

## ESCOLA BÁSICA INTEGRADA DAS CAPELAS

### EMENTA VEGETARIANA

#### Semana 1

#### Almoço

##### Segunda

		VE (kcal)	Prot. (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)
Sopa	Creme de cenoura e lentilhas	137,8	6,8	3,6	0,4	19,3	2,9	5,7
Prato	Bolonhesa de soja com cogumelos, esparguete e salada de legumes <sup>1,3,6</sup>	766,3	42,5	33,1	4,2	74,6	7,4	17,4
Sobremesa	Fruta	83,3	0,9	0,5	0,05	15,8	16,8	2,5
Bebida	Água	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

##### Terça

		VE (kcal)	Prot. (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)
Sopa	Juliana de legumes	95,1	2,4	3,4	0,5	13,9	2,7	3,6
Prato	Salada de batata e grão-de-bico (cebola, salsa e azeitonas) e salada de legumes	344,0	8,6	12,5	1,8	48,1	3,4	6,2
Sobremesa	Fruta	83,3	0,9	0,5	0,05	15,8	16,8	2,5
Bebida	Água	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

##### Quarta

		VE (kcal)	Prot. (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)
Sopa	Caldo Verde s/ chouriço	78,4	2,2	3,3	0,4	10,0	1,9	2,4
Prato	Ervilhas estufadas com curgete em molho de tomate, arroz de feijão e salada de legumes	447,4	12,7	13,7	1,7	65,1	3,2	8,9
Sobremesa	Fruta	83,3	0,9	0,5	0,05	15,8	16,8	2,5
Bebida	Água	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

##### Quinta

		VE (kcal)	Prot. (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)
Sopa	Creme de alho-francês	93,0	2,6	3,3	0,5	13,2	3,6	3,5
Prato	Salada de massa de lacinhas com feijão-frade, milho, cenoura e salada de legumes <sup>1</sup>	609,1	13,3	11,7	2,2	68,6	7,1	4,3
Sobremesa	Fruta	83,3	0,9	0,5	0,05	15,8	16,8	2,5
Bebida	Água	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

##### Sexta

		VE (kcal)	Prot. (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)
Sopa	Grão-de-bico com hortaliças	134,6	5,9	4,2	0,6	18,1	2,0	4,5
Prato	Beringela assada em legumes e lentilhas com arroz de tomate e salada de legumes	575,3	10,5	13,4	1,5	64,4	4,4	8,0
Sobremesa	Sobremesa Láctea <sup>7</sup> ou fruta	88,75	5,13	2,0	1,13	12,63	12,63	0,0
Bebida	Água	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

\* Ementa sujeita a alterações por motivos de mercado.



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



## ESCOLA BÁSICA INTEGRADA DAS CAPELAS

### EMENTA VEGETARIANA

#### Semana 2

#### Almoço

Segunda		VE (kcal)	Prot. (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)
Sopa	Creme de cenoura	85,4	1,8	3,1	0,4	12,4	2,7	2,7
Prato	Massa com salteado de cogumelos, pimentos e ervilhas e salada de legumes <sup>1</sup>	455,1	13,6	11,9	1,8	60,7	3,2	6,1
Sobremesa	Fruta	83,3	0,9	0,5	0,05	15,8	16,8	2,5
Bebida	Água	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Terça		VE (kcal)	Prot. (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)
Sopa	Feijão com hortaliças	124,0	5,9	3,7	0,5	16,6	1,8	5,5
Prato	Strogonoff de seitan com cogumelos, arroz de legumes e salada de legumes <sup>1,6</sup>	519,7	32,2	15,8	2,1	58,7	3,4	7,7
Sobremesa	Fruta	83,3	0,9	0,5	0,05	15,8	16,8	2,5
Bebida	Água	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Quarta		VE (kcal)	Prot. (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)
Sopa	Creme de ervilhas	119,1	4,3	3,3	0,5	17,7	1,4	3,6
Prato	Beringela assada recheada com soja e legumes, batata cozida e salada de legumes <sup>6</sup>	731,5	40,6	32,2	3,9	67,9	12,2	22,3
Sobremesa	Fruta	83,3	0,9	0,5	0,05	15,8	16,8	2,5
Bebida	Água	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Quinta		VE (kcal)	Prot. (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)
Sopa	Abóbora com espinafres	96,7	2,9	3,6	0,5	13,1	3,0	3,8
Prato	Almôndegas vegetarianas com esparguete e salada de legumes <sup>1,3,6</sup>	620,8	28,3	25,4	3,5	62,7	3,3	4,5
Sobremesa	Fruta	83,3	0,9	0,5	0,05	15,8	16,8	2,5
Bebida	Água	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sexta		VE (kcal)	Prot. (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)
Sopa	Sopa Bonita (s/ ovo)	146,5	6,9	7,1	1,4	13,8	2,7	3,7
Prato	Salada de grão-de-bico com salada-russa (grão-de-bico, batata, cenoura, ervilha, feijão-verde)	375,2	12,2	11,2	1,6	55,0	6,4	9,9
Sobremesa	Gelatina <sup>1,3,6,7,8</sup> ou fruta	200	0,25	0	43,5	6,5	43,5	0
Bebida	Água	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

