

Câmara Municipal de Valpaços
Ementas Centro Escolar
 Ano letivo: 2022/2023



Ementa7: de 3 a 6 de janeiro de 2023

Dia da semana	Refeição do dia	Declaração Nutricional					Possíveis Alergénios*
		VE (kcal)	Líp. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
<u>Segunda-feira</u>	Sopa: Feijão-branco Prato: Peito de peru assado com massa tricolor ¹ Prato vegetariano: Rolinhos de couve recheados com macarronete ¹ Salada/Legumes cozinhados: Salada de alface, cenoura, tomate Sobremesa: Fruta fresca da época (3 variedades)	71,9	1,2	12,7	2,6	0,2	¹ Cereais que contêm glúten
		208,4	6,5	15,5	21,6	0,5	
		256,2	6,9	37,8	10,0	0,2	
		19,5	0,2	3,2	1,4	0,0	
		42,6	0,4	8,7	0,8	0,0	
<u>Terça-feira</u> (1º dia do 2º Período)	Sopa: Couve Lombarda Prato: Abrótea estufada com batata cozida ⁴ Prato vegetariano: Estufadinho de feijão com batata cozida Salada/Legumes cozinhados: Salada de alface, pepino, milho Sobremesa: Fruta fresca da época (3 variedades)	68,9	1,3	11,3	3,1	0,0	⁴ Peixe e produtos à base de peixe
		194,7	5,2	16,5	19,8	0,2	
		219,4	5,5	31,3	10,5	0,3	
		26,5	0,6	4,4	1,9	0,0	
		30,4	0,2	6,5	0,5	0,0	
<u>Quarta-feira</u>	Sopa: Creme de couve-flor Prato: Arroz de aves no forno Prato vegetariano: Salteado de legumes com arroz Salada/Legumes cozinhados: Feijão-verde, couve-flor, cenoura cozidos Sobremesa: Fruta fresca da época (3 variedades)	78,6	1,4	12,7	3,8	0,3	-----
		264,2	6,4	9,0	42,3	0,4	
		170,0	5,6	23,8	5,6	0,5	
		23,6	0,2	3,9	1,7	0,0	
		32,5	0,3	7,5	0,3	0,0	
<u>Quinta-feira</u>	Sopa: Brócolos Prato: Lasanha de salmão e legumes ^{1,4,7} Prato vegetariano: Lasanha de legumes ¹ Salada/Legumes cozinhados: Salada de alface, couve-roxa, tomate Sobremesa: Mousse de chocolate e Fruta fresca da época (3 variedades) ^{1,7}	82,6	1,7	12,2	4,6	0,2	¹ Cereais que contêm glúten
		440,9	33,8	7,7	26,4	0,3	⁴ Peixe e produtos à base de peixe
		254,6	11,8	24,8	9,3	0,3	⁷ Leite e produtos à base de leite
		25,3	0,2	3,8	2,3	0,0	
		208,6	9,8	14,6	7,1	0,6	
<u>Sexta-feira</u>	Sopa: Cenoura e nabo Prato: Cubinhos de vitela estufados com puré de batata ^{1,3,6,7,10} Prato vegetariano: Empadão de legumes Salada/Legumes cozinhados: Cenoura, brócolos, couve-flor no forno Sobremesa: Fruta fresca da época (3 variedades)	70,2	1,4	12,4	2,1	0,3	¹ Cereais que contêm glúten
		234,1	11,9	24,6	6,8	0,4	³ Ovos e produtos à base de ovos
		235,0	12,1	22,2	9,1	0,4	⁶ Soja e produtos à base de soja
		24,3	0,4	3,0	2,3	0,0	⁷ Leite e produtos à base de leite
		35,6	0,2	7,4	0,8	0,0	¹⁰ Mostarda e produtos à base de mostarda

Ementas elaboradas de acordo com os critérios da Circular nº. 3097/DGE/2018 da Direção Geral da Educação.

Declaração nutricional calculada a partir dos valores médios, dos alimentos, estabelecidos na Tabela de Composição de Alimentos (2010) do Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge.

*A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas.

VE – Valor energético; Líp. – Lípidos; HC – Hidratos de Carbono; Prot. – Proteína.

Câmara Municipal de Valpaços
Ementas Centro Escolar
 Ano letivo: 2022/2023



Ementa 1: de 9 a 13 de janeiro de 2023

Dia da semana	Refeição do dia	Declaração Nutricional					Possíveis Alergénios*
		VE (kcal)	Líp. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
<u>Segunda-feira</u>	Sopa: Legumes com ervilhas Prato: Bifinhos de peru com massa espiral ¹ Prato vegetariano: Massa com ervilhas e legumes (cenoura, feijão-verde, couve-flor) ¹ Salada/Legumes cozinhados: Cenoura, feijão-verde e couve-flor cozidos Sobremesa: Fruta fresca da época (3 variedades)	81,7	1,5	13,9	3,2	0,3	¹ Cereais que contêm glúten
		207,7	6,5	15,3	21,6	0,4	
		218,5	6,2	31,1	9,3	0,2	
		32,2	0,5	4,9	1,7	0,1	
		45,5	0,4	10,7	0,2	0,0	
<u>Terça-feira</u>	Sopa: Sopa feijão encarnado Prato: Medalhões de pescada no forno com batata cozida ⁴ Prato vegetariano: Empadão de lentilhas (Batata, lentilhas, cogumelos, cenoura) ¹² Salada/Legumes cozinhados: Salada de alface, milho e tomate Sobremesa: Fruta fresca da época (3 variedades)	88,1	1,5	8,4	10,2	0,2	⁴ Peixe e produtos à base de peixe ¹² Dióxido de enxofre e sulfitos
		222,4	8,4	16,5	19,6	0,3	
		200,7	9,8	23,3	5,9	0,4	
		21,9	0,2	3,6	1,5	0,1	
		71,3	0,3	16,4	1,2	0,0	
<u>Quarta-feira</u>	Sopa: Abóbora e nabiças Prato: Lombo de porco assado com arroz Prato vegetariano: Grão-de-bico estufado com legumes e arroz Salada/Legumes cozinhados: Salada de alface, cenoura e couve-roxa Sobremesa: Fruta fresca da época (3 variedades)	86,3	1,9	13,6	3,8	0,4	-----
		282,8	8,7	12,7	29,2	0,4	
		192,7	6,4	26,5	6,9	0,4	
		27,3	0,1	4,5	2,3	0,2	
		42,6	0,4	8,7	0,8	0,0	
<u>Quinta-feira</u>	Sopa: Creme de Curgete Prato: Perca em molho de tomate com macarronete ^{1,4} Prato vegetariano: Massa à camponesa (Massa, feijão encarnado, cenoura, brócolos) ¹ Salada/Legumes cozinhados: Salada de pepino, milho e tomate Sobremesa: Iogurte de aromas e fruta fresca da época (3 variedades) ⁷	79,3	1,7	12,7	3,4	0,2	¹ Cereais que contêm glúten ⁴ Peixe e produtos à base de peixe ⁷ Leite e produtos à base de leite
		227,9	8,9	15,5	21,1	0,2	
		264,1	6,6	35,9	14,6	0,5	
		31,5	0,6	5,0	1,3	0,0	
		180,4	1	38,4	5,4	0,0	
<u>Sexta-feira</u>	Sopa: Cenoura com espinafres Prato: Jardineira de vitela Prato vegetariano: Jardineira de soja (Batata, cenoura, ervilhas, soja) ^{6,11} Salada/Legumes cozinhados: Existentes no prato Sobremesa: Fruta fresca da época (3 variedades)	83,1	1,9	12,8	3,7	0,4	⁶ Soja e produtos à base de soja ¹¹ Sementes de sésamo
		229,8	9,0	28,2	8,7	0,5	
		194,1	8,3	20,6	9,1	0,2	
		21,2	0,4	2,6	1,9	0,0	
		32,5	0,3	7,5	0,3	0,0	

Ementas elaboradas de acordo com os critérios da Circular nº 3097/DGE/2018 da Direção Geral da Educação.

Declaração nutricional calculada a partir dos valores médios, dos alimentos, estabelecidos na Tabela de Composição de Alimentos (2010) do Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge.

*A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas.

VE – Valor energético; Líp. – Lípidos; HC – Hidratos de Carbono; Prot. – Proteína.

Câmara Municipal de Valpaços
Ementas Centro Escolar
 Ano letivo: 2022/2023



Ementa2: de 16 a 20 de janeiro de 2023

Dia da semana	Refeição do dia	Declaração Nutricional					Possíveis Alergénios*
		VE (kcal)	Líp. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
<u>Segunda-feira</u>	Sopa: Lentilhas Prato: Lombinhos de salmão no forno com arroz de ervilhas ⁴ Prato vegetariano: Seitan de cebolada no forno com arroz de ervilhas ^{1,6} Salada/Legumes cozinhados: Salada de alface, milho e cenoura Sobremesa: Fruta fresca da época (3 variedades)	75,6	1,4	13,2	2,6	0,3	¹ Cereais que contêm glúten ⁴ Peixe e produtos à base de peixe ⁶ Soja e produtos à base de soja
		378,4	25,4	14,0	23,1	0,8	
		182,9	6,0	19,1	12,1	0,2	
		34,2	0,5	5,7	1,8	0,0	
		33,8	0,2	7,1	0,9	0,0	
<u>Terça-feira</u>	Sopa: Alho francês Prato: <i>Stroganoff</i> de frango com esparguete (sem natas) ¹ Prato vegetariano: <i>Stroganoff</i> de grão com esparguete (sem natas) ¹ Salada/Legumes cozinhados: Salada de alface, pepino e tomate Sobremesa: Fruta fresca da época (3 variedades)	76,3	1,7	12,6	2,9	0,2	¹ Cereais que contêm glúten
		252,4	6,4	15,7	32,2	0,2	
		226,0	6,7	32,2	8,6	0,2	
		16,9	0,4	1,9	1,6	0,0	
		30,4	0,2	6,5	0,5	0,0	
<u>Quarta-feira</u>	Sopa: Creme de Brócolos Prato: Lulas estufadas com batata cozida ⁴ Prato vegetariano: Empadão de soja ^{6,11} Salada/Legumes cozinhados: Cenoura, feijão-verde e brócolos cozidos Sobremesa: Fruta cozida e fruta fresca da época (3 variedades)	82,6	1,7	12,2	4,6	0,2	⁴ Peixe e produtos à base de peixe ⁶ Soja e produtos à base de soja ¹¹ Sementes de sésamo
		189,3	5,2	16,5	18,5	0,2	
		235,2	12,1	22,2	9,1	0,5	
		26,1	0,4	3,4	2,2	0,0	
		36,3	0,4	8,4	0,2	0,0	
<u>Quinta-feira</u>	Sopa: Juliana (Nabo, ervilhas e cenoura) Prato: Chilli com arroz de legumes Prato vegetariano: Arroz de cogumelos ¹² Salada/Legumes cozinhados: Salada de alface, couve-roxa e milho Sobremesa: Fruta fresca da época (3 variedades)	81,7	1,5	13,9	3,2	0,3	¹² Dióxido de enxofre e sulfitos
		207,7	6,3	15,5	21,9	0,3	
		170,0	5,6	23,8	5,6	0,5	
		40,1	0,5	6,2	2,7	0,0	
		71,3	0,3	16,4	1,2	0,0	
<u>Sexta-feira</u>	Sopa: Couve lombarda Prato: Massa de atum (massa espiral) ^{1,4} Prato vegetariano: Mistura de legumes estufados com massa ¹ Salada/Legumes cozinhados: Cenoura, brócolos e couve-flor no forno Sobremesa: Fruta fresca da época (3 variedades)	68,9	1,3	11,3	3,1	0,2	¹ Cereais que contêm glúten ⁴ Peixe e produtos à base de peixe
		297,8	16,4	14,0	23,1	0,4	
		262,4	7,9	37,4	9,5	0,3	
		24,3	0,4	3	2,3	0,0	
		42,6	0,4	8,7	0,8	0,0	

Ementas elaboradas de acordo com os critérios da Circular nº. 3097/DGE/2018 da Direção Geral da Educação.

Declaração nutricional calculada a partir dos valores médios, dos alimentos, estabelecidos na Tabela de Composição de Alimentos (2010) do Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge.

*A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas.

VE – Valor energético; Líp. – Lípidos; HC – Hidratos de Carbono; Prot. – Proteína.

