegas estufadas com molho de tomate + esparguete cozido + cenoura cozida ^{1,3,6,7,12}	1247	298	20	3.9	12	19	0.8	0.9
Prato Vegetariano	Almôndegas de ervilhas + esparguete cozido ^{1,3,6}	1532	366	14	2.2	38.9	18.8	0.8	0.6
Sobremesa	Fruta da época								
Terça - Feriado - Implantação da República Portuguesa									
Sopa									
Prato									
Prato Vegetariano									
Sobremesa									
Quarta									
Sopa	Caldo Verde ^{1,12} / Caldo Verde (sem chouriço)	775	185	8	0.9	20	7	0.5	1.3
Prato	Assaduras de porco estufadas + arroz de legumes ¹²	1289	289	14	2.8	11	30	0.4	0.5
Prato Vegetariano	Pataniscas de legumes + arroz branco cozido ^{1,3,6}	1830	437.4	17.9	3.4	51.7	5.7	0.5	5.7
Sobremesa	Fruta da época/ Sobremesa doce ^{1/3/7}								
Quinta									
Sopa	Couve-flor com cenoura ripada	621	148	5	0	22	4	0.3	1.6
Prato	Salada de massa cotovelinho com atum, milho, ervilha, feijão-frade, feijão-verde e cenoura ^{1,3,4,8,13}	2045	488	14	0.1	41	23	0.5	1.3
Prato Vegetariano	Lasanha de legumes ^{1,3,7}	1421	339.6	14.3	4.0	34.3	17.3	0.9	6.7
Sobremesa	Fruta da época								
Sexta									
Sopa	Grão-de-bico com hortaliças	451	142	7	0	27	5	0.4	1.6
Prato	Pernas de frango assadas com limão + arroz de tomate e feijão-verde ^{1,12}	1832	433	26	0.1	9	43	0.6	0.8
Prato Vegetariano	Curgete recheada com legumes no forno + arroz de tomate ¹²	2284	541	12	0	54	14	0.4	3.9
Sobremesa	Fruta da época								

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

A bebida é água. A ementa por motivos alheios à Gertal pode sofrer alterações.

ESCOLA BÁSICA INTEGRADA DAS CAPELAS

EMENTA 1º CICLO – Almoço



SEMANA 11-10-21 a 15-10-21

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda									
Sopa	Creme de abóbora	624	149	5	0	22	3	0.3	1.8
Prato	Douradinhos de pescada no forno + arroz de feijão-verde ^{1,3,4,6,7,12}	869	206	11	0.5	18	10	1.5	1.8
Prato Vegetariano	Peixinhos da horta + arroz de feijão-verde ^{1,3,6,7}	1631	390	12.8	2.7	50.7	16.8	0.8	4.6
Sobremesa	Fruta da época								
Terça									
Sopa	Feijão com hortaliças	431	137	5	0	17	5	0.4	1.6
Prato	Bolonhesa de carne de vaca com cogumelos e pimentos ^{1,3,7,12}	1172	280	17	0.6	8	35	0.5	0.7
Prato Vegetariano	Bolonhesa de Soja (soja, cogumelos, cenoura, pimentão, molho de tomate, orégãos) ^{1,6}	1057	253	13	0	17	15	0.3	3.3
Sobremesa	Fruta da época								
Quarta									
Sopa	Creme de ervilhas	667	182	5	0	26	7	0.4	2.6
Prato	Paloco à Brás (paloco desfiado, batata, ovo, cenoura ripada, salsa e azeitonas) ^{3,4,8,13}	1736	416	24	0.7	18	32	1.3	1.4
Prato Vegetariano	Alho francês à Brás (alho-francês, batata, cebolada, cenoura ripada, salsa, azeitonas) ^{8,13}	1336	320	21	0.7	27	22	0.4	2
Sobremesa	Fruta da época/ Sobremesa doce ^{1/3/7}								
Quinta									
Sopa	Primavera	677	161	5	0	24	4	0.3	2.3
Prato	Arroz à Valenciana (peito de frango desfiado, chouriço, carne de porco aos cubos, jardineira de legumes, molho de tomate) ^{1,12}	833	201	11	4	9	19	0.5	1.0
Prato Vegetariano	Feijoada Vegetariana (feijão, cenoura, couve, repolho) + arroz branco ^{1,12}	1344	321	7	0	44	20	0.9	2.4
Sobremesa	Fruta da época								
Sexta									
Sopa	Espinafres	626	153	6	0	21	4	0.4	1.8
Prato	Gratinado de atum com massa, ovo, milho, legumes e queijo no forno ^{1,3,4,7,8,13}	2084	495	17	0.3	47	23	0.5	1.3
Prato Vegetariano	Gratinado de legumes (massa, cogumelos, pimentos, curgete, milho, brócolos, orégãos) ^{1,12}	2584	614	18	0.7	46	17	0.5	4
Sobremesa	Fruta da Época								

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

A bebida é água. A ementa por motivos alheios à Gertal pode sofrer alterações.