\* Ementa sujeita a alterações por motivos de mercado.



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

## ESCOLA BÁSICA INTEGRADA DAS CAPELAS

### EMENTA VEGETARIANA

Semana 3

Almoço

#### Segunda

		VE (kcal)	Prot. (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)
Sopa	Couve-flor com cenoura ripada	89,3	2,4	3,2	0,4	12,7	2,9	3,1
Prato	Hambúrguer vegetariano grelhado com esparguete e salada de legumes <sup>1,3</sup>	536,5	21,0	20,8	1,6	141,1	0,5	1,3
Sobremesa	Fruta	83,3	0,9	0,5	0,05	15,8	16,8	2,5
Bebida	Água	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

#### Terça

		VE (kcal)	Prot. (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)
Sopa	Grão-de-bico com espinafres	134,1	6,0	4,3	0,6	17,5	2,0	4,5
Prato	Arroz de ervilhas e legumes (pimentos, milho, tomate) e salada de legumes	498,0	10,8	14,0	1,7	73,2	4,7	7,0
Sobremesa	Fruta	83,3	0,9	0,5	0,05	15,8	16,8	2,5
Bebida	Água	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

#### Quarta

		VE (kcal)	Prot. (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)
Sopa	Creme de feijão branco	125,1	5,4	3,4	0,5	18,4	2,9	5,6
Prato	Seitan à jardineira com batata e salada de legumes <sup>1,6</sup>	536,1	35,5	15,5	2,0	60,3	8,1	10,1
Sobremesa	Fruta	83,3	0,9	0,5	0,05	15,8	16,8	2,5
Bebida	Água	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

#### Quinta

		VE (kcal)	Prot. (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)
Sopa	Cenoura com nabiças	94,5	2,8	3,3	0,4	13,4	2,7	3,8
Prato	Alho francês à Brás (cenoura ripada, azeitonas, salsa) com salada de legumes <sup>3,6</sup>	861,2	27,0	50,8	8,4	72,7	9,8	10,6
Sobremesa	Fruta	83,3	0,9	0,5	0,05	15,8	16,8	2,5
Bebida	Água	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

#### Sexta

		VE (kcal)	Prot. (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)
Sopa	Creme de brócolos	93,2	3,1	3,5	0,4	12,4	2,7	3,4
Prato	Empadão de arroz com lentilhas e salada de legumes	549,1	8,7	13,1	1,5	60,7	0,6	4,1
Sobremesa	Sobremesa Láctea <sup>7</sup> ou fruta	88,75	5,13	2,0	1,13	12,63	12,63	0,0
Bebida	Água	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

\* Ementa sujeita a alterações por motivos de mercado.



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

## ESCOLA BÁSICA INTEGRADA DAS CAPELAS

### EMENTA VEGETARIANA

#### Semana 4

#### Almoço

##### Segunda

		VE (kcal)	Prot. (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)
Sopa	Cenoura com Nabiça	94,5	2,8	3,3	0,4	13,4	2,7	3,8
Prato	Salada de feijão-frade com batata, milho e cenoura e salada de legumes	364,9	10,0	10,5	1,6	57,3	6,9	7,6
Sobremesa	Fruta	83,3	0,9	0,5	0,05	15,8	16,8	2,5
Bebida	Água	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

