

EMENTA ESCOLAR CML
 EDUCAÇÃO 1º CICLO DO ENSINO BÁSICO
 Semana de 23 a 27 de dezembro de 2024
ALMOÇO



		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Juliana de legumes	142	33	0,7	0,1	4,7	1,5	1,5	0,1
Prato	Bolonhesa de atum com esparguete ^{1,3,4}	660	158	12,7	0,9	3,2	0,7	13,6	0,8
Legumes	Legumes estufados (alho-francês, cenoura, tomate e pimentos)	216	52	3,4	0,4	3,1	2,5	1,1	0,3
Salada	Salada de alface e cenoura	83	21	0,0	0,0	2,5	2,3	1,1	0,2
Vegetariana	Grão-de-bico estufado com legumes (alho-francês, cenoura, tomate e pimento vermelho) com esparguete e cogumelos ^{1,3}	274	66	2,6	0,3	6,4	1,6	2,9	0,3
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Creme de lentilhas ^{1,6,8,11}	172	41	0,6	0,0	6,2	2,4	1,5	0,2
Prato	Ovos mexidos cremosos com arroz de coentros ^{3,6,7}	810	193	10,5	3,0	18,2	1,6	6,4	0,3
Salada	Salada de cenoura e couve roxa	116	28	0,0	0,0	3,8	3,3	1,5	0,1
Vegetariana	Arroz de feijão com legumes no forno	536	128	2,7	0,3	17,2	1,1	6,7	0,2
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Quarta									
Sopa									
Prato									
Salada	NATAL								
Vegetariana									
Sobremesa									
Quinta									
Sopa	Creme de agrião e curgete	158	37	0,8	0,1	5,2	1,6	1,7	0,1
Prato	Lombinhos de pescada estufados com legumes (tomate, cenoura e curgete) com batata estufada, feijão verde e cenoura cozida ⁴	310	73	2,0	0,3	6,5	1,4	6,6	0,3
Salada	Cenoura e feijão-verde cozido	113	27	0,1	0,0	3,6	2,9	1,4	0,2
Vegetariana	Estufado de tofu com batata e legumes ^{1,6}	271	65	2,7	2,2	5,5	1,5	3,9	0,1
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de espinafres e grão-de-bico	186	44	0,8	0,0	6,3	2,1	1,8	0,4
Prato	Strogonoff de frango com cogumelos, cenoura com massa espiral ^{1,3,7}	451	108	6,0	2,0	2,6	0,5	10,4	0,3
Salada	Salada de cenoura e milho	789	186	2,3	0,3	35,2	1,8	4,7	0,2
Vegetariana	Estufado de legumes (abóbora, nabo, ervilhas, cenoura, curgete, lentilhas) com massa fusilli ^{1,3,6,8,11}	246	59	1,4	0,2	6,3	1,6	3,4	0,2
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0

NOTAS: Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações. A sobremesa fruta pode ser alterada de acordo com a sua sazonalidade.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Lip. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

EMENTA ESCOLAR CML
 EDUCAÇÃO 1º CICLO DO ENSINO BÁSICO
 Semana de 30 de dezembro de 2024 a 3 de janeiro de 2025
ALMOÇO



