

ESCOLA BÁSICA INTEGRADA DAS CAPELAS

EMENTA 1º CICLO – Almoço



SEMANA 22-11-2021 a 26-11-2021

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda									
Sopa	Creme de brócolos	640	153	5	0	21	4	0.3	1.7
Prato	Hamburguers no forno com molho de tomate + arroz de legumes ^{1,3,6,7,10,12}	454	279	11	3.8	11	35	0.4	1.4
Prato Vegetariano	Hamburguers vegetarianos + arroz de legumes ^{1,3,7,10}	1465	347.9	14.8	2.0	44.3	7.6	1.0	4.3
Sobremesa	Fruta da época								
Terça									
Sopa	Juliana de legumes	646	154	5	0	22	5	0.4	1.7
Prato	Salada russa de atum (atum, batata, milho, cenoura, feijão-verde, ervilha, ovo raspado, azeitonas) ^{3,4,8,13}	2301	549	17	0.1	37	22	0.6	1.5
Prato Vegetariano	Curgete recheada com soja e legumes no forno + salada-russa ^{6,12}	1971	471	19.5	2.2	46.8	25.5	0.5	8.2
Sobremesa	Fruta da época								
Quarta									
Sopa	Creme de tomate	657	157	5	0	24	4	0.3	1.7
Prato	Pernas de frango assadas com ervas aromáticas + massa primavera ^{1,3,12}	1838	435	26	0.1	8	44	0.6	0.9
Prato Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas com cogumelos e pimentos ^{1,12}	477	199	6	0	14	4	0.3	1.0
Sobremesa	Fruta da época/ Sobremesa doce ^{1/3/7}								
Quinta									
Sopa	Grão-de-bico com espinafres	408	143	7	0	27	5	0.4	1.7
Prato	Filetes de pescada no forno + arroz de ervilhas ^{1,3,4,6,7,9,12}	1188	284	5.0	0.8	34	24.8	0.5	2.3
Prato Vegetariano	Quiche de legumes + arroz de ervilhas ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1944	465	30.4	14.4	33.7	12.2	1.2	35.7
Sobremesa	Fruta da época								
Sexta									
Sopa	Cenoura e lentilhas	615	232	5	0	24	5	0.3	1.7
Prato	Carne de vaca estufada com feijão-verde + esparguete cozido ^{1,3,12}	2094	500	29	9	12	47	0.8	1.4
Prato Vegetariano	Salada de quinoa, curgete e feijão-frade ^{1,6,8,11}	1360	325	13.1	1.6	37.1	13.6	0.7	3.8
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 29-11-2021 a 03-12-2021

		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 - Feriado									
Sopa									
Prato									
Prato Vegetariano									
Sobremesa									
Quinta									
Sopa	Feijão com hortaliça	4314	137	5	0	17	5	0.1	1.6
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	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 06-12-2021 a 10-12-2021

Segunda

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

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
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	Paelha colorida de vegetais (cogumelos, feijão, pimentos, tomate, brócolos)	556	136	7	0.1	14	5	0.3	2.6
Sobremesa	Fruta da época								

Quarta - Feriado

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa									
Prato									
Prato Vegetariano									
Sobremesa									

Quinta

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

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Feijão com couve-lombarda	408	140	5	0	17	6	0.4	1.6
Prato	Fussili 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 13-12-21 a 17-12-21

		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									
Sopa	Couve-flor com cenoura ripada	621	148	5	0	22	4	0.3	1.6
Prato	Paloco à Gomes de Sá (paloco, batata, cebola, salsa, azeitonas, ovo) ^{3,4,8,13}	1414	338	14	0	22	32	1.4	1.3
Prato Vegetariano	Batatas gratinadas c/ grão-de-bico, legumes e azeitonas ^{6,7,13}	2246	537	29.4	6.1	50	16.2	0.8	6.5
Sobremesa	Fruta da época								
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 sulfatos, ¹³Frutos secos, 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 03-01-2022 a 07-01-2022



		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	Lombinhos de pescada no forno + batata cozida + feijão verde ⁴	1265.1	302.4	5.0	0.8	36.4	27.0	0.4	3.5
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	Pastéis de bacalhau fritos + arroz de tomate e couve-flor ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	1778,6	425,1	20,4	2,7	43,9	15,7	0,8	2,1
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.