

COOPERATIVA DE ENSINO A COLMEIA EMENTA- Almoço



SEMANA 2

	SEMANA 2								
Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)		HC (g)	Prot.	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme de abóbora	624	149	5	0	22	3	0.3	1.8
Prato 7	Douradinhos de pescada no forno + arroz de feijão-verde + salada mista 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14	1033	247	5.8	0.8	37	11	0.5	2.2
Prato Vegetariano	Peixinhos da horta + arroz branco + salada mista 1,3,6,7	1631	390	12.8	2.7	50.7	16.8	0.8	46
Sobremesa	Fruta da época								
Terça "		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Feijão com hortaliças	431	137	5	0	17	5	0.4	1.6
Prato	+ cenoura baby cozida 1,3	1340	320	15	4.5	26	17	0.7	4.3
Vegetariano	pimentão, molho de tomate, orégãos) 1,6	1057	253	13	0	17	15	0.3	3.3
Sobremesa	Fruta da época				. 1				
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp.	AG Sat.	HC (g)			Açúcar (g)
Sopa	Creme de ervilhas	667	182	5	0	26	7	0.4	2.6
Prato	Bacalhau à Brás (bacalhau desfiado, batata, ovo e salsa) + salada mista 1,3,4,6,7,9,10,13	1660	397	22	3.4	33	17	2.3	4.1
•	•	1336	320	21	0.7	27	22	0.4	2
sopremesa	rivid da epoca						-		
Quinta									Açúcar (g)
Sopa	Primavera	677	161	5	0	24	4	0.3	2.3
Prato	Panados de frango no forno + massa tricolor cozida + salada mista 1,3,6,7,11	1104	264	9.9	1.8	31	12	0.9	1.6
Prato Vegetariano	Feijoada Vegetariana (feijão, cenoura, couve, repolho) + arroz branco ^{1,12}	1344	321	7	0	44	20	0.9	2.4
Sobremesa	Fruta da época				0		1		(2)
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp.	AG Sat.	HC (g)	Prot.	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Espinafres	626	153	6	0	21	4	0.4	1.8
Prato	Gratinado de atum com batata + legumes cozidos 1,3,4,6,7,9,10	2471	591	36	9.3	39	26	0.8	3.6
Prato Vegetariano	Gratinado de legumes (massa, cogumelos, pimentos, curgete, milho, brócolos, orégãos) 1,12	2584	614	18	0.7	46	17	0.5	4
Sobremesa	Gelatina de Morango ⁷	340	80	0.0	0.0	20		0,1	20
	Prato Prato Vegetariano Sobremesa Terça Sopa Prato Prato Vegetariano Sobremesa Quarta Sopa Prato Prato Vegetariano Sobremesa Quinta Sopa Prato Prato Vegetariano Sobremesa Sopa Prato Prato Prato Prato Prato Prato Prato Prato Vegetariano Sobremesa Sopa Prato Prato Prato Vegetariano Sobremesa	Segunda Sopa Creme de abóbora Douradinhos de pescada no forno + arroz de feijão-verde + salada mista 1.2.3.4.5.67.8.9.10.11.13.14 Prato Peixinhos da horta + arroz branco + salada mista Vegetariano 1.3.6.7 Sobremesa Fruta da época Terça Sopa Feijão com hortaliças Bolonhesa de carne de vaca + esparguete cozido + cenoura baby cozida 1.3 Prato Bolonhesa de Soja (soja, cogumelos, cenoura, Vegetariano pimentão, molho de tomate, orégãos) 1.6 Sobremesa Fruta da época Quarta Sopa Creme de ervilhas Bacalhau à Brás (bacalhau desfiado, batata, ovo e salsa) + salada mista 1.3.4.6.7.9.10.13 Prato Alho francês à Brás (alho-francês, batata, cebolada, Vegetariano cenoura ripada, salsa, azeitonas) 8.13 Fruta da época Quinta Sopa Primavera Panados de frango no forno + massa tricolor cozida + salada mista 1.3.6.7.11 Prato Feijoada Vegetariana (feijão, cenoura, couve, Vegetariano repolho) + arroz branco 1.12 Sobremesa Fruta da época Sexta Sopa Espinafres Gratinado de atum com batata + legumes cozidos 1.3.4.6.7.9.10 Prato Gratinado de legumes (massa, cogumelos, Vegetariano pimentos, curgete, milho, brócolos, orégãos) 1.12	Segunda Sopa Creme de abóbora Prato Prato Prato Peixinhos da pescada no forno + arroz de feijão-verde + salada mista 1.2.3.4.5.6.7.8.9.10.11.13.14 Prato Prato Peixinhos da horta + arroz branco + salada mista 1.631 Prato Sobremesa Fruta da época Prato Bolonhesa de carne de vaca + esparguete cozido + cenoura baby cozida 1.3 Bolonhesa de Soja (soja, cogumelos, cenoura, pimentão, molho de tomate, orégãos) 1.6 Sobremesa Fruta da época Quarta Creme de ervilhas Sopa Creme de ervilhas Bacalhau à Brás (bacalhau desfiado, batata, ovo e salsa) + salada mista 1.3.4.6.7.9.10.13 Prato Alho francês à Brás (alho-francês, batata, cebolada, vegetariano cenoura ripada, salsa, azeitonas) 8.13 Sobremesa Fruta da época Quinta Sopa Primavera Panados de frango no forno + massa tricolor cozida + salada mista 1.3.6.7.11 Prato Panados de frango no forno + massa tricolor cozida + salada mista 1.3.6.7.11 Prato Peijoada Vegetariana (feijão, cenoura, couve, Vegetariano repolho) + arroz branco ^{1,12} Sobremesa Fruta da época Sexta Sopa Espinafres Fruta do elegumes (massa, cogumelos, pimentos, curgete, milho, brócolos, orégãos) 1.12	Segunda VE (kcal) VE (kcal)	Segunda VE (KJ) (KJ) (KJ) (KJ) (KJ) (KJ) (KJ) (KJ)	Segunda VE VE UD (S)	Segunda Ke ve	Segunda	VE

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, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo ¹⁰Mostarda, 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