Ementa

Centro Escolar de Melides

Semana 1
26 Fevereiro a 2 de Março

			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	858	205	7	1	1	0
	Salada	Alface, cenoura e milho	213	51	1	1	2	0
	Sobremesa	Iogurte de aromas	360	86	2	0	0	0
4ª	**Sopa**	Nabiça	219	52	2	0	2	0
	Prato	Frango guisado com ervilhas, cenoura e batata	545	130	2	0	2	0
	Salada	Sem salada						
	Sobremesa	Arroz doce	238	57	0	0	13	0
5ª	**Sopa**	Alho francês e feijão branco	499	119	2	0	2	0
	Prato	Bacalhau com natas	422	101	3	1	1	0
	Salada	Couve de Bruxelas cozidas	175	42	1	0	3	0
	Sobremesa	Laranja	177	42	0	0	9	0
6ª	**Sopa**	Creme de cenoura	245	58	2	0	2	0
	Prato	Arroz à Valenciana	677	162	4	1	1	0
	Salada	Beterraba, tomate e alface	72	17	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.

Ementa

Semana 2
5 a 9 de Março

Centro Escolar de Melides

			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	Pera	170	41	0	0	9	0
3ª	**Sopa**	Vegetais	241	58	2	0	2	0
	Prato	Febras de cebolada com esparguete	712	170	4	0	1	0
	Salada	Alface, tomate e cenoura	75	18	0	0	3	0
	Sobremesa	Tangerina	167	40	0	0	9	0
4ª	**Sopa**	Creme de cenoura	245	58	2	0	2	0
	Prato	Meia desfeita de peixe (pescada, grão, batata e ovo)	705	168	6	1	1	0
	Salada	Brócolos cozidos	111	27	1	0	1	1
	Sobremesa	Gelatina de ananás	389	93	0	0	22	0
5ª	**Sopa**	Nabiças	219	52	2	0	2	0
	Prato	Feijoadinha (carne, feijão, lombardo) com arroz	788	188	7	2	2	0
	Salada	Sem salada						
	Sobremesa	Maçã	238	57	0	0	13	0
6ª	**Sopa**	Juliana	191	46	2	0	2	0
	Prato	Salada russa com atum	457	109	5	1	1	0
	Salada	Cenoura cozida	81	19	0	0	4	0
	Sobremesa	Iogurtes de aromas	360	86	2	0	0	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 de Março

Centro Escolar de Melides

			kJ	Kcal	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcares (g)	Sal (g)
2ª	**Sopa**	Ervilhas	279	67	2	0	2	0
	Prato	Arroz colorido com salsicha e ovo, milho e cenoura ralada	1133	271	14	3	1	1
	Salada	Beterraba, tomate e alface	72	17	0	0	3	0
	Sobremesa	Maçã	238	57	0	0	13	0
3ª	**Sopa**	Alho Francês	229	55	2	0	2	0
	Prato	Pescada cozida com batata cozida	341	82	0	0	1	0
	Salada	Brócolos cozidos	111	27	1	0	1	1
	Sobremesa	Pudim	469	112	3	2	14	0
4ª	**Sopa**	Canja	770	184	6	1	2	0
	Prato	Frango de cebolada com massa espiral	684	164	3	0	2	0
	Salada	Alface, cenoura e pepino	71	17	0	0	2	0
	Sobremesa	Laranja	177	42	0	0	9	0
5ª	**Sopa**	Vegetais	229	55	2	0	2	0
	Prato	Arroz do mar (peixe, delicias do mar) com coentros	622	149	2	0	1	0
	Salada	Alface e tomate	75	18	0	0	3	0
	Sobremesa	Pera	170	41	0	0	9	0
6ª	**Sopa**	Abóbora	284	68	3	0	1	0
	Prato	Rolo de carne com macarrão	1038	248	10	3	1	0
	Salada	Couve coxa, milho e alface	226	54	2	2	2	0
	Sobremesa	Banana	398	95	0	0	20	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

