Ementa

Semana 1
15 a 19 de Janeiro

EB de Grândola, EB/JI de Aldeia Nova S. Lourenço, JI Grândola nº1, JI Grândola nº2

			kJ	Kcal	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcares (g)	Sal (g)
2ª	**Sopa**	Abóbora	284	68	3	0	1	0
	Prato	Esparguete à bolonhesa	922	220	9	3	2	0
	Salada	Alface e tomate	71	17	0	0	3	0
	Sobremesa	Maçã	238	57	0	0	13	0
3ª	**Sopa**	Macedónia de legumes	206	49	2	0	2	0
	Prato	Solha frita com arroz de tomate	622	149	4	1	1	0
	Salada	Alface, cenoura e milho	213	51	1	1	2	0
	Sobremesa	Gelatina	389	93	0	0	22	0
4ª	**Sopa**	Nabiça	219	52	2	0	2	0
	Prato	Jardineira de Frango	398	95	3	1	1	0
	Salada	Pepino, cenoura e couve roxa	83	20	0	0	3	0
	Sobremesa	Pêra	170	41	0	0	9	0
5ª	**Sopa**	Alho francês e feijão branco	499	119	2	0	2	0
	Prato	Atum com massa macarronete	1097	262	9	1	1	1
	Salada	Cenoura cozida	81	19	0	0	4	0
	Sobremesa	Banana	398	95	0	0	20	0
6ª	**Sopa**	Creme de cenoura	245	58	2	0	2	0
	Prato	Febras de cebolada com arroz branco	672	161	4	0	1	0
	Salada	Beterraba, tomate e alface	72	17	0	0	3	0
	Sobremesa	Abacaxi	183	44	0	0	10	0

Alergénios | Informe-se, por favor, junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante.
Declaração Nutricional por 100g/100ml de produto. Este estabelecimento dispõe de Livro de Reclamações.

Ementa

Semana 2
22 a 26 de Janeiro

EB de Grândola, EB/JI de Aldeia Nova S. Lourenço, JI Grândola nº1, JI Grândola nº2

			kJ	Kcal	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcares (g)	Sal (g)
2ª	**Sopa**	Caldo verde	347	83	3	1	2	0
	Prato	Rissóis de peixe com arroz de cenoura	1055	252	10	1	1	1
	Salada	Couve flor cozida	122	29	0	0	3	1
	Sobremesa	Tangerina	167	40	0	0	9	0
3ª	**Sopa**	Vegetais	241	58	2	0	2	0
	Prato	Peru estufado com fusilli	938	224	9	3	2	0
	Salada	Alface, tomate e cenoura	75	18	0	0	3	0
	Sobremesa	Pêra	170	41	0	0	9	0
4ª	**Sopa**	Juliana de Legumes	191	46	2	0	2	0
	Prato	Pescada cozida, ovo e batata cozida	383	91	2	0	1	0
	Salada	Brócolos e cenoura cozidos	175	42	1	0	3	0
	Sobremesa	Maçã	238	57	0	0	13	0
5ª	**Sopa**	Nabiças	219	52	2	0	2	0
	Prato	Arroz de Aves	765	183	4	1	0	0
	Salada	Beterraba, cenoura e milho	218	52	1	1	3	0
	Sobremesa	Laranja	177	42	0	0	9	0
6ª	**Sopa**	Creme de cenoura	218	52	2	0	2	0
	Prato	Cotovelinhos de peixe com coentros (red fish e arinca)	748	179	3	0	2	0
	Salada	Tomate e cenoura ralada	75	18	0	0	3	0
	Sobremesa	Gelatina	389	93	0	0	22	0

Alergénios | Informe-se, por favor, junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante.
Declaração Nutricional por 100g/100ml de produto. Este estabelecimento dispõe de Livro de Reclamações.

Ementa

Semana 3
29 de Janeiro a 2 de Fevereiro

EB de Grândola, EB/JI de Aldeia Nova S. Lourenço, JI Grândola nº1, JI Grândola nº2

			kJ	Kcal	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcares (g)	Sal (g)
2ª	**Sopa**	Ervilhas	279	67	2	0	2	0
	Prato	Empadão de carne em arroz	916	219	9	3	1	0
	Salada	Beterraba, tomate e alface	72	17	0	0	3	0
	Sobremesa	Clementinas	167	40	0	0	9	0
3ª	**Sopa**	Alho francês	229	55	2	0	2	0
	Prato	Peixe delícia (Pescada, batata palha, molho bechamel)	251	60	1	0	2	0
	Salada	Alface e Tomate	71	17	0	0	3	0
	Sobremesa	Maçã	238	57	0	0	13	0
4ª	**Sopa**	Couve portuguesa	232	55	2	0	2	0
	Prato	Frango em cama de espiral com cenoura e feijão verde	545	130	2	0	2	0
	Salada	Cenoura ralada e beterraba	75	18	0	0	4	0
	Sobremesa	Pera	170	41	0	0	9	0
5ª	**Sopa**	Grão com espinafres	458	109	3	0	2	0
	Prato	Panadinhos de peixe no forno com arroz de ervilhas	705	168	5	1	0	0
	Salada	Alface, tomate e cenoura	75	18	0	0	3	0
	Sobremesa	Gelatina	389	93	0	0	22	0
6ª	**Sopa**	Abóbora	284	68	3	0	1	0
	Prato	Carne de porco assada com macarrão	567	136	6	1	1	0
	Salada	Couve roxa, milho e alface	226	54	2	2	2	0
	Sobremesa	Laranja	177	42	0	0	9	0

Alergénios | Informe-se, por favor, junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante.
Declaração Nutricional por 100g/100ml de produto. Este estabelecimento dispõe de Livro de Reclamações.

