



Agrupamento de Escola D. Afonso III
Ementa Semanal – 1º Ciclo

2ª feira - 6/janeiro

| | | |
|--|--|---|
| Sopa: Feijão Verde Prato Principal: Filetes de Pescada Panados no Forno c/ Arroz Branco Salada: Alface, Cenoura, Beterraba Prato Vegetariano: Lentilhas estufada com molho de cogumelos e arroz branco ervilhas Sobremesa: Fruta da Época | Valor energético (Kcal)-453 Proteína (g)- 21 Lípidos (g) - 11 | Hidratos de Carbono (g): 57 Sal (g) 1,0 |
|--|--|---|

Alergénios: (prato principal) Glúten, peixe, ovo. e (prato vegetariano) glúten

3ª feira - 7/janeiro

| | | |
|---|--|---|
| Sopa: Creme de Ervilhas Prato Principal: Jardineira de Novilho Salada: Alface, Cenoura, Beterraba Prato Vegetariano: Jardineira de cogumelos com ervilhas, feijão verde e cenoura Sobremesa: Fruta da Época | Valor energético (Kcal)- 500 Proteína (g) 23 Lípidos (g) 12 | Hidratos de Carbono (g): 60 Sal (g) 1,0 |
|---|--|---|

Alergénios: Aipo, possível glúten.

4ª feira - 8/janeiro

| | | |
|---|---|---|
| Sopa: Sopa de Legumes Prato Principal: Salada de Atum, Feijão Frade e Ovo Prato Vegetariano: Racho vegetariano (soja, grão de bico, cenoura, couve e macarronete) Sobremesa: Fruta da Época | Valor energético (Kcal) 473 Proteína (g) 22 Lípidos (g) 17 | Hidratos de Carbono (g): 59 Sal (g) 1,0 |
|---|---|---|

Alergénios: Aipo, peixe, ovo.

5ª feira - 9/janeiro

| | | |
|---|---|---|
| Sopa: Sopa de Espinafres Prato Principal: Bife de Peru c/ Cogumelos e Puré de Batata Salada: Alface, Cenoura, Beterraba Prato Vegetariano: Soja estufada com cenoura pimento e cogumelos Sobremesa: Fruta da Época | Valor energético (Kcal) 480 Proteína (g) 23 Lípidos (g) 13 | Hidratos de Carbono (g): 58 Sal (g) 1,0 |
|---|---|---|

Alergénios: Leite

6ª feira - 10/janeiro

| | | |
|--|---|---|
| Sopa: Sopa de Brócolos Prato Principal: Bacalhau à Brás c/ Salada Salada: Alface, Cenoura, Beterraba Prato Vegetariano: Ervilhas com Ovos Sobremesa: Fruta da Época | Valor energético (Kcal) 460 Proteína (g) 21 Lípidos (g) 11 | Hidratos de Carbono (g): 57 Sal (g) 1,0 |
|--|---|---|

Alergénios: peixe. prato vegetariano: ovo

Nota: Todas as refeições são acompanhadas de pão de mistura (contém glúten)
Esta ementa está sujeita a alterações, sem aviso prévio

A Diretora



Agrupamento de Escola D. Afonso III
Ementa Semanal –1º Ciclo

2ª feira – 13/janeiro

| | | |
|--|---|---|
| Sopa: Sopa de Alho Francês Prato Principal: Perna de Frango Assado c/ Arroz de Coentros Salada: Alface, Cenoura, Beterraba Prato Vegetariano: Arroz de cogumelos, com cenoura, curgete e ervilhas Sobremesa: Fruta da Época | Valor energético (Kcal)467 Proteína (g) 21 Lípidos (g) 11 | Hidratos de Carbono (g):60 Sal (g) 1,0 |
|--|---|---|

Alergénios: Nenhum

3ª feira - 14/janeiro

| | | |
|---|--|--|
| Sopa: Sopa de Nabiça Prato Principal: Massinha de Peixe Salada: Alface, Pimento e Cenoura Prato Vegetariano: Salada Russa com ervilhas Sobremesa: Fruta da Época | Valor energético (Kcal) 473 Proteína (g) 23 Lípidos (g) 11 | Hidratos de Carbono (g): 61 Sal (g) 1,0 |
|---|--|--|

Alergénios: Glúten, peixe.

