

COOPERATIVA DE ENSINO A COLMEIA EMENTA – Almoço



SEMANA 1

	SCHAINA I								
Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)				Prot.		Açúcar (g)
Sopa	Creme de alho-francês	636	152	0	0	22	4	0.3	1.9
Prato	Almôndegas estufadas com molho de tomate + esparguete cozido + salada mista 1,3,6,7,12	1403	335	16	5.1	30	15	1.2	4.9
		1532	366	14	2.2	38.9	18.8	0.8	0.6
	Fruta da epoca								
Terça		VE (k I)	VE (kcal)						Açúcar (g)
Sopa	Creme de cenoura com feijão-branco	707	169	5	0	25	5	0.4	1.8
Prato	Peixe ao molho curry + arroz branco + brócolos cozidos 1,4,6,7	2677	640	14	2.3	75	48	2.5	9.1
Prato Vegetariano	Batatas gratinadas c/ grão-de-bico, legumes e azeitonas + brócolos cozidos 6,7,13	2246	537	29.4	6.1	50	16.2	0.8	6.5
Sobremesa	Fruta da época			1	,	•			
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat.	HC (g)	Prot.	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa		775	185	8	0.9	20	7	0.5	1.3
Prato	Peito de frango estufado + batata aos cubos + salada mista 12	1030	246	6	0.9	26	20	0.7	4.6
Prato Vegetariano	Curgete recheada com legumes no forno + salada mista 12	1255	300	11	2.8	29	14	1.0	7.9
Sobremesa	Fruta da época						0		
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat.	HC (g)	Prot.	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Grão-de-bico com hortaliças	451	142	7	0	27	5	0.4	1.6
Prato	Massa laços com molho de atum + cenoura aos cubos e milho cozidos 1,3,4,6	1516	362	14	1.6	34	21	0.8	6.2
Prato Vegetariano	Lasanha vegetariana + cenoura aos cubos e milho cozidos 1,3,7	1421	339.6	14.3	4.0	34.3	17.3	0.9	6.7
Sobremesa	Fruta da época			7	0				0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot.	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Couve-flor com cenoura ripada	621	148	5	0	22	4	0.3	1.6
Prato	salada mista 6,7,12,13	1255	230	18	6.0	11	21	2.3	3.3
_			437.4	17.9		51.7			5.7
Sobremesa	Gelatina de Morango 7	340	80	0.0	0.0	20	0.0	0,1	20
	Prato Prato Vegetariano Sobremesa Terça Sopa Prato Prato Vegetariano Sobremesa Quarta Sopa Prato Prato Prato Prato Prato Prato Vegetariano Sobremesa Quinta Sopa Prato	Creme de alho-francês Almôndegas estufadas com molho de tomate + esparguete cozido + salada mista 1.3.6.7.12 Almôndegas de ervilhas + esparguete cozido + Vegetariano Sobremesa Fruta da época Creme de cenoura com feijão-branco Peixe ao molho curry + arroz branco + brócolos cozidos 1.4.6.7 Prato Batatas gratinadas c/ grão-de-bico, legumes e Vegetariano Sobremesa Fruta da época Quarta Sopa Caldo Verde 6.7.12/ Caldo Verde (sem chouriço) Prato Peito de frango estufado + batata aos cubos + salada mista 12 Prato Curgete recheada com legumes no forno + Vegetariano Sobremesa Fruta da época Quinta Sopa Grão-de-bico com hortaliças Fruta da época Guinta Sopa Grão-de-bico com hortaliças Prato Lasanha vegetariana + cenoura aos cubos e Vegetariano milho cozidos 1.3.7 Sobremesa Fruta da época Sexta Sopa Couve-flor com cenoura ripada Feijoada de carne de porco + arroz branco + salada mista 6.7.12.13 Prato Pataniscas de legumes + arroz branco cozido + Vegetariano salada mista 1.3.6	Sopa Creme de alho-francês 636 Almôndegas estufadas com molho de tomate + esparguete cozido + salada mista 1.3.6.7.12 Prato Almôndegas de ervilhas + esparguete cozido + 1532 Vegetariano salada mista 1.3.6 Sobremesa Fruta da época Terça VE (K.J.) Sopa