Ementa

Semana 4
5 a 9 de Fevereiro

EB de Grândola, EB/JI de Aldeia Nova S. Lourenço, JI Grândola nº1, JI Grândola nº2

			kJ	Kcal	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcares (g)	Sal (g)
2ª	**Sopa**	Creme de Legumes	276	66	3	0	2	0
	Prato	Arinca estufada com arroz	555	133	3	0	1	0
	Salada	Feijão verde cozido	104	25	0	0	3	0
	Sobremesa	Maçã	238	57	0	0	13	0
3ª	**Sopa**	Hortaliça	233	56	2	0	2	0
	Prato	Lasanha à bolonhesa	768	184	7	2	2	0
	Salada	Alface e Tomate	71	17	0	0	3	0
	Sobremesa	Tangerina	167	40	0	0	9	0
4ª	**Sopa**	Espinafres com feijão	458	109	3	0	2	0
	Prato	Bacalhau à Brás	637	152	7	1	4	1
	Salada	Alface e cenoura	75	18	0	0	3	0
	Sobremesa	Pera	170	41	0	0	9	0
5ª	**Sopa**	Feijão verde	239	57	1	0	2	0
	Prato	Tirinhas de frango com macarrão	902	216	1	0	0	0
	Salada	Alface, cenoura e pepino	71	17	0	0	2	0
	Sobremesa	Laranja	177	42	0	0	9	0
6ª	**Sopa**	Caldo verde	347	83	3	1	2	0
	Prato	Caldeirada de peixe (red fish. tamboril e pescada)	325	78	1	0	1	0
	Salada	Tomate e Milho	72	17	0	0	3	0
	Sobremesa	Gelatina	389	93	0	0	22	0

Alergénios | Informe-se, por favor, junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante.
Declaração Nutricional por 100g/100ml de produto. Este estabelecimento dispõe de Livro de Reclamações.

Ementa

Semana 5
12 a 16 de Fevereiro

EB de Grândola, EB/JI de Aldeia Nova S. Lourenço, JI Grândola nº1, JI Grândola nº2

			kJ	Kcal	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcares (g)	Sal (g)
2ª	**Sopa**	Abóbora	284	68	3	0	1	0
	Prato	Almôndegas de aves com esparguete	639	153	2	0	1	0
	Salada	Alface, tomate e cenoura	75	18	0	0	3	0
	Sobremesa	Abacaxi	183	44	0	0	10	0
3ª	**Sopa**	Creme de brócolos	287	69	3	0	2	0
	Prato	Salmão lascado à primavera (batata, cenoura, ervilha)	530	127	7	1	1	0
	Salada	Brócolos cozidos	111	27	1	0	1	1
	Sobremesa	Pera	170	41	0	0	9	0
4ª	**Sopa**	Macedónia de legumes	206	49	2	0	2	0
	Prato	Perú estufado com macarronete	777	186	5	1	1	0
	Salada	Pepino, cenoura e couve roxa	83	20	0	0	3	0
	Sobremesa	Maçã	238	57	0	0	13	0
5ª	**Sopa**	Nabiça	219	52	2	0	2	0
	Prato	Arroz de peixe com coentros	605	145	2	0	1	0
	Salada	Alface, beterraba e tomate	72	17	0	0	3	0
	Sobremesa	Banana	398	95	0	0	20	0
6ª	**Sopa**	Cenoura com couve flor	241	58	2	0	2	0
	Prato	Jardineira de porco e vaca	339	81	2	1	2	0
	Salada	Tomate e alface	72	17	0	0	3	0
	Sobremesa	Tangerina	167	40	0	0	9	0

Alergénios | Informe-se, por favor, junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante.
Declaração Nutricional por 100g/100ml de produto. Este estabelecimento dispõe de Livro de Reclamações.

Ementa

Semana 6
19 a 23 de Fevereiro

EB de Grândola, EB/JI de Aldeia Nova S. Lourenço, JI Grândola nº1, JI Grândola nº2

			kJ	Kcal	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcares (g)	Sal (g)
2ª	**Sopa**	Repolho	224	53	2	0	2	0
	Prato	Empadão de atum (em puré)	485	116	4	0	1	0
	Salada	Alface, beterraba e tomate	72	17	0	0	3	0
	Sobremesa	Maçã	238	57	0	0	13	0
3ª	**Sopa**	Macedónia	206	49	2	0	2	0
	Prato	Frango assado com esparguete	880	210	4	1	1	0
	Salada	Pepino, cenoura e tomate	71	17	0	0	2	0
	Sobremesa	Clementina	167	40	0	0	9	0
4ª	**Sopa**	Espinafres	266	64	3	0	2	0
	Prato	Pataniscas com arroz de feijão	769	184	6	1	1	0
	Salada	Milho e cenoura	218	52	1	1	3	0
	Sobremesa	Maçã	238	57	0	0	13	0
5ª	**Sopa**	Creme de abóbora	284	68	3	0	1	0
	Prato	Carne de porco estufada com batata assada	420	100	2	1	1	0
	Salada	Cenoura cozida	81	19	0	0	4	0
	Sobremesa	Laranja	177	42	0	0	9	0
6ª	**Sopa**	Abóbora	284	68	3	0	1	0
	Prato	Pescada no forno com arroz de cenoura	353	84	1	0	1	0
	Salada	Alface, tomate e cenoura	75	18	0	0	3	0
	Sobremesa	Pera	170	41	0	0	9	0

Alergénios | Informe-se, por favor, junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante.
Declaração Nutricional por 100g/100ml de produto. Este estabelecimento dispõe de Livro de Reclamações.