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de cenoura e couve coração	145	35	0,6	0,1	5,0	2,6	1,2	0,2
Prato	Salada de salmão (cenoura, milho, batata e feijão-verde) ⁴	610	145	7,6	1,3	12,6	1,4	5,8	0,2
Salada	Salada de alface, couve roxa e tomate	105	26	0,1	0,0	3,1	2,8	1,6	0,0
Vegetariana	Arroz de legumes (cenoura, brócolos, curgete e macedónia) com tofu no forno ^{1,6}	318	76	2,8	2,1	7,5	1,4	4,3	0,2
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Creme de alho-francês e cenoura	150	36	0,6	0,0	5,4	2,3	1,2	0,3
Prato	Rancho de vaca com grão, couve e macarrão ^{1,3}	392	93	5,1	1,4	5,2	1,4	5,7	0,4
Salada	Salada de alface, tomate e cenoura	87	22	0,1	0,0	2,8	2,7	1,0	0,1
Vegetariana	Rancho vegetariano (grão, macarrão, batata, cenoura, repolho e alho-francês) ^{1,3}	294	70	1,8	0,3	9,5	1,8	2,7	0,3
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Quarta									
Sopa									
Prato									
Salada									
Vegetariana									
Sobremesa									
ANO NOVO									
Quinta									
Sopa	Creme de legumes	157	37	0,6	0,1	5,5	2,4	1,5	0,2
Prato	Tirinhas de peru de caril com couscous e grão-de-bico ^{1,3,7,9,10,11}	774	184	7,1	2,2	14,7	0,9	14,4	0,4
Salada	Salada de alface e cenoura	83	21	0,0	0,0	2,5	2,3	1,1	0,2
Vegetariana	Hambúrguer de lentilhas com couscous e grão-de-bico ^{1,3,6,8,11}	822	196	4,1	0,4	29,5	1,1	8,3	0,4
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de agrião	152	36	0,6	0,1	5,2	2,2	1,5	0,2
Prato	Arroz malandrinho de peixe (maruca) com feijão vermelho e couve lombardo ⁴	495	118	2,3	0,3	14,6	0,8	8,7	0,3
Salada	Salada de beterraba, milho	599	141	1,6	0,2	26,5	2,3	3,8	0,1
Vegetariana	Estufadinho de tofu com arroz de feijão e legumes (cenoura, curgete, cebola e ervilhas) ^{1,6}	372	89	3,2	2,5	8,9	1,3	5,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0

NOTAS: Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações. A sobremesa fruta pode ser alterada de acordo com a sua sazonalidade.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 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 (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

EMENTA ESCOLAR CML
EDUCAÇÃO 1º CICLO DO ENSINO BÁSICO
Semana de 6 a 10 de janeiro de 2025
ALMOÇO



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de cenoura e couve-lombarda	160	37	0,6	0,0	5,6	2,1	1,4	0,3
Prato	Febras de porco de cebolada e massa fusilli tricolor cozida ^{1,3,6,9,10}	642	153	6,3	1,6	11,1	1,2	12,2	0,2
Salada	Salada de alface e tomate	80	20	0,2	0,0	2,2	2,2	1,2	0,0
Vegetariana	Bife de seitan estufado com cogumelos, cenoura e ervilhas e massa fusilli tricolor ^{1,3,6,9,10}	419	100	2,5	0,4	10,7	1,7	7,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Creme de legumes	157	37	0,6	0,1	5,5	2,4	1,5	0,2
Prato	Filetes de cavala estufados em molho de tomate e arroz de agrião ⁴	761	181	7,7	1,2	13,8	0,6	13,6	0,9
Salada	Salada de tomate, cenoura ralada	96	24	0,2	0,0	3,6	3,4	0,7	0,2
Vegetariana	Arroz de feijão preto com cogumelos, cenoura e ervilhas	729	171	2,8	0,3	26,7	0,9	8,7	0,2
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de lentilhas com nabiças ^{1,6,8,11}	131	31	0,5	0,1	4,0	1,1	1,8	0,1
Prato	Ovos mexidos com salsa com esparguete estufado com ervilhas e cenoura ^{1,3}	370	88	5,2	1,0	4,5	1,5	5,1	0,4
Salada	Salada de alface e tomate	80	20	0,2	0,0	2,2	2,2	1,2	0,0
Vegetariana	Esparguete com cogumelos, feijão branco, cenoura, ervilhas e curgete ^{1,3}	439	105	2,1	0,3	12,0	1,9	6,0	0,2
Sobremesa	Gelatina vegetal ^{1,3,6,7,8,12}	539	128	0,1	0,0	31,7	31,3	0,1	0,3
Quinta									
Sopa	Creme de espinafres	140	33	0,7	0,0	4,4	1,7	1,3	0,1
Prato	Filetes de pescada no forno com batatinha assada e cenoura e feijão-verde cozido ⁴	340	81	2,3	0,3	7,0	1,3	7,3	0,3
Legumes	Feijão-verde e palitos de cenoura cozida	112	26	0,1	0,0	3,6	2,9	1,4	0,3
Vegetariana	Grão-de-bico à jardineira (batata, cenoura, cebola e brócolos)	376	89	2,9	0,4	11,2	1,6	3,3	0,4
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de feijão-verde	157	37	0,7	0,1	5,2	1,9	1,6	0,2
Prato	Frango no tacho com cenoura e couve portuguesa e arroz branco	471	112	2,7	0,4	13,5	1,5	7,3	0,3
Legumes	Cenoura e couve-lombarda cozidas	94	22	0,1	0,0	2,4	2,2	1,6	0,4
Vegetariana	Estufado de três feijões (encarnado, preto e catarino) com couve-lombarda com arroz branco	822	195	3,0	0,3	30,8	1,1	8,9	0,2
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0

