

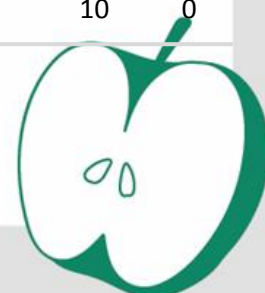
# Ementa

Semana 1  
9 a 13 de Abril



EB de Grândola, EB/JI de Aldeia Nova S. Lourenço, JI Grândola nº1, JI Grândola nº2

			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	622	149	4	1	1	0
	Salada	Alface, cenoura e milho	213	51	1	1	2	0
	Sobremesa	Gelatina	389	93	0	0	22	0
4ª	Sopa	Nabiça	219	52	2	0	2	0
	Prato	Jardineira de Frango	398	95	3	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	Atum com massa macarronete	1097	262	9	1	1	1
	Salada	Cenoura cozida	81	19	0	0	4	0
	Sobremesa	Banana	398	95	0	0	20	0
6ª	Sopa	Creme de cenoura	245	58	2	0	2	0
	Prato	Febras de cebolada com arroz branco	672	161	4	0	1	0
	Salada	Beterraba, tomate e alface	72	17	0	0	3	0
	Sobremesa	Abacaxi	183	44	0	0	10	0



# Ementa

Semana 2  
16 a 20 de Abril



EB de Grândola, EB/JI de Aldeia Nova S. Lourenço, JI Grândola nº1, JI Grândola nº2

			kJ	Kcal	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcares (g)	Sal (g)
2ª	Sopa	Caldo verde	347	83	3	1	2	0
	Prato	Figurinhas de peixe no forno com arroz de cenoura	705	168	5	1	0	0
	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	Peru estufado com fusilli	938	224	9	3	2	0
	Salada	Alface, tomate e cenoura	75	18	0	0	3	0
	Sobremesa	Pêra	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	Nabiças	219	52	2	0	2	0
	Prato	Arroz de Aves	765	183	4	1	0	0
	Salada	Beterraba, cenoura e milho	218	52	1	1	3	0
	Sobremesa	Laranja	177	42	0	0	9	0
6ª	Sopa	Creme de cenoura	218	52	2	0	2	0
	Prato	Cotovelinhos de peixe com coentros (red fish e arinca)	748	179	3	0	2	0
	Salada	Tomate e cenoura ralada	75	18	0	0	3	0
	Sobremesa	Gelatina	389	93	0	0	22	0



# Ementa

Semana 3  
23 a 27 de Abril



EB de Grândola, EB/JI de Aldeia Nova S. Lourenço, JI Grândola nº1, JI Grândola nº2

			kJ	Kcal	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcares (g)	Sal (g)
2ª	Sopa	Ervilhas	279	67	2	0	2	0
	Prato	Empadão de carne em arroz	916	219	9	3	1	0
	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	Peixe delícia (Pescada, batata palha, molho bechamel)	251	60	1	0	2	0
	Salada	Alface e Tomate	71	17	0	0	3	0
	Sobremesa	Maçã	238	57	0	0	13	0
4ª	Sopa	Couve portuguesa	232	55	2	0	2	0
	Prato	Frango em cama de espiral com cenoura e feijão verde	545	130	2	0	2	0
	Salada	Cenoura ralada e beterraba	75	18	0	0	4	0
	Sobremesa	Pera	170	41	0	0	9	0
5ª	Sopa	Grão com espinafres	458	109	3	0	2	0
	Prato	Arinca estufada com arroz	555	133	3	0	1	0
	Salada	Alface, tomate e cenoura	75	18	0	0	3	0
	Sobremesa	Gelatina	389	93	0	0	22	0
6ª	Sopa	Abóbora	284	68	3	0	1	0
	Prato	Carne de porco assada com macarrão	567	136	6	1	1	0
	Salada	Couve roxa, milho e alface	226	54	2	2	2	0
	Sobremesa	Laranja	177	42	0	0	9	0