Centro Escolar de Melides

			kJ	Kcal	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcares (g)	Sal (g)
2ª	**Sopa**	Creme de legumes	276	66	3	0	2	0
	Prato	Douradinhos no forno com arroz	1046	250	7	0	0	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	Peru estufado com esparguete	721	172	5	1	1	0
	Salada	Alface, beterraba e tomate	72	17	0	0	3	0
	Sobremesa	Pêssego de lata	159	38	0	0	8	0
4ª	**Sopa**	Espinafres com grão	458	109	3	0	2	0
	Prato	Bacalhau à gomes de sá	362	86	1	0	1	0
	Salada	Couve flor cozida	122	29	0	0	3	1
	Sobremesa	Gelatina tuti fruti	389	93	0	0	22	0
5ª	**Sopa**	Creme de cenoura	245	58	2	0	2	0
	Prato	Frango assado com arroz branco	840	201	4	1	0	0
	Salada	Alface, cenoura e pepino	71	17	0	0	2	0
	Sobremesa	Maçã	238	57	0	0	13	0
6ª	**Sopa**	Caldo verde	347	83	3	1	2	0
	Prato	Tirinhas de pota com ervilhas e batata	483	115	6	1	1	1
	Salada	Cenoura e couve-roxa	83	20	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.

Ementa

Semana 5
26 a 30 de Março

Centro Escolar de Melides

			kJ	Kcal	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcares (g)	Sal (g)
2ª	**Sopa**	Abóbora	284	68	3	0	1	0
	Prato	Almôndegas com esparguete	639	153	2	0	1	0
	Salada	Alface, tomate e cenoura	75	18	0	0	3	0
	Sobremesa	Laranja	177	42	0	0	9	0
3ª	**Sopa**	Creme de brócolos	287	69	3	0	2	0
	Prato	Medalhões de pescada no forno com batata assada	348	83	1	0	1	0
	Salada	Couve de Bruxelas cozidas	175	42	1	0	3	0
	Sobremesa	Iogurte de aromas	360	86	2	0	0	0
4ª	**Sopa**	Macedónia de legumes	206	49	2	0	2	0
	Prato	Carne de porco assada com massa fusili	567	136	6	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	Salmão lascado à primavera (batata, cenoura, ervilha)	530	127	7	1	1	0
	Salada	Brócolos cozidos	111	27	1	0	1	1
	Sobremesa	Arroz doce	444	106	4	2	6	0
6ª	**Sopa**	Espinafres com grão	482	115	2	0	2	0
	Prato	Strogonoff de porco com arroz branco	636	152	5	2	1	0
	Salada	Beterraba, tomate e alface	72	17	0	0	3	0
	Sobremesa	Pêra	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

Centro Escolar de Melides

			kJ	Kcal	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcares (g)	Sal (g)
2ª	**Sopa**	Repolho	224	53	2	0	2	0
	Prato	Bacalhau à brás	637	152	7	1	4	1
	Salada	Beterraba, milho e cenoura	218	52	1	1	3	0
	Sobremesa	Iogurte de aromas	360	86	2	0	0	0
3ª	**Sopa**	Macedónia	206	49	2	0	2	0
	Prato	Jardineira de frango	398	95	3	1	1	0
	Salada	Alface, cenoura e tomate	75	18	0	0	3	0
	Sobremesa	Tangerina	167	40	0	0	9	0
4ª	**Sopa**	Feijão vermelho com espinafres	482	115	2	0	2	0
	Prato	Empadão de atum em arroz	855	204	7	1	1	0
	Salada	Alface e couve roxa	226	54	2	2	2	0
	Sobremesa	Pêra	170	41	0	0	9	0
5ª	**Sopa**	Creme de abóbora	284	68	3	0	1	0
	Prato	Rancho à Alentejana (porco, grão e macarrão)	723	173	3	1	2	0
	Salada	Sem salada						
	Sobremesa	Maçã	238	57	0	0	13	0
6ª	**Sopa**	Caldo verde	347	83	3	1	2	0
	Prato	Cotovelinhos de peixe com coentros	632	151	2	0	1	0
	Salada	Beterraba e tomate	72	17	0	0	3	0
	Sobremesa	Gelatina de morango	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.