Ementa

Semana 1
26 Fevereiro a 02 de Março

EB/JI Ameiras,EB/JI Aldeia do Futuro,EB/JI Água Derramada

			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 (feijão verde, cenoura, nabo, ervilha)	206	49	2	0	2	0
	Prato	Solha frita com arroz de tomate	858	205	7	1	1	0
	Salada	Alface, cenoura e milho	213	51	1	1	2	0
	Sobremesa	Abacaxi	183	44	0	0	10	0
4ª	**Sopa**	Nabiça	219	52	2	0	2	0
	Prato	Frango assado com espirais	881	211	4	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	Bacalhau com natas	497	119	5	3	2	0
	Salada	Couve de bruxelas Cozidas	175	42	1	0	3	0
	Sobremesa	Arroz doce	444	106	4	2	6	0
6ª	**Sopa**	Creme de cenoura	245	58	2	0	2	0
	Prato	Carne de porco estufada com arroz de ervilhas	764	183	5	1	1	0
	Salada	Beterraba, tomate e alface	72	17	0	0	3	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 2
5 a 9 de Março

EB/JI Ameiras,EB/JI Aldeia do Futuro,EB/JI Água Derramada

			kJ	Kcal	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcares (g)	Sal (g)
2ª	Sopa	Caldo verde	347	83	3	1	2	0
	Prato	Pataniscas com arroz de cenoura	769	184	6	1	1	0
	Salada	Alface, tomate, cenoura	75	18	0	0	3	0
	Sobremesa	Banana	398	95	0	0	20	0
3ª	Sopa	Vegetais (ervilha, cenoura, feijão verde, couve-flor)	241	58	2	0	2	0
	Prato	Febras de cebolada com esparguete	723	173	4	0	1	0
	Salada	Couve roxa	24	6	0	0	1	0
	Sobremesa	Pêra	170	41	0	0	9	0
4ª	Sopa	Creme de cenoura	218	52	2	0	2	0
	Prato	Pescada cozida com batata e ovo cozido	383	91	2	0	1	0
	Salada	Brócolos e cenoura cozidos	175	42	1	0	3	0
	Sobremesa	Iogurte de aromas	360	86	2	0	0	0
5ª	Sopa	Nabiças	219	52	2	0	2	0
	Prato	Empadão de aves (arroz)	647	155	3	1	1	0
	Salada	Beterraba, cenoura e milho	218	52	1	1	3	0
	Sobremesa	Laranja	177	42	0	0	9	0
6ª	Sopa	Juliana	191	46	2	0	2	0
	Prato	Atum com feijão frade	628	150	5	1	1	0,3
	Salada	Cenoura cozida	81	19	0	0	4	0
	Sobremesa	Maçã	238	57	0	0	13	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
12 a 16 Março

EB/JI Ameiras,EB/JI Aldeia do Futuro,EB/JI Água Derramada

			kJ	Kcal	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcares (g)	Sal (g)
2ª	**Sopa**	Macedónia de legumes (feijão verde, cenoura, nabo, ervilha)	206	49	2	0	2	0
	Prato	Esparguete à Carbonara (Fiambre e cogumelos)	1250	299	11	5	2	1
	Salada	Brócolos cozidos	111	27	1	0	1	1
	Sobremesa	Clementinas	112	27	0	0	6	0
3ª	**Sopa**	Alho francês	229	55	2	0	2	0
	Prato	Salada de salmão (Ervilhas, batata e cenoura)	611	146	9	2	1	0
	Salada	Beterraba, tomate e alface	72	17	0	0	3	0
	Sobremesa	Gelatina	389	93	0	0	22	0
4ª	**Sopa**	Canja	770	184	6	1	2	0
	Prato	Frango em cama de espiral com cenoura e feijão verde	988	236	2	0	2	0
	Salada	Alface, cenoura e pepino	71	17	0	0	2	0
	Sobremesa	Pêra	170	41	0	0	9	0
5ª	**Sopa**	Creme de cenoura com couve flor	227	54	2	0	2	0
	Prato	Pescada Frita com arroz de cenoura	759	181	4	1	1	0
	Salada	Alface e couve roxa	83	20	0	0	3	0
	Sobremesa	Maçã	238	57	0	0	13	0
6ª	**Sopa**	Abóbora	284	68	3	0	1	0
	Prato	Jardineira de porco (porco, batata, cenoura e ervilha)	339	81	2	1	2	0
	Salada	Milho e alface	226	54	2	2	2	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 4
19 a 23 de Março