##### Terça

		VE (kcal)	Prot. (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)
Sopa	Abóbora com fava	187,3	12,2	3,8	0,6	25,9	5,5	13,8
Prato	Seitan salteado com cenoura e curgete com esparguete e salada de legumes 1,3,6	505,4	33,8	13,2	2,1	63,5	4,2	3,0
Sobremesa	Fruta	83,3	0,9	0,5	0,05	15,8	16,8	2,5
Bebida	Água	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

##### Quarta

		VE (kcal)	Prot. (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)
Sopa	Sopa Bonita (s/ ovo)	146,5	6,9	7,1	1,4	13,8	2,7	3,7
Prato	Feijoada vegetariana com arroz de legumes e salada de legumes	454,9	11,4	13,5	1,6	67,5	4,8	11,9
Sobremesa	Fruta	83,3	0,9	0,5	0,05	15,8	16,8	2,5
Bebida	Água	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

##### Quinta

		VE (kcal)	Prot. (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)
Sopa	Creme de alface	92,9	2,6	3,3	0,5	13,1	3,1	3,3
Prato	Cuscus com legumes salteados e grão-de bico e salada de legumes 1,3	389,8	11,5	12,2	1,5	58,5	1,7	7,3
Sobremesa	Fruta	83,3	0,9	0,5	0,05	15,8	16,8	2,5
Bebida	Água	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

##### Sexta

		VE (kcal)	Prot. (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)
Sopa	Feijão com nabiça	124,0	5,9	3,7	0,5	16,6	1,8	5,5
Prato	Curgete assada recheada com batata e salada de legumes	354,3	8,2	13,0	1,5	49,3	5,4	6,8
Sobremesa	Gelatina 1,3,6,7,8 ou fruta	200	0,25	0	43,5	6,5	43,5	0
Bebida	Água	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

\* Ementa sujeita a alterações por motivos de mercado.



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten., <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rijas, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos e produtos à base de moluscos. 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



## ESCOLA BÁSICA INTEGRADA DAS CAPELAS EMENTA VEGETARIANA

### Semana 5

### Almoço

#### Segunda

		VE (kcal)	Prot. (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)
Sopa	Creme de couve-flor	83,5	2,2	3,2	0,4	11,4	1,8	2,3
Prato	Favas estufadas com cenoura, arroz de ervilhas e salada de legumes	437,5	12,3	13,5	1,6	63,8	3,7	9,9
Sobremesa	Fruta	83,3	0,9	0,5	0,05	15,8	16,8	2,5
Bebida	Água	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

#### Terça

		VE (kcal)	Prot. (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)
Sopa	Abóbora com ervilhas	130,5	4,7	3,4	0,5	20,0	3,3	4,8
Prato	Panadinhos de tofu no forno com salada-russa e salada de legumes <sup>6,9</sup>	569,4	26,7	27,2	3,8	52,3	8,8	7,9
Sobremesa	Fruta	83,3	0,9	0,5	0,05	15,8	16,8	2,5
Bebida	Água	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

#### Quarta

		VE (kcal)	Prot. (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)
Sopa	Creme de tomate	90,1	2,1	3,3	0,5	13,1	3,3	2,7
Prato	Feijoada de grão-de-bico com cenoura, arroz branco e salada de legumes	499,3	11,0	14,1	1,6	77,3	5,2	10,0
Sobremesa	Fruta	83,3	0,9	0,5	0,05	15,8	16,8	2,5
Bebida	Água	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

#### Quinta

		VE (kcal)	Prot. (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)
Sopa	Juliana de legumes	95,1	2,4	3,4	0,5	13,9	2,7	3,6
Prato	Carbonara de ervilha com milho e salada de legumes	418,9	13,5	12,3	1,8	63,2	7,3	8,1
Sobremesa	Fruta	83,3	0,9	0,5	0,05	15,8	16,8	2,5
Bebida	Água	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

#### Sexta

		VE (kcal)	Prot. (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)
Sopa	Feijão com couve lombarda	124,0	5,9	3,7	0,5	16,6	1,8	5,5
Prato	Beringela assada com pimentos, batata assada e salada de legumes	424,4	8,8	13,3	1,5	52,2	7,1	8,4
Sobremesa	Sobremesa Láctea <sup>7</sup> ou fruta	88,75	5,13	2,0	1,13	12,63	12,63	0,0
Bebida	Água	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

\* Ementa sujeita a alterações por motivos de mercado.



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten., <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rijas, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos e produtos à base de moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos. 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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas