

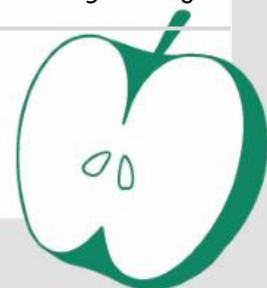
Ementa

Semana 1
15 a 19 de Janeiro



Centro Escolar do Carvalhal

			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	Massa de frango com cogumelos	745	178	3	1	1	0
	Salada	Cenoura e couve-roxa	83	20	0	0	3	0
	Sobremesa	Pera	170	41	0	0	9	0
5ª	Sopa	Alho francês e feijão branco	499	119	2	0	2	0
	Prato	Peixe delícia (pescada, batata palha, molho bechamel)	251	60	1	0	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	Arroz de carnes	723	173	5	2	1	0
	Salada	Beterraba, tomate e alface	72	17	0	0	3	0
	Sobremesa	Laranja	177	42	0	0	9	0



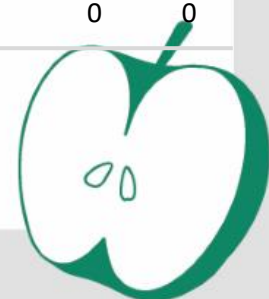
Ementa

Semana 2
22 a 26 de Janeiro



Centro Escolar do Carvalhal

			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	Febras de porco grelhadas com esparguete	846	202	4	0	1	0
	Salada	Alface, tomate e cenoura	75	18	0	0	3	0
	Sobremesa	Pera	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	Cenoura com couve flor	245	58	2	0	2	0
	Prato	Carne de porco estufada com arroz	641	153	4	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 massa esparguete	1097	262	9	1	1	1
	Salada	Cenoura cozida	81	19	0	0	4	0
	Sobremesa	logurtes de aromas	360	86	2	0	0	0



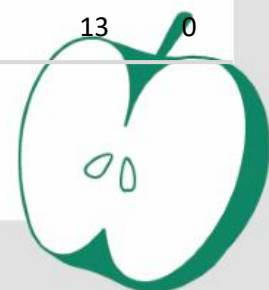
Ementa

Semana 3
29 de Janeiro a 2
de Fevereiro



Centro Escolar do Carvalhal

			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	Clementinas	167	40	0	0	9	0
3ª	Sopa	Alho Francês	229	55	2	0	2	0
	Prato	Pescada cozida com batata cozida	342	82	0	0	1	0
	Salada	Brócolos cozidos	111	27	1	0	1	1
	Sobremesa	Leite creme	676	162	7	2	19	0
4ª	Sopa	Canja	770	184	6	1	2	0
	Prato	Frango em cama de espiral com milho e ervilha	988	236	2	0	2	0
	Salada	Alface, cenoura e pepino	71	17	0	0	2	0
	Sobremesa	Pera	170	41	0	0	9	0
5ª	Sopa	Cenoura com couve flor	227	54	2	0	2	0
	Prato	Pataniscas com arroz de tomate	769	184	6	1	1	0
	Salada	Cenoura e alface	75	18	0	0	3	0
	Sobremesa	logurtes de aromas	360	86	2	0	0	0
6ª	Sopa	Abóbora	284	68	3	0	1	0
	Prato	Carne porco estufada com macarrão	651	156	4	1	2	0
	Salada	Couve roxa e alface	72	17	0	0	3	0
	Sobremesa	Maçã	238	57	0	0	13	0



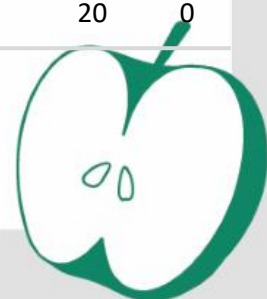
Ementa

Semana 4
5 a 9 de Fevereiro



Centro Escolar do Carvalhal

			kJ	Kcal	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcares (g)	Sal (g)
2ª	Sopa	Creme de legumes	276	66	3	0	2	0
	Prato	Bacalhau à brás (bacalhau, batata e ovo)	637	152	7	1	4	1
	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	Empadão de carnes com arroz	916	219	9	3	1	0
	Salada	Alface, beterraba e tomate	72	17	0	0	3	0
	Sobremesa	Laranja	177	42	0	0	9	0
4ª	Sopa	Espinafres com grão	458	109	3	0	2	0
	Prato	Arinca no forno com batata assada	348	83	1	0	1	0
	Salada	Couve flor cozida	122	29	0	0	3	1
	Sobremesa	Gelatina	389	93	0	0	22	0
5ª	Sopa	Creme de cenoura	245	58	2	0	2	0
	Prato	Esparguete à bolonhesa	922	220	9	3	2	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	Arroz de peixe com coentros	605	145	2	0	1	0
	Salada	Brócolos cozidos	111	27	1	0	1	1
	Sobremesa	Banana	398	95	0	0	20	0



Ementa

Semana 6
19 a 23 de
Fevereiro



Centro Escolar do Carvalhal

			kJ	Kcal	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcares (g)	Sal (g)
2ª	Sopa	Repolho	224	53	2	0	2	0
	Prato	Calamares com arroz de cenoura	881	210	5	1	1	0
	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	Pepino, cenoura e tomate	75	18	0	0	3	0
	Sobremesa	Clementina	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	72	17	0	0	3	0
	Sobremesa	Maçã	238	57	0	0	13	0
5ª	Sopa	Creme de abóbora	284	68	3	0	1	0
	Prato	Rancho à Alentejana (porco, grão, macarrão)	723	173	3	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 peixe com coentros (red fish e arinca)	748	179	3	0	2	0
	Salada	Beterraba e tomate	72	17	0	0	3	0
	Sobremesa	Gelatina	389	93	0	0	22	0

