EMENTA
REFEITÓRIOS ESCOLARES

matosinhos

SEGUNDA	02 de novembro	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	
Sopa	Sopa de feijão-verde[7,12]	567	135	5,7	0,9	15,7	1,7	2,4	0,6
Ementa geral	Lasanha (carne de vaca picada, folhas de lasanha, tomate, molho bechamel e queijo) com salada de alface e pepino[1,3,6,7,10]	1097	262	11,1	4,5	27,5	1,0	12,9	0,4
Ementa vegetariana	Lasanha vegetariana (soja granulada, folhas de lasanha, tomate, molho bechamel e queijo) com salada de alface e pepino[1,3,6,7,8,10,11]	1093	260	6,7	2,6	28,0	5,0	19,6	0,4
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
TERÇA	03 de novembro	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	
Sopa	Sopa de grão e espinafres[7,12]	234	56	2,0	0,3	7,1	0,6	1,6	0,2
Ementa geral	Arroz colorido de cavala (cavala lascada, cenoura, milho e ervilhas) com salada de tomate e orégãos[1,4,6,10,12]	814	211	6,5	0,8	25,6	1,5	8,5	0,4
Ementa vegetariana	Paella vegetariana (ervilhas, arroz, açafrão, cenoura, pimento vermelho e curgete) com salada de tomate e orégãos[1,10,12]	650	154	2,1	0,3	29,1	1,8	4,0	0,2
Sobremesa	Fruta da época ou iogurte[7]	305	72	1,5	1,0	10,0	10,0	3,7	0,1
QUARTA	04 de novembro	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	
Sopa	Sopa de couve portuguesa[7,12]	563	134	5,8	1,0	16,6	1,5	2,3	0,6
Ementa geral	Peru à portuguesa (peito de peru, batata aos cubos, rodelas de azeitonas, salsa) com feijão-verde salteado	642	153	8,6	2,4	8,1	0,5	10,1	0,4
Ementa vegetariana	Soja à portuguesa (soja, batata aos cubos, azeitonas, salsa) com feijão-verde salteado[1,6,8,11]	903	216	9,4	2,3	16,5	3,6	12,8	0,6
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
QUINTA	05 de novembro	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	
Sopa	Sopa de feijão manteiga e couve coração[7,12]	245	58	1,9	0,3	7,6	0,4	1,7	0,2
Ementa geral	Filete de tilápia em cama de alho-francês com arroz malandro de tomate e salada de alface e cenoura[4]	555	151	4,3	0,6	16,7	0,7	6,3	0,3
Ementa vegetariana	Hambúrguer de feijão (feijão preto, cebola, pimento e salsa) com arroz de tomate e salada de alface e cenoura[1,3,6,7,8,11,12,13]	1009	238	4,7	0,7	39,9	1,3	8,6	0,4
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
SEXTA	06 de novembro	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	
Sopa	Sopa de alho-francês[7,12]	647	155	6,9	1,2	19,4	1,7	2,6	0,7
Ementa geral	Rancho (frango estufado, macarrão, grão, couve e cenoura) com brócolos salteados[1,6,10]	739	175	4,8	0,8	18,7	1,6	13,4	0,3
Ementa vegetariana	Rancho vegetariano (macarrão, grão, couve e cenoura) com brócolos salteados[1,6,10]	957	227	4,7	0,7	34,2	2,5	9,6	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Alergénios: [1]Cereais que contêm glúten, [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoço, [14]Moluscos.

Declaração nutricional: valores médios de 100g ou 100ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados.

V.E.-Valor energético; Líp.-Lípidos; AG. Sat.-Ácidos Gordos Saturados; HC-Hidratos de Carbono; Prot.-Proteínas.

gertal

EMENTA
REFEITÓRIOS ESCOLARES

matosinhos

SEGUNDA	09 de novembro	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura e espinafres[7,12]	178	43	1,9	0,3	5,2	0,4	0,8	0,2
Ementa geral	Esparguete à bolonhesa com legumes salteados (couve coração, cenoura e cebola)[1,6,10]	1065	254	11,1	2,9	25,9	2,2	11,8	0,2
Ementa vegetariana	Esparguete à bolonhesa de soja com legumes salteados (couve coração, cenoura e cebola)[1,6,8,10,11]	1099	261	5,1	0,9	28,4	6,4	21,9	0,2
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
TERÇA	10 de novembro	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de grão-de-bico e abóbora[7,12]	679	162	5,7	0,9	21,3	1,9	4,5	0,5
Ementa geral	Salada de atum (atum, ovo cozido, batata, cenoura e ervilhas) com salada de alface e pepino[3,4]	482	115	3,8	0,6	12,9	0,9	6,7	0,5
Ementa vegetariana	Assado de grão-de-bico com cobertura de broa (grão-de-bico, cenoura, curgete, beringela e broa) com batata assada e salada de alface e pepino[1,12]	548	130	2,6	0,3	20,8	1,4	4,5	0,2
Sobremesa	Furta da época ou gelatina [1,3,6,7,8,12]	451	106	0,0	0,0	23,8	23,6	2,3	0,3
QUARTA	11 de novembro	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa									
Ementa geral									
Ementa vegetariana									
Sobremesa									
QUINTA	12 de novembro	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de curgete[7,12]	492	117	5,1	0,9	14,4	1,3	2,3	0,5
Ementa geral	"Rojõezinhos" de peru (peru, batata aos cubos, castanhas) com feijão-verde-salteado [8]	741	178	10,4	2,1	11,2	1,0	8,7	0,3
Ementa vegetariana	Soja à portuguesa (soja, batata aos cubos, azeitonas, salsa) com feijão-verde salteado[1,6,8,11]	977	234	12,9	2,6	15,1	3,2	11,3	0,4
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
SEXTA	13 de novembro	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de ervilhas e cenoura[7,12]	192	46	1,8	0,3	5,9	0,5	1,1	0,2
Ementa geral	Bolonhesa de cavala (cavala, pimento, tomate, cenoura e esparguete) com feijão-verde salteado[1,4,6,10]	952	228	13,5	2,4	16,1	1,6	9,5	0,4
Ementa vegetariana	Massada de tofu (tofu, pimento, tomate, cenoura e esparguete) com feijão-verde salteado[1,6,10]	768	183	6,8	1,2	20,0	2,0	9,0	0,5
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Alergénios: [1]Cereais que contêm glúten, [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoço, [14]Moluscos.

Declaração nutricional: valores médios de 100g ou 100ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados.

V.E.-Valor energético; Líp.-Lípidos; AG. Sat.-Ácidos Gordos Saturados; HC-Hidratos de Carbono; Prot.-Proteínas.

gertal

EMENTA

REFEITÓRIOS ESCOLARES

SEGUNDA	16 de novembro	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	
Sopa	Sopa de feijão-verde[7,12]	567	135	5,7	0,9	15,7	1,7	2,4	0,6
Ementa geral	Bifanas com arroz de feijão e salada de alface e tomate[12]	810	192	5,3	1,2	22,5	0,6	13,4	0,3
Ementa vegetariana	Tirinhas de tofu panadas no forno com arroz de feijão e salada de alface e tomate[1,3,6,7,8,11,12,13]	1065	253	8,5	1,6	33,3	0,9	9,8	0,4
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
TERÇA	17 de novembro	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	
Sopa	Sopa de curgete[7,12]	492	117	5,1	0,9	14,4	1,3	2,3	0,5
Ementa geral	Macarrão gratinado com atum, curgete, cenoura e molho branco	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Ementa vegetariana	Macarrão gratinado com tofu, curgete, cenoura e molho branco[1,6,10]	895	213	8,4	1,5	23,3	2,0	10,2	0,7
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
QUARTA	18 de novembro	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	
Sopa	Sopa de grão e espinafres[7,12]	234	56	2,0	0,3	7,1	0,6	1,6	0,2
Ementa geral	Feijoada (peito de peru, feijão preto, cenoura e couve) com arroz e cenoura raspada	796	188	4,1	0,6	23,9	0,7	13,9	0,3
Ementa vegetariana	Feijoada vegetariana (feijão preto, cenoura, pimento e couve) com arroz e cenoura raspada	816	193	3,0	0,4	33,2	1,1	7,9	0,2
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
QUINTA	19 de novembro	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	
Sopa	Sopa de alho-francês[7,12]	647	155	6,9	1,2	19,4	1,7	2,6	0,7
Ementa geral	Filetes de tilápia estufados com legumes (alho-francês, pimento e tomate) e brócolos salteados[4]	586	159	4,5	0,6	17,6	0,8	6,6	0,3
Ementa vegetariana	Arroz de forno (lentilhas, arroz, alho-francês, pimento e tomate) e brócolos salteados	869	207	5,5	0,8	32,2	1,9	5,6	0,3
Sobremesa	Fruta da época ou iogurte [7]	305	72	1,5	1,0	10,0	10,0	3,7	0,1
SEXTA	20 de novembro	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	
Sopa	Sopa de feijão manteiga e couve coração[7,12]	636	152	5,4	0,9	18,6	1,3	4,5	0,6
Ementa geral	Almôndegas de aves estufadas com esparguete e brócolos, salada de alface e pepino[1,6,10,12]	823	196	8,2	2,9	20,4	1,9	9,5	0,8
Ementa vegetariana	Almôndegas de feijão branco (feijão, cebola e cenoura) estufadas com esparguete e salada de alface e pepino[1,10,12]	960	228	4,3	0,7	30,4	1,1	11,4	0,4
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