Câmara Municipal de Valpaços
Ementas Centro Escolar
 Ano letivo: 2022/2023



Ementa3: de 23 a 27 de janeiro de 2023

Dia da semana	Refeição do dia	Declaração Nutricional					Possíveis Alergénios*
		VE (kcal)	Líp. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
<u>Segunda-feira</u>	Sopa: Feijão encarnado	70,5	1,2	12,2	2,6	0,2	¹ Cereais que contêm glúten ³ Ovos e produtos à base de ovos ⁶ Soja e produtos à base de soja ⁷ Leite e produtos à base de leite ¹⁰ Mostarda e produtos à base de mostarda
	Prato: Frango estufado com batata cozida ^{1,3,6,7,10}	286,5	10,2	14,9	33,3	0,3	
	Prato vegetariano: Pimentos recheados com legumes e puré de batata ^{1,3,6,7,10}	260,7	12,7	24,4	12,3	0,4	
	Salada/Legumes cozinhados: Salada de alface, beterraba e tomate	29,6	0,2	4,9	2,1	0,0	
	Sobremesa: Fruta fresca da época (3 variedades)	32,5	0,3	7,5	0,3	0,0	
<u>Terça-feira</u>	Sopa: Espinafres	83,1	1,9	12,8	3,7	0,4	⁴ Peixe e produtos à base de peixe
	Prato: Filetes de pescada no forno com arroz de legumes ⁴	259,3	8,4	25,9	19,5	0,5	
	Prato vegetariano: Ervilhas estufadas com arroz de legumes	194,3	5,9	25,2	9,7	0,4	
	Salada/Legumes cozinhados: Existentes no prato	24,3	0,4	3,0	2,3	0,0	
	Sobremesa: Fruta fresca da época (3 variedades)	33,8	0,2	7,1	0,9	0,0	
<u>Quarta-feira</u>	Sopa: Creme de abóbora	73,9	1,5	13,0	2,2	0,3	¹ Cereais que contêm glúten
	Prato: Rancho (Carne de vaca, couve lombarda, cenoura, grão e macarronete) ¹	294,8	13,2	30,7	12,9	0,7	
	Prato vegetariano: Rancho vegetariano (Couve lombarda, abóbora, grão e macarronete) ¹	256,2	6,9	37,8	10,0	0,2	
	Legumes cozinhados: Couve lombarda, cenoura, grão (existente no prato)	-	-	-	-	-	
	Sobremesa: Fruta fresca da época (3 variedades)	30,4	0,2	6,5	0,5	0,0	
<u>Quinta-feira</u>	Sopa: Curgete	79,3	1,7	12,7	3,4	0,2	³ Ovos e produtos à base de ovos ⁴ Peixe e produtos à base de peixe
	Prato: Paloco à Gomes de Sá ^{3,4}	309,4	12,2	15,4	34,2	1,4	
	Prato vegetariano: Caldeirada de legumes (Batata, feijão branco, cenoura, pimento)	222,9	5,7	32,7	9,5	0,4	
	Salada/Legumes cozinhados: Salada de alface, tomate e pimento	26,2	0,4	3,4	2,3	0,0	
	Sobremesa: Gelatina e fruta fresca da época (3 variedades)	60,2	0,0	13,1	1,9	0,0	
<u>Sexta-feira</u>	Sopa: Feijão-verde	79,5	1,5	13,7	2,8	0,3	-----
	Prato: Panados de peru forno com arroz de primavera	171,1	6,1	9,0	19,7	0,1	
	Prato vegetariano: <i>Paella</i> vegetariana (Arroz de açafraão, pimento, curgete, ervilhas e cenoura)	194,6	6,1	24,6	10,1	0,3	
	Salada/Legumes cozinhados: Salada de alface, milho e cenoura	34,2	0,5	5,7	1,8	0,0	
	Sobremesa: Fruta fresca da época (3 variedades)	35,6	0,2	7,4	0,8	0,0	

Ementas elaboradas de acordo com os critérios da Circular nº. 3097/DGE/2018 da Direção Geral da Educação.

Declaração nutricional calculada a partir dos valores médios, dos alimentos, estabelecidos na Tabela de Composição de Alimentos (2010) do Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge.

*A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas.

VE – Valor energético; Líp. – Lípidos; HC – Hidratos de Carbono; Prot. – Proteína.

Câmara Municipal de Valpaços
Ementas Centro Escolar
 Ano letivo: 2022/2023



Ementa4: de 30 de janeiro a 3 de fevereiro de 2023

Dia da semana	Refeição do dia	Declaração Nutricional					Possíveis Alergénios*
		VE (kcal)	Líp. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
<u>Segunda-feira</u>	Sopa: Cenoura e grão-de-bico Prato: Douradinhos no forno com massa tricolor ^{1,4,14} Prato vegetariano: Curgete recheada no forno com massa <i>fusilli</i> ¹ Salada/Legumes cozinhados: Salada de alface, cenoura e pimento Sobremesa: Fruta fresca da época (3 variedades)	98,9	1,9	15,9	4,4	0,3	¹ Cereais que contêm glúten ⁴ Peixe e produtos à base de peixe ¹⁴ Moluscos e produtos à base de moluscos
		245,4	11,8	15,6	18,8	0,7	
		227,4	9,4	22,6	12,9	0,2	
		20,3	0,3	2,9	1,6	0,0	
		71,3	0,3	16,4	1,2	0,0	
<u>Terça-feira</u>	Sopa: Couve-flor Prato: Costeletas de porco assadas com batata cozida Prato vegetariano: Salada de três feijões com batata Salada/Legumes cozinhados: Cenoura, couve-flor, brócolos no forno Sobremesa: Fruta fresca da época (3 variedades)	78,6	1,4	12,7	3,8	0,3	-----
		406,4	23,8	15,6	31,9	0,4	
		219,4	5,5	31,3	10,5	0,3	
		24,3	0,4	3,0	2,3	0,0	
		33,8	0,2	7,1	0,9	0,0	
<u>Quarta-feira</u>	Sopa: Creme de curgete Prato: Arroz de polvo ¹⁴ Prato vegetariano: Arroz malandrinho com legumes Salada/Legumes cozinhados: Salada de alface, tomate e pepino Sobremesa: Leite creme e Fruta fresca da época (3 variedades) ^{1,3,7}	79,3	1,7	12,7	3,4	0,2	¹ Cereais que contêm glúten ³ Ovos e produtos à base de ovos ⁷ Leite e produtos à base de leite ¹⁴ Moluscos e produtos à base de moluscos
		213,9	6,7	9,9	28,4	0,3	
		170,0	5,6	23,8	5,6	0,5	
		16,9	0,4	1,9	1,6	0,0	
		84,1	2,3	13,7	2,3	0,0	
<u>Quinta-feira</u>	Sopa: Alho francês Prato: Almôndegas de frango estufadas com molho de tomate e massa cotovelinho ¹ Prato vegetariano: Almôndegas vegetarianas com massa cotovelinho ^{1,6,11} Salada/Legumes cozinhados: Salada de alface, milho e beterraba Sobremesa: Fruta fresca da época (3 variedades)	76,3	1,7	12,6	2,9	0,2	¹ Cereais que contêm glúten ⁶ Soja e produtos à base de soja ¹¹ Sementes de sésamo
		252,4	6,4	15,7	32,2	0,2	
		270,8	10,4	16,0	24,5	0,2	
		44,4	0,5	7,4	2,5	0,0	
		45,5	0,4	10,7	0,2	0,0	
<u>Sexta-feira</u>	Sopa: Nabijas Prato: Salada russa (Atum, ovo, batata, feijão-verde, ervilhas, cenoura) ^{3,4} Prato vegetariano: Salada russa vegetariana (Batata, cenoura, feijão-verde, ervilhas) Salada/Legumes cozinhados: Feijão-verde, cenoura, ervilhas (existente no prato) Sobremesa: Fruta fresca da época (3 variedades)	86,3	1,9	13,6	3,8	0,3	³ Ovos e produtos à base de ovos ⁴ Peixe e produtos à base de peixe
		352,6	17,2	17,3	31,9	0,6	
		210,1	5,7	29,7	9,6	0,3	
		-	-	-	-	-	
		42,6	0,4	8,7	0,8	0,0	

Ementas elaboradas de acordo com os critérios da Circular nº. 3097/DGE/2018 da Direção Geral da Educação.

Declaração nutricional calculada a partir dos valores médios, dos alimentos, estabelecidos na Tabela de Composição de Alimentos (2010) do Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge.

*A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas.

VE – Valor energético; Líp. – Lípidos; HC – Hidratos de Carbono; Prot. – Proteína.

Câmara Municipal de Valpaços
Ementas Centro Escolar
 Ano letivo: 2022/2023



Ementa5: de 6 a 10 de fevereiro de 2023

Dia da semana	Refeição do dia	Declaração Nutricional					Possíveis Alergénios*
		VE (kcal)	Líp. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
<u>Segunda-feira</u>	Sopa: Abóbora	71,9	1,2	12,7	2,6	0,2	-----
	Prato: Feijoada de frango com arroz	217,3	7,8	12,0	24,7	0,6	
	Prato vegetariano: Feijoada de legumes com arroz	237,4	6,0	32,4	12,7	0,6	
	Salada/Legumes cozinhados: Salada de alface, milho, cenoura	34,2	0,5	5,7	1,8	0,0	
	Sobremesa: Fruta fresca da época (3 variedades)	32,5	0,3	7,5	0,3	0,0	
<u>Terça-feira</u>	Sopa: Feijão branco	93,1	1,8	15,3	4,2	0,4	¹ Cereais que contêm glúten ⁴ Peixe e produtos à base de peixe
	Prato: Massinha de peixe (migas de paloco) ^{1,4}	203,8	5,6	15,9	21,4	0,4	
	Prato vegetariano: Estufadinho de lentilhas com massa espiral ¹	250,2	6,2	37,5	10,3	0,3	
	Salada/Legumes cozinhados: Salada de alface, tomate, pepino	16,9	0,4	1,9	1,6	0,0	
	Sobremesa: Fruta fresca da época (3 variedades)	35,6	0,2	7,4	0,8	0,0	
<u>Quarta-feira</u>	Sopa: Creme de couve-flor	78,6	1,4	12,7	3,8	0,3	¹ Cereais que contêm glúten ³ Ovos e produtos à base de ovos ⁶ Soja e produtos à base de soja ⁷ Leite e produtos à base de leite ¹⁰ Mostarda e produtos à base de mostarda ¹¹ Sementes de sésamo ¹² Dióxido de enxofre e sulfitos
	Prato: Hambúrguer de peru com puré de batata ^{1,3,6,7,10,12}	237,3	9,4	14,9	22,9	0,3	
	Prato vegetariano: Empadão de cogumelos (Batata, soja, cogumelos, cenoura) ^{6,11,12}	211,1	11,4	18,5	8,6	0,3	
	Salada/Legumes cozinhados: Cenoura, brócolos, couve-flor cozidos	24,3	0,4	3,0	2,3	0,0	
	Sobremesa: Fruta fresca da época (3 variedades)	30,4	0,2	6,5	0,5	0,0	
<u>Quinta-feira</u>	Sopa: Cenoura e espinafres	83,1	1,9	12,8	3,7	0,4	¹ Cereais que contêm glúten ⁴ Peixe e produtos à base de peixe
	Prato: Medalhões de pescada no forno com arroz de ervilhas ⁴	201,5	8,4	12,2	19,1	0,3	
	Prato vegetariano: Hambúrguer vegetariano com arroz de ervilhas ¹	223,5	12,2	7,9	12,6	0,3	
	Salada/Legumes cozinhados: Salada de alface, couve-roxa e pimento	26,2	0,3	3,6	2,6	0,0	
	Sobremesa: Fruta cozida e Fruta fresca da época (3 variedades)	36,3	0,4	8,4	0,2	0,0	
<u>Sexta-feira</u>	Sopa: Feijão-verde	79,5	1,5	13,7	2,8	0,4	¹ Cereais que contêm glúten ⁶ Soja e produtos à base de soja ¹¹ Sementes de sésamo
	Prato: Esparguete à bolonhesa ¹	269,6	12,2	15,5	23,9	0,2	
	Prato vegetariano: Esparguete à bolonhesa de soja com espinafres ^{1,6,11}	207,8	9,4	19,8	10,8	0,3	
	Salada/Legumes cozinhados: Salada de alface, pepino e tomate	16,9	0,4	1,9	1,6	0,0	
	Sobremesa: Fruta fresca da época (3 variedades)	42,6	0,4	8,7	0,8	0,0	

Ementas elaboradas de acordo com os critérios da Circular nº. 3097/DGE/2018 da Direção Geral da Educação.

Declaração nutricional calculada a partir dos valores médios, dos alimentos, estabelecidos na Tabela de Composição de Alimentos (2010) do Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge.

*A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivos.

VE – Valor energético; Líp. – Lípidos; HC – Hidratos de Carbono; Prot. – Proteína.

Câmara Municipal de Valpaços
Ementas Centro Escolar
 Ano letivo: 2022/2023



Ementa6: 13 a 17 de fevereiro de 2023

Dia da semana	Refeição do dia	Declaração Nutricional					Possíveis Alergénios*
		VE (kcal)	Líp. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
<u>Segunda-feira</u>	Sopa: Ervilhas Prato: Perca assada com batata cozida ⁴ Prato vegetariano: Salada de feijão-frade com batata e legumes Salada/Legumes cozinhados: Brócolos, cenoura, couve-flor cozidos Sobremesa: Fruta fresca da época (3 variedades)	81,7	1,5	13,9	3,2	0,3	⁴ Peixe e produtos à base de peixe
		189,3	5,2	16,5	18,5	0,5	
		210,1	5,7	29,7	9,6	0,3	
		24,3	0,4	3,4	2,3	0,0	
		71,3	0,3	16,4	1,2	0,0	
<u>Terça-feira</u>	Sopa: Abóbora e espinafres Prato: Pernas de frango no forno com arroz de açafrão Prato vegetariano: Arroz de açafrão com feijão e cenoura Salada/Legumes cozinhados: Salada de alface, tomate, pepino Sobremesa: Fruta fresca da época (3 variedades)	85,4	2,4	11,7	4,4	0,4	-----
		298,7	11,4	9,9	38,9	0,4	
		194,6	6,1	24,6	10,1	0,3	
		16,9	0,4	1,9	1,6	0,0	
		33,8	0,2	7,1	0,9	0,0	
<u>Quarta-feira</u>	Sopa: Creme de curgete Prato: Filetes de pescada à sevilhana no forno com massa cotovelinho ^{1,4} Prato vegetariano: Bolonhesa de soja com massa cotovelinho ^{1,6,11} Salada/Legumes cozinhados: Cenoura, couve-flor, pimentos no forno Sobremesa: Fruta fresca da época (3 variedades)	79,3	1,7	12,7	3,4	0,2	¹ Cereais que contêm glúten ⁴ Peixe e produtos à base de peixe ⁶ Soja e produtos à base de soja ¹¹ Sementes de sésamo
		203,8	5,6	15,9	21,4	0,4	
		186,3	8,5	19,0	8,2	0,2	
		20,8	0,3	3,3	1,5	0,0	
		45,5	0,4	10,7	0,2	0,0	
<u>Quinta-feira</u>	Sopa: Juliana Prato: Bifinhos de porco estufados com batata assada Prato vegetariano: Jardineira de legumes (Batata, feijão-verde, cenoura, ervilhas) Salada/Legumes cozinhados: Salada de alface, milho, beterraba Sobremesa: logurte de aromas e Fruta fresca da época (3 variedades) ⁷	81,7	1,5	13,9	3,2	0,3	⁷ Leite e produtos à base de leite
		297,9	12,6	15,6	29,9	0,3	
		203,1	5,9	26,9	10,8	0,3	
		44,4	0,5	7,4	2,5	0,0	
		180,4	1,0	38,4	5,4	0,0	
<u>Sexta-feira</u>	Sopa: Canja ¹ ou sopa de lentilhas Prato: Arroz de Marisco Prato vegetariano: Cogumelos estufados com legumes e arroz de cenoura ¹² Salada/Legumes cozinhados: Brócolos, feijão-verde, cenoura cozidos Sobremesa: Fruta fresca da época (3 variedades)	88,1	1,5	8,4	10,2	0,2	¹ Cereais que contêm glúten ⁴ Peixe e produtos à base de peixe ¹² Dióxido de enxofre e sulfitos
		238,3	12,5	11,7	19,6	0,8	
		170,0	5,6	23,8	5,6	0,5	
		26,1	0,4	3,4	2,2	0,0	
		35,6	0,2	7,4	0,8	0,0	

Ementas elaboradas de acordo com os critérios da Circular nº. 3097/DGE/2018 da Direção Geral da Educação.

Declaração nutricional calculada a partir dos valores médios, dos alimentos, estabelecidos na Tabela de Composição de Alimentos (2010) do Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge.

*A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivos.

VE – Valor energético; Líp. – Lípidos; HC – Hidratos de Carbono; Prot. – Proteína.

Câmara Municipal de Valpaços
Ementas Centro Escolar
 Ano letivo: 2022/2023



Ementa 7: de 20 a 24 de fevereiro de 2023

Dia da semana	Refeição do dia	Declaração Nutricional					Possíveis Alergénios*
		VE (kcal)	Líp. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
<u>Segunda-feira</u>	Sopa: Feijão-branco Prato: Peito de peru assado com massa tricolor ¹ Prato vegetariano: Rolinhos de couve recheados com macarronete ¹ Salada/Legumes cozinhados: Salada de alface, cenoura, tomate Sobremesa: Fruta fresca da época (3 variedades)	71,9	1,2	12,7	2,6	0,2	¹ Cereais que contêm glúten
		208,4	6,5	15,5	21,6	0,5	
		256,2	6,9	37,8	10,0	0,2	
		19,5	0,2	3,2	1,4	0,0	
		42,6	0,4	8,7	0,8	0,0	
<u>Terça-feira</u> CARNAVAL	Sopa: Couve Lombarda Prato: Abrótea estufada com batata cozida ⁴ Prato vegetariano: Estufadinho de feijão com batata cozida Salada/Legumes cozinhados: Salada de alface, pepino, milho Sobremesa: Fruta fresca da época (3 variedades)	68,9	1,3	11,3	3,1	0,0	⁴ Peixe e produtos à base de peixe
		194,7	5,2	16,5	19,8	0,2	
		219,4	5,5	31,3	10,5	0,3	
		26,5	0,6	4,4	1,9	0,0	
		30,4	0,2	6,5	0,5	0,0	
<u>Quarta-feira</u>	Sopa: Creme de couve-flor Prato: Arroz de aves no forno Prato vegetariano: Salteado de legumes com arroz Salada/Legumes cozinhados: Feijão-verde, couve-flor, cenoura cozidos Sobremesa: Fruta fresca da época (3 variedades)	78,6	1,4	12,7	3,8	0,3	-----
		264,2	6,4	9,0	42,3	0,4	
		170,0	5,6	23,8	5,6	0,5	
		23,6	0,2	3,9	1,7	0,0	
		32,5	0,3	7,5	0,3	0,0	
<u>Quinta-feira</u>	Sopa: Brócolos Prato: Lasanha de salmão e legumes ^{1,4,7} Prato vegetariano: Lasanha de legumes ¹ Salada/Legumes cozinhados: Salada de alface, couve-roxa, tomate Sobremesa: Mousse de chocolate e Fruta fresca da época (3 variedades) ^{1,7}	82,6	1,7	12,2	4,6	0,2	¹ Cereais que contêm glúten ⁴ Peixe e produtos à base de peixe ⁷ Leite e produtos à base de leite
		440,9	33,8	7,7	26,4	0,3	
		254,6	11,8	24,8	9,3	0,3	
		25,3	0,2	3,8	2,3	0,0	
		208,6	9,8	14,6	7,1	0,6	
<u>Sexta-feira</u>	Sopa: Cenoura e nabo Prato: Cubinhos de vitela estufados com puré de batata ^{1,3,6,7,10} Prato vegetariano: Empadão de legumes Salada/Legumes cozinhados: Cenoura, brócolos, couve-flor no forno Sobremesa: Fruta fresca da época (3 variedades)	70,2	1,4	12,4	2,1	0,3	¹ Cereais que contêm glúten ³ Ovos e produtos à base de ovos ⁶ Soja e produtos à base de soja ⁷ Leite e produtos à base de leite ¹⁰ Mostarda e produtos à base de mostarda
		234,1	11,9	24,6	6,8	0,4	
		235,0	12,1	22,2	9,1	0,4	
		24,3	0,4	3,0	2,3	0,0	
		35,6	0,2	7,4	0,8	0,0	

Ementas elaboradas de acordo com os critérios da Circular nº. 3097/DGE/2018 da Direção Geral da Educação.

Declaração nutricional calculada a partir dos valores médios, dos alimentos, estabelecidos na Tabela de Composição de Alimentos (2010) do Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge.

*A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas.

VE – Valor energético; Líp. – Lípidos; HC – Hidratos de Carbono; Prot. – Proteína.

