



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

2ª feira –5/ maio

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

3ª feira - 6/ maio

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.

4ª feira -7/ maio

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.

5ª feira - 8/ maio

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

6ª feira - 9/ maio

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

Nota: Todas as refeições são acompanhadas de pão de mistura (contém glúten)

Esta ementa está sujeita a alterações, sem aviso prévio





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

2ª feira – 12/ maio

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 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 - 13/ maio

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

4ª feira -14/ maio

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.

5ª feira -15/ maio

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.

6ª feira -16/ maio

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.

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





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

2ª feira - 19/ maio

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.

3ª feira -20/ maio

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.

4ª feira -21/ maio

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

5ª feira -22/ maio

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

6ª feira -23/ maio

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

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





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

2ª feira - 26/ maio

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.

3ª feira -27/ maio

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.

4ª feira -28/ maio

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.

5ª feira -29/ maio

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.

6ª feira -30/ maio

Sopa: Creme de Ervilhas com Coentros Prato Principal: Feijoada de Choco Salada: Alface, Cenoura, Beterraba Prato Vegetariano: : Lentilhas estufada com molho de cogumelos e arroz branco 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.

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