Alergénios: [1]Cereais que contêm glúten, [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoço, [14]Moluscos.

Declaração nutricional: valores médios de 100g ou 100ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados.

V.E.-Valor energético; Líp.-Lípidos; AG. Sat.-Ácidos Gordos Saturados; HC-Hidratos de Carbono; Prot.-Proteínas.

EMENTA
REFEITÓRIOS ESCOLARES

matosinhos

SEGUNDA	23 de novembro	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	
Sopa	Sopa de cenoura e couve-flor[7,12]	183	44	1,9	0,3	5,5	0,5	0,7	0,2
Ementa geral	Panados de frango no forno com arroz de cenoura e salada de tomate e oregãos[1,3,6,7,10,11,12]	1110	264	11,0	1,9	31,0	0,9	10,0	0,9
Ementa vegetariana	Hambúrguer de grão no forno com arroz de cenoura e salada de tomate e oregãos[1,10,12]	1245	295	5,7	0,8	49,5	2,0	9,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
TERÇA	24 de novembro	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	
Sopa	Sopa de feijão branco e alho-francês[7,12]	228	54	1,9	0,3	6,9	0,5	1,6	0,1
Ementa geral	Bolonhesa de atum (atum estufado com alho-francês, pimento vermelho, salsa e esparguete) com salada de alface, cenoura e couve roxa[1,4,6,10]	850	202	6,6	1,0	24,1	2,2	10,7	0,7
Ementa vegetariana	Bolonhesa de lentilhas (lentilhas estufadas com alho-francês, pimento vermelho, salsa e esparguete) com salada de alface, cenoura e couve roxa[1,6,10]	923	219	3,7	0,7	35,4	2,4	9,5	0,3
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
QUARTA	25 de novembro	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	
Sopa	Sopa de agrião[7,12]	530	127	5,5	0,9	14,5	1,8	3,2	0,6
Ementa geral	Chilli (carne de vaca picada estufada com pimento vermelho, tomate e feijão) com arroz com cenoura raspada	919	217	6,5	1,8	26,6	1,1	12,7	0,2
Ementa vegetariana	Chilli vegetariano (estufado de pimento vermelho, couve, tomate e feijão) com arroz com cenoura raspada	844	199	5,1	0,7	30,5	1,5	7,3	0,3
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
QUINTA	26 de novembro	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	
Sopa	Sopa de brócolos[7,12]	610	146	6,4	1,1	17,4	1,9	2,9	0,7
Ementa geral	Bacalhau à Brás (bacalhau, ovo, alho-francês, cebola, batata, azeitonas e salsa) com feijão-verde salteado[3,4,8,13]	893	214	13,6	1,8	12,5	0,6	9,0	0,8
Ementa vegetariana	Grão à Brás (grão-de-bico, alho-francês, cebola, batata, azeitonas e salsa) com feijão-verde salteado	891	213	7,5	1,0	25,0	1,6	7,6	0,6
Sobremesa	Fruta da época ou pudim [7]	411	97	1,4	0,8	18,2	15,5	2,8	0,2
SEXTA	27 de novembro	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	
Sopa	Sopa de abóbora e curgete[7,12]	173	41	1,8	0,3	5,3	0,5	0,7	0,2
Ementa geral	Strogonoff de peru (tiras de peito de peru, cogumelos e natas) com arroz e salada de alface e pepino[1,7,10,12]	780	185	4,9	1,5	21,2	0,6	13,9	0,4
Ementa vegetariana	Strogonoff de seitan (tiras de seitan, cogumelos e creme vegetal) com arroz com arroz e salada de alface e pepino[1,6]	753	179	4,4	0,7	22,2	0,6	12,0	0,4
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