Câmara Municipal de Valpaços
Ementas Centro Escolar
 Ano letivo: 2022/2023



Ementa 1: de 27 de fevereiro a 3 março de 2023

Dia da semana	Refeição do dia	Declaração Nutricional					Possíveis Alergénios*
		VE (kcal)	Líp. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
<u>Segunda-feira</u>	Sopa: Legumes com ervilhas Prato: Bifinhos de peru com massa espiral ¹ Prato vegetariano: Massa com ervilhas e legumes (cenoura, feijão-verde, couve-flor) ¹ Salada/Legumes cozinhados: Cenoura, feijão-verde e couve-flor cozidos Sobremesa: Fruta fresca da época (3 variedades)	81,7	1,5	13,9	3,2	0,3	¹ Cereais que contêm glúten
		207,7	6,5	15,3	21,6	0,4	
		218,5	6,2	31,1	9,3	0,2	
		32,2	0,5	4,9	1,7	0,1	
		45,5	0,4	10,7	0,2	0,0	
<u>Terça-feira</u>	Sopa: Sopa feijão encarnado Prato: Medalhões de pescada no forno com batata cozida ⁴ Prato vegetariano: Empadão de lentilhas (Batata, lentilhas, cogumelos, cenoura) ¹² Salada/Legumes cozinhados: Salada de alface, milho e tomate Sobremesa: Fruta fresca da época (3 variedades)	88,1	1,5	8,4	10,2	0,2	⁴ Peixe e produtos à base de peixe ¹² Dióxido de enxofre e sulfitos
		222,4	8,4	16,5	19,6	0,3	
		200,7	9,8	23,3	5,9	0,4	
		21,9	0,2	3,6	1,5	0,1	
		71,3	0,3	16,4	1,2	0,0	
<u>Quarta-feira</u>	Sopa: Abóbora e nabiças Prato: Lombo de porco assado com arroz Prato vegetariano: Grão-de-bico estufado com legumes e arroz Salada/Legumes cozinhados: Salada de alface, cenoura e couve-roxa Sobremesa: Fruta fresca da época (3 variedades)	86,3	1,9	13,6	3,8	0,4	-----
		282,8	8,7	12,7	29,2	0,4	
		192,7	6,4	26,5	6,9	0,4	
		27,3	0,1	4,5	2,3	0,2	
		42,6	0,4	8,7	0,8	0,0	
<u>Quinta-feira</u>	Sopa: Creme de Curgete Prato: Jardineira de vitela Prato vegetariano: Massa à camponesa (Massa, feijão encarnado, cenoura, brócolos) ¹ Salada/Legumes cozinhados: Salada de pepino, milho e tomate Sobremesa: Iogurte de aromas e fruta fresca da época (3 variedades) ⁷	79,3	1,7	12,7	3,4	0,2	¹ Cereais que contêm glúten ⁴ Peixe e produtos à base de peixe ⁷ Leite e produtos à base de leite
		227,9	8,9	15,5	21,1	0,2	
		264,1	6,6	35,9	14,6	0,5	
		31,5	0,6	5,0	1,3	0,0	
		180,4	1	38,4	5,4	0,0	
<u>Sexta-feira</u>	Sopa: Cenoura com espinafres Prato: Perca em molho de tomate com macarronete ^{1,4} Prato vegetariano: Jardineira de soja (Batata, cenoura, ervilhas, soja) ^{6,11} Salada/Legumes cozinhados: Existentes no prato Sobremesa: Fruta fresca da época (3 variedades)	83,1	1,9	12,8	3,7	0,4	⁶ Soja e produtos à base de soja ¹¹ Sementes de sésamo
		229,8	9,0	28,2	8,7	0,5	
		194,1	8,3	20,6	9,1	0,2	
		21,2	0,4	2,6	1,9	0,0	
		32,5	0,3	7,5	0,3	0,0	

Ementas elaboradas de acordo com os critérios da Circular nº 3097/DGE/2018 da Direção Geral da Educação.

Declaração nutricional calculada a partir dos valores médios, dos alimentos, estabelecidos na Tabela de Composição de Alimentos (2010) do Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge.

*A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas.

VE – Valor energético; Líp. – Lípidos; HC – Hidratos de Carbono; Prot. – Proteína.

Câmara Municipal de Valpaços
Ementas Centro Escolar
 Ano letivo: 2022/2023



Ementa 2: de 6 a 10 de março de 2023

Dia da semana	Refeição do dia	Declaração Nutricional					Possíveis Alergênicos*
		VE (kcal)	Líp. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
<u>Segunda-feira</u>	Sopa: Lentilhas Prato: Lombinhos de salmão no forno com arroz de ervilhas ⁴ Prato vegetariano: Seitan de cebolada no forno com arroz de ervilhas ^{1,6} Salada/Legumes cozinhados: Salada de alface, milho e cenoura Sobremesa: Fruta fresca da época (3 variedades)	75,6	1,4	13,2	2,6	0,3	¹ Cereais que contêm glúten ⁴ Peixe e produtos à base de peixe ⁶ Soja e produtos à base de soja
		378,4	25,4	14,0	23,1	0,8	
		182,9	6,0	19,1	12,1	0,2	
		34,2	0,5	5,7	1,8	0,0	
		33,8	0,2	7,1	0,9	0,0	
<u>Terça-feira</u>	Sopa: Alho francês Prato: <i>Stroganoff</i> de frango com esparguete (sem natas) ¹ Prato vegetariano: <i>Stroganoff</i> de grão com esparguete (sem natas) ¹ Salada/Legumes cozinhados: Salada de alface, pepino e tomate Sobremesa: Fruta fresca da época (3 variedades)	76,3	1,7	12,6	2,9	0,2	¹ Cereais que contêm glúten
		252,4	6,4	15,7	32,2	0,2	
		226,0	6,7	32,2	8,6	0,2	
		16,9	0,4	1,9	1,6	0,0	
		30,4	0,2	6,5	0,5	0,0	
<u>Quarta-feira</u>	Sopa: Creme de Brócolos Prato: Lulas estufadas com batata cozida ⁴ Prato vegetariano: Empadão de soja ^{6,11} Salada/Legumes cozinhados: Cenoura, feijão-verde e brócolos cozidos Sobremesa: Fruta cozida e fruta fresca da época (3 variedades)	82,6	1,7	12,2	4,6	0,2	⁴ Peixe e produtos à base de peixe ⁶ Soja e produtos à base de soja ¹¹ Sementes de sésamo
		189,3	5,2	16,5	18,5	0,2	
		235,2	12,1	22,2	9,1	0,5	
		26,1	0,4	3,4	2,2	0,0	
		36,3	0,4	8,4	0,2	0,0	
<u>Quinta-feira</u>	Sopa: Juliana (Nabo, ervilhas e cenoura) Prato: Chilli com arroz de legumes Prato vegetariano: Arroz de cogumelos ¹² Salada/Legumes cozinhados: Salada de alface, couve-roxa e milho Sobremesa: Fruta fresca da época (3 variedades)	81,7	1,5	13,9	3,2	0,3	¹² Dióxido de enxofre e sulfitos
		207,7	6,3	15,5	21,9	0,3	
		170,0	5,6	23,8	5,6	0,5	
		40,1	0,5	6,2	2,7	0,0	
		71,3	0,3	16,4	1,2	0,0	
<u>Sexta-feira</u>	Sopa: Couve lombarda Prato: Massa de atum (massa espiral) ^{1,4} Prato vegetariano: Mistura de legumes estufados com massa ¹ Salada/Legumes cozinhados: Cenoura, brócolos e couve-flor no forno Sobremesa: Fruta fresca da época (3 variedades)	68,9	1,3	11,3	3,1	0,2	¹ Cereais que contêm glúten ⁴ Peixe e produtos à base de peixe
		297,8	16,4	14,0	23,1	0,4	
		262,4	7,9	37,4	9,5	0,3	
		24,3	0,4	3	2,3	0,0	
		42,6	0,4	8,7	0,8	0,0	

Ementas elaboradas de acordo com os critérios da Circular nº. 3097/DGE/2018 da Direção Geral da Educação.