4ª feira -15/janeiro

| | | |
|---|--|--|
| Sopa: Caldo Verde Prato Principal: Chili carne moída c/ Feijão c/ arroz Salada: Alface, Cenoura, Beterraba Prato Vegetariano: Lentilhas estufada com molho de cogumelos e arroz branco Sobremesa: Fruta da Época | Valor energético (Kcal) 473 Proteína (g) 21 Lípidos (g) 11 | Hidratos de Carbono (g): 60 Sal (g) 1,0 |
|---|--|--|

Alergénios: Glúten.

5ª feira -16/janeiro

| | | |
|--|--|--|
| Sopa: Creme de grão c/ hortelã Prato Principal: Maruca cozida c/ Ovo Batata e Legumes Prato Vegetariano: Jardineira de cogumelos com ervilhas, feijão verde e cenoura Sobremesa: Fruta da Época | Valor energético (Kcal) 453 Proteína (g) 21 Lípidos (g) 10 | Hidratos de Carbono (g): 57 Sal (g) 1,0 |
|--|--|--|

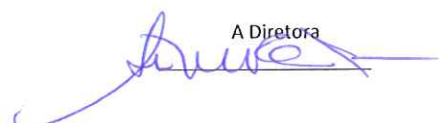
Alergénios: Peixe, ovo.

6ª feira -17/janeiro

| | | |
|---|--|--|
| Sopa: Sopa de Espinafres Prato Principal: Lombo de Porco c/ batatas no Forno e Legumes Prato Vegetariano: Racho vegetariano (soja, grão de bico, cenoura, couve e macarronete) Sobremesa: Fruta da Época | Valor energético (Kcal) 480 Proteína (g) 23 Lípidos (g) 12 | Hidratos de Carbono (g): 59 Sal (g) 1,0 |
|---|--|--|

Alergénios: Nenhum.

Nota: Todas as refeições são acompanhadas de pão de mistura (contém glúten)
Esta ementa está sujeita a alterações, sem aviso prévio

A Diretora




Agrupamento de Escola D. Afonso III
Ementa Semanal – 1º Ciclo

2ª feira - 20/janeiro

| | | |
|--|--|--|
| Sopa: Creme de cenoura c/ massinha Prato Principal: Calamares no forno c/ arroz Salada: Alface, Cenoura, Beterraba Prato Vegetariano: Soja estufada com cenoura pimento e cogumelos Sobremesa: Fruta da Época | Valor energético (Kcal) 460 Proteína (g) 22 Lípidos (g) 16 | Hidratos de Carbono (g): 86 Sal (g) 1,0 |
|--|--|--|

Alergénios: Aipo, glúten, moluscos.

3ª feira -21/janeiro

| | | |
|---|--|--|
| Sopa: Sopa de Brócolos Prato Principal: Esparguete à bolonhesa Salada: Alface, Cenoura, Beterraba Prato Vegetariano: Ervilhas com Ovos Sobremesa: Fruta da Época | Valor energético (Kcal) 500 Proteína (g) 24 Lípidos (g) 13 | Hidratos de Carbono (g): 61 Sal (g) 1,0 |
|---|--|--|

Alergénios: Glúten, leite Prato Vegetariano: Ovos

4ª feira -22/janeiro

| | | |
|--|--|--|
| Sopa: Sopa de Agrião Prato Principal: Grão de bico c/ Bacalhau e cenoura Prato Vegetariano: Arroz de cogumelos, com cenoura, curgete e ervilhas Sobremesa: Fruta da Época | Valor energético (Kcal) 473 Proteína (g) 23 Lípidos (g) 12 | Hidratos de Carbono (g): 59 Sal (g) 1,0 |
|--|--|--|

Alergénios: Peixe

5ª feira -23/janeiro

| | | |
|---|--|--|
| Sopa: Sopa de Couve Flor Prato Principal: Arroz de Pato Salada: Alface, Pimento e Cenoura Prato Vegetariano: Salada Russa com ervilhas Sobremesa: Fruta da Época | Valor energético (Kcal) 487 Proteína (g) 23 Lípidos (g) 13 | Hidratos de Carbono (g): 60 Sal (g) 1,0 |
|---|--|--|