Eurest

EB/JI Ameiras,EB/JI Aldeia do Futuro,EB/JI Água Derramada

			kJ	Kcal	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcares (g)	Sal (g)
2ª	Sopa	Creme de legumes (couve-flor,cenoura,ervilha,nabo)	276	66	3	0	2	0
	Prato	Massada de Red-Fish	586	140	2	0	2	0
	Salada	Feijão verde cozido	104	25	0	0	3	0
	Sobremesa	Iogurte de aromas	360	86	2	0	0	0
3ª	Sopa	Hortaliça	233	56	2	0	2	0
	Prato	Rancho de carnes (porco, frango, grão, massa, lombardo e cenoura)	689	156	3	1	2	0
	Salada	Sem salada	-	-	-	-	-	-
	Sobremesa	Laranja	177	42	0	0	9	0
4ª	Sopa	Espinafres com grão	458	109	3	0	2	0
	Prato	Pescada estufada com batata corada	367	88	2	0	1	0
	Salada	Brócolos cozidos	111	27	1	0	1	1
	Sobremesa	Maçã	238	57	0	0	13	0
5ª	Sopa	Creme de cenoura	245	58	2	0	2	0
	Prato	Frango assado com arroz de milho	846	207	10	7	0	0
	Salada	Alface e cenoura	71	17	0	0	2	0
	Sobremesa	Pêra	170	41	0	0	9	0
6ª	Sopa	Caldo verde	347	83	3	1	2	0
	Prato	Solha frita com arroz de cenoura e ervilhas	672	161	3	0	1	0
	Salada	Feijão verde cozido	104	25	0	0	3	0
	Sobremesa	Leite-creme	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.

Ementa

Semana 5
26 a 30 de Março

EB/JI Ameiras,EB/JI Aldeia do Futuro,EB/JI Água Derramada

			kJ	Kcal	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcares (g)	Sal (g)
2ª	**Sopa**	Abóbora	284	68	3	0	1	0
	Prato	Hambúrguer com esparguete	879	210	5	2	1	0
	Salada	Alface, tomate e cenoura	75	18	0	0	3	0
	Sobremesa	Banana	398	95	0	0	20	0
3ª	**Sopa**	Creme de brócolos	287	69	3	0	2	0
	Prato	Red Fish estufado com arroz de cenoura	314	75	1	0	1	0,3
	Salada	Couve de bruxelas cozidas	175	42	1	0	3	0
	Sobremesa	Abacaxi	183	44	0	0	10	0
4ª	**Sopa**	Macedónia de legumes (feijão verde, cenoura, nabo, ervilha)	206	49	2	0	2	0
	Prato	Bife de frango com espiral	902	216	1	0	0	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	Filetes de pescada com batata, feijão verde e cenoura	343	82	2	0	1	0,3
	Salada	Beterraba, tomate e alface	72	17	0	0	3	0
	Sobremesa	Gelatina	389	93	0	0	22	0
6ª	**Sopa**	Feijão com espinafres	482	115	2	0	2	0
	Prato	Strogonoff de porco com arroz branco	651	156	4	1	2	0
	Salada	Brócolos cozidos	111	27	1	0	1	1
	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.

Ementa

Semana 6
2 a 6 de Abril

EB/JI Ameiras,EB/JI Aldeia do Futuro,EB/JI Água Derramada

			kJ	Kcal	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcares (g)	Sal (g)
2ª	**Sopa**	Repolho	224	53	2	0	2	0
	Prato	Empadão de atum (em arroz)	855	204	7	1	1	0
	Salada	Beterraba, milho e cenoura	218	52	1	1	3	0
	Sobremesa	Maçã	238	57	0	0	13	0
3ª	**Sopa**	Macedónia (feijão verde, cenoura, nabo, ervilha)	206	49	2	0	2	0
	Prato	Frango assado com macarronete	881	211	4	1	1	0
	Salada	Pepino, cenoura e tomate	83	20	0	0	3	0
	Sobremesa	Pera	170	41	0	0	9	0
4ª	**Sopa**	Creme de abóbora	245	58	2	0	2	0
	Prato	Meia Desfeita de Bacalhau	632	151	3	0	1	0
	Salada	Alface e couve-roxa	72	17	0	0	3	0
	Sobremesa	Gelatina	389	93	0	0	22	0
5ª	**Sopa**	Feijão verde	239	57	1	0	2	0
	Prato	Carne de porco estufada com arroz de lombardo	636	144	6	1	2	0
	Salada	Cenoura cozida	81	19	0	0	4	0
	Sobremesa	Laranja	177	42	0	0	9	0
6ª	**Sopa**	Alho francês	229	55	2	0	2	0
	Prato	Cotovelinhos de salmão com cenoura e ervilhas	940	225	12	2	2	0
	Salada	Beterraba e tomate	72	17	0	0	3	0
	Sobremesa	Arroz doce	444	106	4	2	6	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.