Declaração nutricional calculada a partir dos valores médios, dos alimentos, estabelecidos na Tabela de Composição de Alimentos (2010) do Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge.

*A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas.

VE – Valor energético; Líp. – Lípidos; HC – Hidratos de Carbono; Prot. – Proteína.

Câmara Municipal de Valpaços
Ementas Centro Escolar
 Ano letivo: 2022/2023



Ementa 3: de 13 a 17 de março de 2023

Dia da semana	Refeição do dia	Declaração Nutricional					Possíveis Alergénios*
		VE (kcal)	Líp. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
<u>Segunda-feira</u>	Sopa: Feijão encarnado	70,5	1,2	12,2	2,6	0,2	¹ Cereais que contêm glúten ³ Ovos e produtos à base de ovos ⁶ Soja e produtos à base de soja ⁷ Leite e produtos à base de leite ¹⁰ Mostarda e produtos à base de mostarda
	Prato: Frango estufado com batata cozida ^{1,3,6,7,10}	286,5	10,2	14,9	33,3	0,3	
	Prato vegetariano: Pimentos recheados com legumes e puré de batata ^{1,3,6,7,10}	260,7	12,7	24,4	12,3	0,4	
	Salada/Legumes cozinhados: Salada de alface, beterraba e tomate	29,6	0,2	4,9	2,1	0,0	
	Sobremesa: Fruta fresca da época (3 variedades)	32,5	0,3	7,5	0,3	0,0	
<u>Terça-feira</u>	Sopa: Espinafres	83,1	1,9	12,8	3,7	0,4	⁴ Peixe e produtos à base de peixe
	Prato: Filetes de pescada no forno com arroz de legumes ⁴	259,3	8,4	25,9	19,5	0,5	
	Prato vegetariano: Ervilhas estufadas com arroz de legumes	194,3	5,9	25,2	9,7	0,4	
	Salada/Legumes cozinhados: Existentes no prato	24,3	0,4	3,0	2,3	0,0	
	Sobremesa: Fruta fresca da época (3 variedades)	33,8	0,2	7,1	0,9	0,0	
<u>Quarta-feira</u>	Sopa: Creme de abóbora	73,9	1,5	13,0	2,2	0,3	¹ Cereais que contêm glúten
	Prato: Rancho (Carne de vaca, couve lombarda, cenoura, grão e macarronete) ¹	294,8	13,2	30,7	12,9	0,7	
	Prato vegetariano: Rancho vegetariano (Couve lombarda, abóbora, grão e macarronete) ¹	256,2	6,9	37,8	10,0	0,2	
	Legumes cozinhados: Couve lombarda, cenoura, grão (existente no prato)	-	-	-	-	-	
	Sobremesa: Fruta fresca da época (3 variedades)	30,4	0,2	6,5	0,5	0,0	
<u>Quinta-feira</u>	Sopa: Curgete	79,3	1,7	12,7	3,4	0,2	³ Ovos e produtos à base de ovos ⁴ Peixe e produtos à base de peixe
	Prato: Panados de peru forno com arroz de primavera	309,4	12,2	15,4	34,2	1,4	
	Prato vegetariano: Caldeirada de legumes (Batata, feijão branco, cenoura, pimento)	222,9	5,7	32,7	9,5	0,4	
	Salada/Legumes cozinhados: Salada de alface, tomate e pimento	26,2	0,4	3,4	2,3	0,0	
	Sobremesa: Gelatina e fruta fresca da época (3 variedades)	60,2	0,0	13,1	1,9	0,0	
<u>Sexta-feira</u>	Sopa: Feijão-verde	79,5	1,5	13,7	2,8	0,3	-----
	Prato: Paloco à Gomes de Sá ^{3,4}	171,1	6,1	9,0	19,7	0,1	
	Prato vegetariano: <i>Paella</i> vegetariana (Arroz de açafraão, pimento, curgete, ervilhas e cenoura)	194,6	6,1	24,6	10,1	0,3	
	Salada/Legumes cozinhados: Salada de alface, milho e cenoura	34,2	0,5	5,7	1,8	0,0	
	Sobremesa: Fruta fresca da época (3 variedades)	35,6	0,2	7,4	0,8	0,0	

Ementas elaboradas de acordo com os critérios da Circular nº. 3097/DGE/2018 da Direção Geral da Educação.

Declaração nutricional calculada a partir dos valores médios, dos alimentos, estabelecidos na Tabela de Composição de Alimentos (2010) do Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge.

*A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas.

VE – Valor energético; Líp. – Lípidos; HC – Hidratos de Carbono; Prot. – Proteína.

Câmara Municipal de Valpaços
Ementas Centro Escolar
 Ano letivo: 2022/2023



Ementa 4: de 20 a 24 de março de 2023

Dia da semana	Refeição do dia	Declaração Nutricional					Possíveis Alergénios*
		VE (kcal)	Líp. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
<u>Segunda-feira</u>	Sopa: Cenoura e grão-de-bico Prato: Douradinhos no forno com massa tricolor ^{1,4,14} Prato vegetariano: Curgete recheada no forno com massa <i>fusilli</i> ¹ Salada/Legumes cozinhados: Salada de alface, cenoura e pimento Sobremesa: Fruta fresca da época (3 variedades)	98,9	1,9	15,9	4,4	0,3	¹ Cereais que contêm glúten ⁴ Peixe e produtos à base de peixe ¹⁴ Moluscos e produtos à base de moluscos
		245,4	11,8	15,6	18,8	0,7	
		227,4	9,4	22,6	12,9	0,2	
		20,3	0,3	2,9	1,6	0,0	
		71,3	0,3	16,4	1,2	0,0	
<u>Terça-feira</u>	Sopa: Couve-flor Prato: Costeletas de porco assadas com batata cozida Prato vegetariano: Salada de três feijões com batata Salada/Legumes cozinhados: Cenoura, couve-flor, brócolos no forno Sobremesa: Fruta fresca da época (3 variedades)	78,6	1,4	12,7	3,8	0,3	-----
		406,4	23,8	15,6	31,9	0,4	
		219,4	5,5	31,3	10,5	0,3	
		24,3	0,4	3,0	2,3	0,0	
		33,8	0,2	7,1	0,9	0,0	
<u>Quarta-feira</u>	Sopa: Creme de curgete Prato: Arroz de polvo ¹⁴ Prato vegetariano: Arroz malandrinho com legumes Salada/Legumes cozinhados: Salada de alface, tomate e pepino Sobremesa: Leite creme e Fruta fresca da época (3 variedades) ^{1,3,7}	79,3	1,7	12,7	3,4	0,2	¹ Cereais que contêm glúten ³ Ovos e produtos à base de ovos ⁷ Leite e produtos à base de leite ¹⁴ Moluscos e produtos à base de moluscos
		213,9	6,7	9,9	28,4	0,3	
		170,0	5,6	23,8	5,6	0,5	
		16,9	0,4	1,9	1,6	0,0	
		84,1	2,3	13,7	2,3	0,0	
<u>Quinta-feira</u>	Sopa: Alho francês Prato: Almôndegas de frango estufadas com molho de tomate e massa cotovelinho ¹ Prato vegetariano: Almôndegas vegetarianas com massa cotovelinho ^{1,6,11} Salada/Legumes cozinhados: Salada de alface, milho e beterraba Sobremesa: Fruta fresca da época (3 variedades)	76,3	1,7	12,6	2,9	0,2	¹ Cereais que contêm glúten ⁶ Soja e produtos à base de soja ¹¹ Sementes de sésamo
		252,4	6,4	15,7	32,2	0,2	
		270,8	10,4	16,0	24,5	0,2	
		44,4	0,5	7,4	2,5	0,0	
		45,5	0,4	10,7	0,2	0,0	
<u>Sexta-feira</u>	Sopa: Nabijas Prato: Salada russa (Atum, ovo, batata, feijão-verde, ervilhas, cenoura) ^{3,4} Prato vegetariano: Salada russa vegetariana (Batata, cenoura, feijão-verde, ervilhas) Salada/Legumes cozinhados: Feijão-verde, cenoura, ervilhas (existente no prato) Sobremesa: Fruta fresca da época (3 variedades)	86,3	1,9	13,6	3,8	0,3	³ Ovos e produtos à base de ovos ⁴ Peixe e produtos à base de peixe
		352,6	17,2	17,3	31,9	0,6	
		210,1	5,7	29,7	9,6	0,3	
		-	-	-	-	-	
		42,6	0,4	8,7	0,8	0,0	

Ementas elaboradas de acordo com os critérios da Circular nº. 3097/DGE/2018 da Direção Geral da Educação.

Declaração nutricional calculada a partir dos valores médios, dos alimentos, estabelecidos na Tabela de Composição de Alimentos (2010) do Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge.

*A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas.

VE – Valor energético; Líp. – Lípidos; HC – Hidratos de Carbono; Prot. – Proteína.

Câmara Municipal de Valpaços
Ementas Centro Escolar
 Ano letivo: 2022/2023



Ementa5: de 27 a 31 de março de 2023

Dia da semana	Refeição do dia	Declaração Nutricional					Possíveis Alergénios*
		VE (kcal)	Líp. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
<u>Segunda-feira</u>	Sopa: Abóbora Prato: Feijoada de frango com arroz Prato vegetariano: Feijoada de legumes com arroz Salada/Legumes cozinhados: Salada de alface, milho, cenoura Sobremesa: Fruta fresca da época (3 variedades)	71,9	1,2	12,7	2,6	0,2	-----
		217,3	7,8	12,0	24,7	0,6	
		237,4	6,0	32,4	12,7	0,6	
		34,2	0,5	5,7	1,8	0,0	
		32,5	0,3	7,5	0,3	0,0	
<u>Terça-feira</u>	Sopa: Feijão branco Prato: Massinha de peixe (migas de paloco) ^{1,4} Prato vegetariano: Estufadinho de lentilhas com massa espiral ¹ Salada/Legumes cozinhados: Salada de alface, tomate, pepino Sobremesa: Fruta fresca da época (3 variedades)	93,1	1,8	15,3	4,2	0,4	¹ Cereais que contêm glúten ⁴ Peixe e produtos à base de peixe
		203,8	5,6	15,9	21,4	0,4	
		250,2	6,2	37,5	10,3	0,3	
		16,9	0,4	1,9	1,6	0,0	
		35,6	0,2	7,4	0,8	0,0	
<u>Quarta-feira</u>	Sopa: Creme de couve-flor Prato: Hambúrguer de peru com puré de batata ^{1,3,6,7,10,12} Prato vegetariano: Empadão de cogumelos (Batata, soja, cogumelos, cenoura) ^{6,11,12} Salada/Legumes cozinhados: Cenoura, brócolos, couve-flor cozidos Sobremesa: Fruta fresca da época (3 variedades)	78,6	1,4	12,7	3,8	0,3	¹ Cereais que contêm glúten ³ Ovos e produtos à base de ovos ⁶ Soja e produtos à base de soja ⁷ Leite e produtos à base de leite ¹⁰ Mostarda e produtos à base de mostarda ¹¹ Sementes de sésamo ¹² Dióxido de enxofre e sulfitos
		237,3	9,4	14,9	22,9	0,3	
		211,1	11,4	18,5	8,6	0,3	
		24,3	0,4	3,0	2,3	0,0	
		30,4	0,2	6,5	0,5	0,0	
<u>Quinta-feira</u>	Sopa: Cenoura e espinafres Prato: Esparguete à bolonhesa ¹ Prato vegetariano: Hambúrguer vegetariano com arroz de ervilhas ¹ Salada/Legumes cozinhados: Salada de alface, couve-roxa e pimento Sobremesa: Fruta cozida e Fruta fresca da época (3 variedades)	83,1	1,9	12,8	3,7	0,4	¹ Cereais que contêm glúten ⁴ Peixe e produtos à base de peixe
		201,5	8,4	12,2	19,1	0,3	
		223,5	12,2	7,9	12,6	0,3	
		26,2	0,3	3,6	2,6	0,0	
		36,3	0,4	8,4	0,2	0,0	
<u>Sexta-feira</u> (último dia do 2º Período)	Sopa: Feijão-verde Prato: Medalhões de pescada no forno com arroz de ervilhas ⁴ Prato vegetariano: Esparguete à bolonhesa de soja com espinafres ^{1,6,11} Salada/Legumes cozinhados: Salada de alface, pepino e tomate Sobremesa: Fruta fresca da época (3 variedades)	79,5	1,5	13,7	2,8	0,4	¹ Cereais que contêm glúten ⁶ Soja e produtos à base de soja ¹¹ Sementes de sésamo
		269,6	12,2	15,5	23,9	0,2	
		207,8	9,4	19,8	10,8	0,3	
		16,9	0,4	1,9	1,6	0,0	
		42,6	0,4	8,7	0,8	0,0	

Ementas elaboradas de acordo com os critérios da Circular nº. 3097/DGE/2018 da Direção Geral da Educação.

Declaração nutricional calculada a partir dos valores médios, dos alimentos, estabelecidos na Tabela de Composição de Alimentos (2010) do Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge.

*A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivos.

VE – Valor energético; Líp. – Lípidos; HC – Hidratos de Carbono; Prot. – Proteína.