NOTAS: Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações. A sobremesa fruta pode ser alterada de acordo com a sua sazonalidade.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 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 (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

EMENTA ESCOLAR CML
 EDUCAÇÃO 1º CICLO DO ENSINO BÁSICO
 Semana de 13 a 17 de janeiro de 2025
 ALMOÇO



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de espinafres	140	33	0,7	0,0	4,4	1,7	1,3	0,1
Prato	Bolinhos de bacalhau no forno com arroz de milho e cenoura ^{1,2,3,4,5,6,7,9,10,11,14}	1008	240	11,0	1,5	24,2	1,0	10,4	0,9
Salada	Salada de alface, cenoura	83	21	0,0	0,0	2,5	2,3	1,1	0,2
Vegetariana	Massada de feijão com espinafres e cenoura e cubinhos de tofu salteados ^{1,3,6}	435	104	3,1	2,2	10,7	1,1	6,8	0,2
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de curgete e espinafres	159	38	0,7	0,1	5,3	2,1	1,6	0,2
Prato	Chili de carne de vaca picada com pimentos verdes e arroz branco	996	238	9,1	3,0	26,2	1,3	11,1	0,4
Salada	Salada de alface e cenoura	83	21	0,0	0,0	2,5	2,3	1,1	0,2
Vegetariana	Chili de feijão preto (soja) com arroz branco ^{1,6,8,11}	992	234	4,7	0,6	35,6	1,1	11,3	0,1
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de batata-doce e nabiça	142	34	0,4	0,0	4,8	2,2	1,4	0,2
Prato	Cubinhos de escamudo com coentros com batata e legumes ⁴	306	72	2,1	0,3	7,0	1,0	5,8	0,5
Legumes	Legumes salteados (brócolos, cenoura, abóbora, couve-lombarda)	188	45	3,1	0,4	2,0	1,7	1,4	0,4
Vegetariana	Legumes salteados (brócolos, cenoura, abóbora, couve-lombarda) com quinoa e feijão-frade e cogumelos ^{1,6,8,11}	570	135	2,6	0,4	18,9	2,1	7,1	0,2
Sobremesa	Gelatina vegetal ^{1,3,6,7,8,12}	539	128	0,1	0,0	31,7	31,3	0,1	0,3
Quinta									
Sopa	Sopa de feijão catarino e couve portuguesa	182	43	0,7	0,0	6,4	2,2	1,8	0,3
Prato	Perna de peru no forno com macarrão estufado com tomate, cenoura, ervilhas e alho francês ^{1,3}	367	88	4,4	1,1	3,7	1,4	7,3	0,3
Salada	Salada de alface e tomate	80	20	0,2	0,0	2,2	2,2	1,2	0,0
Vegetariana	Bolinhos de grão com curgete e macarrão ^{1,3}	362	86	2,4	0,4	11,8	1,3	3,2	0,3
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de cenoura e repolho	160	38	0,6	0,1	5,5	2,4	1,5	0,3
Prato	Grão com bacalhau e batata cozida, com picadinho de cebola, salsa e ovo ^{3,4}	470	112	4,3	0,9	8,0	0,6	9,5	1,3
Salada	Salada de tomate e cenoura ralada	96	24	0,2	0,0	3,6	3,4	0,7	0,2
Vegetariana	Legumes à brás (alho francês, cenoura, couve roxa, cogumelos, batata e feijão branco) ³	884	211	10,5	1,3	19,1	1,7	7,2	0,4
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0

NOTAS: Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações. A sobremesa fruta pode ser alterada de acordo com a sua sazonalidade.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 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 (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

EMENTA ESCOLAR CML
 EDUCAÇÃO 1º CICLO DO ENSINO BÁSICO
 Semana de 20 a 24 de janeiro de 2025
 ALMOÇO



		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Juliana de legumes	142	33	0,7	0,1	4,7	1,5	1,5	0,1
Prato	Empadão de arroz com carne de vaca	786	188	9,1	3,1	17,4	1,6	8,2	0,6
Salada	Salada de couve roxa e milho	621	146	1,6	0,2	26,8	2,1	4,4	0,0
Vegetariana	Empadão lentilhas e legumes (espinafres, cogumelos e cenoura) ^{1,6,8,11}	382	91	2,2	0,3	12,9	1,1	3,6	0,3
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Creme de brócolos	103	24	0,9	0,1	2,2	1,7	1,2	0,2
Prato	Ovos mexidos com salsa com massa fusilli tricolor ^{1,3,6,9,10}	973	231	11,2	2,2	21,2	1,3	11,3	0,4
Salada	Salada de alface e cenoura	83	21	0,0	0,0	2,5	2,3	1,1	0,2
Vegetariana	Seitan com massa fusilli tricolor e cogumelos ^{1,3,6,9,10}	721	172	4,8	0,7	17,8	1,0	12,9	0,3
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de couve-lombarda com cenoura	160	37	0,6	0,0	5,6	2,1	1,4	0,3
Prato	Arroz de atum malandrinho com couve-lombarda e cenoura ralada ⁴	619	148	7,8	0,5	12,6	1,2	9,6	0,6
Salada	Salada de alface e tomate	80	20	0,2	0,0	2,2	2,2	1,2	0,0
Vegetariana	Arroz malandrinho de feijão-frade com cenoura e couve-lombarda e cubinhos de tofu ^{1,6}	609	145	3,2	2,4	19,1	1,4	8,3	0,2
Sobremesa	Gelatina vegetal ^{1,3,6,7,8,12}	539	128	0,1	0,0	31,7	31,3	0,1	0,3
Quinta									
Sopa	Sopa de cenoura e feijão-verde	154	36	0,6	0,0	5,5	2,4	1,2	0,3
Prato	Cubos de porco estufados com esparguete e cenoura e feijão-verde ^{1,3}	406	97	4,4	1,0	3,5	1,3	10,1	0,3
Salada	Salada de alface e pepino	73	19	0,2	0,0	1,2	1,2	1,6	0,0
Vegetariana	Tiras de seitan estufado com esparguete e cenoura e feijão-verde ^{1,3,6}	385	91	3,5	0,6	5,8	1,7	8,3	0,5
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de feijão manteiga com nabiças	144	34	0,4	0,0	5,6	1,5	1,8	0,2
Prato	Caril de pescada com arroz branco ^{4,9,10,11,12}	673	160	5,5	2,4	16,5	0,5	10,5	0,3
Salada	Salada de alface e cenoura	83	21	0,0	0,0	2,5	2,3	1,1	0,2
Vegetariana	Caril de tofu com legumes estufados (cenoura, tomate, nabo, couve, abóbora) e arroz branco ^{1,6,9,10,11,12}	371	89	3,8	3,1	9,0	1,4	3,9	0,2
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0

NOTAS: Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações. A sobremesa fruta pode ser alterada de acordo com a sua sazonalidade.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Lip. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

EMENTA ESCOLAR CML
 EDUCAÇÃO 1º CICLO DO ENSINO BÁSICO
 Semana de 27 a 31 de janeiro de 2025
 ALMOÇO