# Ementa

Semana 4  
30 de Abril a 4 de  
Maio



EB de Grândola, EB/JI de Aldeia Nova S. Lourenço, JI Grândola nº1, JI Grândola nº2

			kJ	Kcal	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcares (g)	Sal (g)
2ª	Sopa	Creme de Legumes	276	66	3	0	2	0
	Prato	Panadinhos de peixe no forno com arroz de ervilhas	705	168	5	1	0	0
	Salada	Feijão verde cozido	104	25	0	0	3	0
	Sobremesa	Maçã	238	57	0	0	13	0
3ª	Sopa	Hortaliça	233	56	2	0	2	0
	Prato	Lasanha à bolonhesa	768	184	7	2	2	0
	Salada	Alface e Tomate	71	17	0	0	3	0
	Sobremesa	Tangerina	167	40	0	0	9	0
4ª	Sopa	Espinafres com feijão	458	109	3	0	2	0
	Prato	Bacalhau à Brás	637	152	7	1	4	1
	Salada	Alface e cenoura	75	18	0	0	3	0
	Sobremesa	Pera	170	41	0	0	9	0
5ª	Sopa	Feijão verde	239	57	1	0	2	0
	Prato	Tirinhas de frango com macarrão	902	216	1	0	0	0
	Salada	Alface, cenoura e pepino	71	17	0	0	2	0
	Sobremesa	Laranja	177	42	0	0	9	0
6ª	Sopa	Caldo verde	347	83	3	1	2	0
	Prato	Atum com feijão frade com picadinho de ovo e salsa	475	87	1	1	1	1
	Salada	Tomate e Milho	72	17	0	0	3	0
	Sobremesa	Gelatina	389	93	0	0	22	0



# Ementa

Semana 5  
7 a 11 de Maio



EB de Grândola, EB/JI de Aldeia Nova S. Lourenço, JI Grândola nº1, JI Grândola nº2

			kJ	Kcal	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcares (g)	Sal (g)
2ª	Sopa	Abóbora	284	68	3	0	1	0
	Prato	Almôndegas de aves com esparguete	639	153	2	0	1	0
	Salada	Alface, tomate e cenoura	75	18	0	0	3	0
	Sobremesa	Abacaxi	183	44	0	0	10	0
3ª	Sopa	Creme de brócolos	287	69	3	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	Pera	170	41	0	0	9	0
4ª	Sopa	Macedónia de legumes	206	49	2	0	2	0
	Prato	Perú estufado com macarronete	777	186	5	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	Pataniscas com arroz de feijão	769	184	6	1	1	0
	Salada	Alface, beterraba e tomate	72	17	0	0	3	0
	Sobremesa	Banana	398	95	0	0	20	0
6ª	Sopa	Cenoura com couve flor	241	58	2	0	2	0
	Prato	Jardineira de porco e vaca	339	81	2	1	2	0
	Salada	Tomate e alface	72	17	0	0	3	0
	Sobremesa	Tangerina	167	40	0	0	9	0





# Ementa

Semana 6  
14 a 18 de Maio



EB de Grândola, EB/JI de Aldeia Nova S. Lourenço, JI Grândola nº1, JI Grândola nº2

			kJ	Kcal	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcares (g)	Sal (g)
2ª	Sopa	Repolho	224	53	2	0	2	0
	Prato	Arroz de peixe com coentros	605	145	2	0	1	0
	Salada	Alface, beterraba e tomate	72	17	0	0	3	0
	Sobremesa	Maçã	238	57	0	0	13	0
3ª	Sopa	Macedónia	206	49	2	0	2	0
	Prato	Carne de porco estufada com batata assada	420	100	2	1	1	0
	Salada	Pepino, cenoura e tomate	71	17	0	0	2	0
	Sobremesa	Clementina	167	40	0	0	9	0
4ª	Sopa	Espinafres	266	64	3	0	2	0
	Prato	Pescada no forno com arroz de cenoura	353	84	1	0	1	0
	Salada	Milho e cenoura	218	52	1	1	3	0
	Sobremesa	Maçã	238	57	0	0	13	0
5ª	Sopa	Creme de abóbora	284	68	3	0	1	0
	Prato	Frango assado com esparguete	880	210	4	1	1	0
	Salada	Cenoura cozida	81	19	0	0	4	0
	Sobremesa	Laranja	177	42	0	0	9	0
6ª	Sopa	Abóbora	284	68	3	0	1	0
	Prato	Caldeirada de peixe (red fish. tamboril e pescada)	325	78	1	0	1	0
	Salada	Alface, tomate e cenoura	75	18	0	0	3	0
	Sobremesa	Pera	170	41	0	0	9	0