Alergénios: [1]Cereais que contêm glúten, [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoço, [14]Moluscos.

Declaração nutricional: valores médios de 100g ou 100ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados.

V.E.-Valor energético; Líp.-Lípidos; AG. Sat.-Ácidos Gordos Saturados; HC-Hidratos de Carbono; Prot.-Proteínas.

gertal

EMENTA
REFEITÓRIOS ESCOLARES

matosinhos

SEGUNDA	30 de novembro	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	
Sopa	Sopa de cenoura e espinafres[7,12]	178	43	1,9	0,3	5,2	0,4	0,8	0,2
Ementa geral	Douradinhos de pescada no forno com arroz de ervilhas e salada de alface, cenoura e couve roxa[1,2,3,4,6,7,9,10]	1161	277	12,5	1,9	33,8	0,7	6,8	0,4
Ementa vegetariana	Feijoada de legumes (feijão catarino, couve-lombarda, cenoura e alho-francês) com arroz branco e salada de alface, cenoura e couve roxa	784	186	2,5	0,4	35,0	1,3	5,2	0,4
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
TERÇA	01 de dezembro	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	

QUARTA	02 de dezembro	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	
Sopa	Sopa de grão-de-bico e abóbora[7,12]	679	162	5,7	0,9	21,3	1,9	4,5	0,5
Ementa geral	Esparguete à bolonhesa com legumes salteados (couve coração, cenoura e cebola)[1,6,10]	1065	254	11,1	2,9	25,9	2,2	11,8	0,2
Ementa vegetariana	Esparguete à bolonhesa de soja com legumes salteados (couve coração, cenoura e cebola)[1,6,8,10,11]	1099	261	5,1	0,9	28,4	6,4	21,9	0,2
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
QUINTA	03 de dezembro	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	
Sopa	Sopa de couve-flor[7,12]	183	44	1,9	0,3	5,5	0,5	0,7	0,2
Ementa geral	Tirinhas de pota panadas no forno com arroz de tomate e salada de alface e tomate[1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14]	865	206	8,1	1,1	25,5	1,4	7,1	0,6
Ementa vegetariana	Tirinhas de tofu panadas no forno com arroz de tomate e salada de alface e tomate[1,3,6,7,8,11,12,13]	947	225	8,0	1,5	29,0	1,2	8,2	0,4
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
SEXTA	04 de dezembro	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	
Sopa	Sopa de ervilhas e cenoura[7,12]	561	134	5,0	0,8	18,0	1,9	3,2	0,5
Ementa geral	Almôndegas de aves estufadas com esparguete e brócolos salteados[1,6,10,12]	858	205	8,5	3,0	21,3	2,0	9,8	0,9
Ementa vegetariana	Almôndegas de feijão branco (feijão, cebola e cenoura) estufadas com esparguete e brócolos salteados[1,6,10,12]	1240	294	5,9	1,1	44,1	1,8	12,2	0,6
Sobremesa	Fruta da época	223	53	0,2	0,0	11,1	0,0	0,8	0,0

Alergénios: [1]Cereais que contêm glúten, [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoço, [14]Moluscos.

Declaração nutricional: valores médios de 100g ou 100ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados.

V.E.-Valor energético; Líp.-Lípidos; AG. Sat.-Ácidos Gordos Saturados; HC-Hidratos de Carbono; Prot.-Proteínas.

gertal