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de legumes	150	35	0,8	0,1	5,0	1,5	1,6	0,2
Prato	Filetes de pescada com molho de tomate com arroz de legumes ⁴	512	122	3,3	0,4	12,6	1,1	9,9	0,3
Salada	Salada de beterraba, couve-roxa e tomate	109	26	0,1	0,0	3,7	3,4	1,4	0,1
Vegetariana	Almôndegas de lentilhas estufadas (com legumes: curgete, beringela, tomate, pimentos) e arroz ^{1,6,8,11}	437	104	2,0	0,3	16,7	1,6	3,5	0,2
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Creme de grão-de-bico	186	44	0,8	0,0	6,3	2,1	1,8	0,4
Prato	Jardineira de peru (batata, cenoura, ervilhas, feijão-verde)	352	84	2,2	0,3	6,7	1,4	8,1	0,2
Salada	Salada de cenoura e milho	789	186	2,3	0,3	35,2	1,8	4,7	0,2
Vegetariana	Jardineira de legumes com tofu (batata, cenoura, ervilhas, tomate) ^{1,6}	326	78	3,4	2,7	6,0	1,2	4,9	0,1
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de curgete com feijão verde	164	38	0,7	0,1	5,8	2,2	1,5	0,3
Prato	Arroz de bacalhau com tomate e pimentos, polvilhado com salsinha ⁴	602	143	3,2	0,4	18,3	0,8	9,7	1,7
Salada	Salada de couve roxa e cenoura	116	28	0,0	0,0	3,8	3,3	1,5	0,1
Vegetariana	Pastéis de grão no forno com arroz de tomate	733	175	4,2	0,5	27,6	1,3	4,9	0,4
Sobremesa	Gelatina vegetal ^{1,3,6,7,8,12}	539	128	0,1	0,0	31,7	31,3	0,1	0,3
Quinta									
Sopa	Creme de couve-flor com coentros	156	37	0,5	0,0	5,6	2,3	1,4	0,3
Prato	Almôndegas de aves com de tomataada, massa penne estufada e alho francês e cenoura e tomate ^{1,2,3,6,7,8,10,11,12,14}	402	97	5,8	0,3	4,4	1,9	5,8	0,7
Salada	Salada de cenoura e tomate	96	24	0,2	0,0	3,6	3,4	0,7	0,2
Vegetariana	Feijão salteado com cenoura, abóbora, curgete com massa penne ^{1,3}	717	171	2,1	0,2	25,7	1,0	9,4	0,2
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de espinafres e lentilhas ^{1,6,8,11}	157	38	0,8	0,1	4,9	1,5	1,8	0,1
Prato	Tranche de escamudo no forno com batata assada, couve-flor, brócolos e ervilhas ⁴	298	71	1,9	0,3	6,7	0,9	5,8	0,4
Salada	Couve-flor, brócolos e macedónia	154	37	0,3	0,0	4,0	2,1	2,6	0,3
Vegetariana	Seitan salteado com especiarias com palitinhos de batata, brócolos, couve-flor e ervilhas ^{1,6}	394	94	2,5	0,4	9,4	1,1	7,2	0,3
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0

NOTAS: Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações. A sobremesa fruta pode ser alterada de acordo com a sua sazonalidade.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 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 (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

EMENTA ESCOLAR CML
 EDUCAÇÃO 1º CICLO DO ENSINO BÁSICO
 Semana de 3 a 7 de fevereiro de 2025
ALMOÇO



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de nabijas	148	35	0,5	0,0	4,8	1,2	1,7	0,3
Prato	Empadão de arroz de atum ⁴	817	195	10,7	0,7	16,6	0,9	12,5	0,7
Salada	Salada de alface e couve roxa	108	26	0,0	0,0	3,0	2,5	1,9	0,0
Vegetariana	Empadão de grão com legumes	267	64	2,7	0,4	5,4	1,8	3,0	0,4
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de grão-de-bico e repolho	163	39	0,6	0,1	5,6	2,3	1,7	0,3
Prato	Frango guisado com esparguete com ervilhas e tomate ^{1,3}	390	93	3,2	0,6	4,5	0,9	10,4	0,3
Salada	Salada de tomate e milho	880	208	2,7	0,4	39,3	1,6	5,3	0,0
Vegetariana	Lasanha de lentilhas ^{1,3,6,8,11}	435	104	3,7	1,7	13,1	1,7	3,3	0,4
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de batata-doce	147	35	0,6	0,1	5,3	3,3	1,0	0,2
Prato	Tranches de pescada no forno com gomos de batata dourada, acompanhada de feijão verde e cenoura cozida ⁴	321	76	2,1	0,3	6,6	1,3	6,8	0,3
Salada	Feijão-verde e cenoura cozidos	113	27	0,1	0,0	3,6	2,9	1,4	0,2
Vegetariana	Tofu no forno com batata a murro e espinafres e broa ^{1,6}	364	94	3,2	2,4	9,1	1,5	4,7	0,2
Sobremesa	Gelatina vegetal ^{1,3,6,7,8,12}	539	128	0,1	0,0	31,7	31,3	0,1	0,3
Quinta									
Sopa	Sopa de espinafres	159	38	0,7	0,1	5,3	2,1	1,6	0,2
Prato	Feijoada de peru com feijão preto e couve-lombarda acompanhada com arroz	656	155	2,7	0,7	20,9	0,9	11,1	0,3
Salada	Salada de alface e milho	896	212	2,6	0,4	39,5	0,4	5,9	0,0
Vegetariana	Feijoada de legumes com arroz	728	171	2,6	0,3	28,0	1,2	8,1	0,3
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de feijão frade com agrião	187	44	0,7	0,1	6,4	2,0	1,9	0,2
Prato	Ovos mexidos com cubinhos de fiambre de peru e ervilhas acompanhados com massa espiral ^{1,3,6,7}	471	113	6,2	1,3	5,5	0,8	7,7	0,5
Salada	Salada de alface e tomate	80	20	0,2	0,0	2,2	2,2	1,2	0,0
Vegetariana	Feijão estufado com seitan, cubinhos de cenoura, ervilhas com massa espiral ^{1,3,6}	537	128	2,1	0,3	15,1	1,2	9,4	0,2
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0