Creme de cenoura com feijão-branco 707 Prato Peixe ao molho curry + arroz branco + brócolos cozidos 1.4.6.7 Prato Batatas gratinadas c/ grão-de-bico, legumes e 2246 Vegetariano azeitonas + brócolos cozidos 6.7.13 Sobremesa Fruta da época Quarta VE (K.J.) Sopa Caldo Verde (sem chouriço) 775 Prato Peito de frango estufado + batata aos cubos + salada mista 12 Sobremesa Fruta da época Quinta VE (K.J.) Sopa Grão-de-bico com hortaliças 451 Prato Massa laços com molho de atum + cenoura aos cubos e milho cozidos 1.3.4.6 Prato Lasanha vegetariana + cenoura aos cubos e Vegetariano milho cozidos 1.3.7 Sobremesa Fruta da época Sexta VE (K.J.) Sopa Couve-flor com cenoura ripada 621 Prato Pataniscas de legumes + arroz branco cozido + Vegetariano salada mista 6.7.12.13 Prato Pataniscas de legumes + arroz branco cozido + Vegetariano salada mista 1.3.6.4 Prato Pataniscas de legumes + arroz branco cozido + Vegetariano salada mista 1.3.6	Sopa Creme de alho-francês Almôndegas estufadas com molho de tomate + esparguete cozido + salada mista 1,3,6,7,12 Almôndegas de ervilhas + esparguete cozido + Vegetariano Sobremesa Fruta da época Ve Peixe ao molho curry + arroz branco + brócolos cozidos 1,4,6,7 Prato Peixe ao molho curry + arroz branco + brócolos cozidos 1,4,6,7 Prato Batatas gratinadas c/ grão-de-bico, legumes e Vegetariano Sobremesa Fruta da época VE VE (k.) (k.cal) Sopa Creme de cenoura com feijão-branco Peixe ao molho curry + arroz branco + brócolos cozidos 1,4,6,7 Prato Batatas gratinadas c/ grão-de-bico, legumes e Vegetariano azeitonas + brócolos cozidos 6,7,13 Sobremesa Fruta da época VE VE (k.cal) Frato Curda Verde 6,7,12/ Caldo Verde (sem chouriço) Peito de frango estufado + batata aos cubos + solada mista 12 Prato Curgete recheada com legumes no forno + Vegetariano Sobremesa Fruta da época Quinta Sopa Grão-de-bico com hortaliças Prato Lasanha vegetariana + cenoura aos cubos e milho cozidos 1,3,4,6 Prato Lasanha vegetariana + cenoura aos cubos e milho cozidos 1,3,7 Sobremesa Fruta da época Sexta Ve VE (k.) (k.cal) Frato Couve-flor com cenoura ripada Feijoada de carne de porco + arroz branco + solada mista 6,7,12,13 Prato Prata Solada mista 6,7,12,13	Sopa Creme de alho-francês (k.) (k.col) (g) Prato Almôndegas estufadas com molho de tomate + esparguete cozido + salada mista 1.3.6.7.12 Almôndegas de ervilhas + esparguete cozido + 1532 366 14 Vegetariano Sobremesa Fruta da época Terça (k.) (k.col) (g) Sopa Creme de cenoura com feijão-branco (k.) (k.d) (k.col) (g) Sopa Creme de cenoura com feijão-branco (k.) (k.d) (k.col) (g) Prato Peixe ao molho curry + arroz branco + brócolos cozidos 1.4.6.7 Prato Batatas gratinadas c/ grão-de-bico, legumes e Vegetariano azeitonas + brócolos cozidos 6.7.13 Sobremesa Fruta da época Quarta (k.) (k.col) (g) Sopa Caldo Verde 6.7.12/ Caldo Verde (sem chouriço) (g) Peito de frango estufado + batata aos cubos + solada mista 12 Prato Curgete recheada com legumes no forno + 1255 300 11 Vegetariano Sobremesa Fruta da época Quinta (k.) (k.col) (g) Sopa Grão-de-bico com hortaliças (k.col) (g)	Sopa		Care Care	Sopa Creme de alho-francês (21) (20) (2) (3) (

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoim, ⁵Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo ¹ºMostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal