

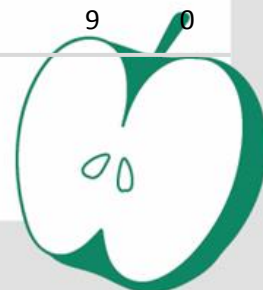
Ementa

Semana 1
21 a 25 de Maio



Centro Escolar de Melides

| | | | 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 | logurte 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 |



Ementa

Semana 2
28 de Maio a 1 de
Junho



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 | Abóbora | 284 | 68 | 3 | 0 | 1 | 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 | | FERIADO | | | | | | |
| 6ª | Sopa | Creme de cenoura | 218 | 52 | 2 | 0 | 2 | 0 |
| | Prato | Frango assado com batata pala-pala | 1614 | 386 | 26 | 10 | 0 | 1 |
| | Salada | Alface e cenoura ralada | 75 | 18 | 0 | 0 | 3 | 0 |
| | Sobremesa | Gelado/logurte aromas | 389 | 93 | 0 | 0 | 22 | 0 |



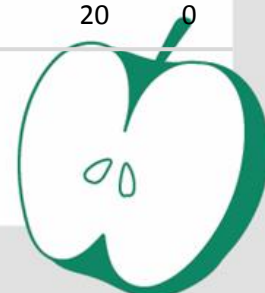
Ementa

Semana 3
4 a 8 de Junho



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 |



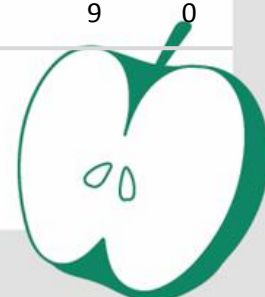
Ementa

Semana 4
11 a 15 de junho



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 | logurte 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 |



Ementa

Semana 5
18 a 22 de Junho



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 | logurte 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 |



Ementa

Semana 6
25 a 30 de Junho



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 | logurte 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 |