Alergénios: Nenhum

6ª feira -24/janeiro

| | | |
|---|--|--|
| Sopa: Sopa de Legumes Prato Principal: Medalhões de Salmão no Forno c/ Batatas e Legumes Prato Vegetariano: Lentilhas estufada com molho de cogumelos e arroz branco Sobremesa: Fruta da Época | Valor energético (Kcal) 480 Proteína (g) 22 Lípidos (g) 12 | Hidratos de Carbono (g): 59 Sal (g) 1,0 |
|---|--|--|

Alergénios: Aipo, peixe.

Nota: Todas as refeições são acompanhadas de pão de mistura (contém glúten)
Esta ementa está sujeita a alterações, sem aviso prévio

A Diretora



Agrupamento de Escola D. Afonso III
Ementa Semanal – 1º Ciclo

2ª feira - 27/janeiro

| | | |
|---|--|---|
| Sopa: Sopa de Feijão c/ Couve Prato Principal: Frango Estufado Salada: Alface, Cenoura, Pepino Prato Vegetariano: Jardineira de cogumelos com ervilhas, feijão verde e cenoura Sobremesa: Fruta da Época | Valor energético (Kcal) 460 Proteína (g) 21 Lípidos (g) 11 | Hidratos de Carbono (g):57 Sal (g) 1,0 |
|---|--|---|

Alergénios: Prato Principal: Nenhum. Prato Vegetariano: Nenhum.

3ª feira -28/janeiro

| | | |
|--|--|--|
| Sopa: Sopa de Alho Francês Prato Principal: Peixe Espada Frito c/ Arroz de coentros Salada: Alface, Pimento e Cenoura Prato Vegetariano: Racho vegetariano (soja, grão de bico, cenoura, couve e macarronete) Sobremesa: Fruta da Época | Valor energético (Kcal) 473 Proteína (g) 23 Lípidos (g) 12 | Hidratos de Carbono (g): 59 Sal (g) 1,0 |
|--|--|--|

Alergénios: Prato Principal: Glúten, peixe. Prato Vegetariano: Soja, glúten.

4ª feira -29/janeiro

| | | |
|---|--|--|
| Sopa: Sopa de Agrião Prato Principal: Empadão de Carne C/ Puré de Batata Salada: Alface, Cenoura, Beterraba Prato Vegetariano: Soja estufada com cenoura pimento e cogumelos Sobremesa: Fruta da Época | Valor energético (Kcal) 467 Proteína (g) 22 Lípidos (g) 11 | Hidratos de Carbono (g): 58 Sal (g) 1,0 |
|---|--|--|

Alergénios: Peixe. Prato Vegetariano: Soja, glúten.

5ª feira -30/janeiro

| | | |
|--|--|--|
| Sopa: Sopa de Ervilhas com Coentros Prato Principal: Feijoada de Choco Salada: Alface, Cenoura, Beterraba Prato Vegetariano: Racho vegetariano (soja, grão de bico, cenoura, couve e macarronete) Sobremesa: Fruta da Época | Valor energético (Kcal) 487 Proteína (g) 24 Lípidos (g) 13 | Hidratos de Carbono (g): 61 Sal (g) 1,0 |
|--|--|--|

Alergénios: Moluscos. Prato Vegetariano: Soja, glúten.

6ª feira -31/janeiro

| | | |
|--|--|--|
| Sopa: Sopa Juliana Prato Principal: Perna de Peru no Forno c/ Esparguete Salada: Alface, Pimento e Cenoura Prato Vegetariano: Ervilhas com Ovos Sobremesa: Fruta da Época | Valor energético (Kcal) 480 Proteína (g) 25 Lípidos (g) 12 | Hidratos de Carbono (g): 59 Sal (g) 1,0 |
|--|--|--|

Alergénios: Aipo, glúten, Prato vegetariano: ovos

Nota: Todas as refeições são acompanhadas de pão de mistura (contém glúten)
Esta ementa está sujeita a alterações, sem aviso prévio

A Diretora