NOTAS: Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações. A sobremesa fruta pode ser alterada de acordo com a sua sazonalidade.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 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 (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

EMENTA ESCOLAR CML
 EDUCAÇÃO 1º CICLO DO ENSINO BÁSICO
 Semana de 10 a 14 de fevereiro de 2025
 ALMOÇO



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de ervilhas	165	39	0,6	0,1	5,4	2,4	1,8	0,2
Prato	Massa tagliatelle com salmão e cogumelos ^{1,3,4}	924	222	13,1	2,4	15,0	0,8	10,0	0,2
Salada	Cenoura, couve-flor e brócolos	100	25	0,1	0,0	2,7	2,3	1,5	0,4
Vegetariana	Tagliatelle gratinada com grão, cogumelos, cenoura e espinafres ^{1,3,6,8}	386	92	2,7	0,4	11,5	1,7	4,1	0,3
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Caldo verde	143	34	0,5	0,1	4,7	2,4	1,6	0,3
Prato	Empadão de carne de vaca (arroz, carne vitela picada, tomate, pimento, cebola)	786	188	9,1	3,1	17,4	1,6	8,2	0,6
Salada	Salada de alface tomate	80	20	0,2	0,0	2,2	2,2	1,2	0,0
Vegetariana	Empadão de lentilhas com legumes (cenoura, cogumelos, espinafres e arroz) ^{1,6,8,11}	382	91	2,2	0,3	12,9	1,1	3,6	0,3
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de couve-flor e abóbora	150	36	0,5	0,0	5,4	2,2	1,2	0,2
Prato	Bacalhau à gomes de sá ^{3,4}	467	111	4,7	0,9	7,1	0,5	9,8	1,4
Salada	Salada de tomate, milho e beterraba	483	114	1,3	0,2	21,2	2,6	3,1	0,1
Vegetariana	Tofu à gomes sá com alho-francês e brócolos ^{1,3,6}	364	87	4,5	2,7	5,1	0,8	5,9	0,2
Sobremesa	Gelatina vegetal ^{1,3,6,7,8,12}	539	128	0,1	0,0	31,7	31,3	0,1	0,3
Quinta									
Sopa	Sopa de feijão vermelho e couve-lombarda	171	40	0,8	0,0	5,7	1,5	1,8	0,2
Prato	Arroz de aves	668	158	3,1	0,5	13,6	0,1	18,6	0,3
Salada	Salada de alface e cenoura	83	21	0,0	0,0	2,5	2,3	1,1	0,2
Vegetariana	Bolinhos de legumes com arroz de cenoura ^{1,3}	439	104	2,3	0,5	15,6	1,7	4,5	0,3
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de feijão manteiga e couve coração	160	38	0,6	0,1	6,4	2,5	1,7	0,2
Prato	Jardineira de peixe (maruca) ⁴	282	67	1,8	0,3	6,6	1,7	5,0	0,3
Salada	Salada de alface, cenoura e milho	590	140	1,6	0,2	25,8	1,5	3,9	0,1
Vegetariana	Jardineira de seitan (batata, cenoura, ervilhas, feijão-verde, seitan) ^{1,6}	329	78	2,0	0,3	7,7	1,8	5,9	0,3
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0

NOTAS: Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações. A sobremesa fruta pode ser alterada de acordo com a sua sazonalidade.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 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 (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