
























**EMENTA SEMANAL**

Refeitórios EB1/JI Miranda do Douro e JI de Sendim

Semana 1 – de \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_ a \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_



		Alergénios	Informação nutricional 100g			
			Energia (kcal)	Proteínas (g)	Hidratos carbono (g)	Lípidos (g)
<b>SEGUNDA-FEIRA</b>						
Sopa	Agrião e feijão branco	---	69,85	3,3	10,23	1,47
Prato	Ovos mexidos com salsichas, e arroz branco de feijão	 	300	12,77	29,76	14,47
Prato vegetariano	Feijoada vegetariana com arroz branco	---	238,10	9,9	22,48	5,81
Salada	Alface, cenoura e tomate		64,74	1,39	3,22	5,19
Sobremesa	Laranja/maçã/pera	---	48,3/50,7/42,2	1,27/0,18/0,31	10,2/11,9/9,7	0,23/0,4/0,4
<b>TERÇA-FEIRA</b>						
Sopa	Legumes	---	66,87	3,02	10,79	1,30
Prato	Lombo de pescada assado com batata cozida		221,8	20,37	19,77	6,44
Prato vegetariano	Grão de bico com cuscuz e alho francês		293,2	18,1	31,89	8,12
Salada	Alface, pimentos e cenoura		63,44	1,47	2,71	5,22
Sobremesa	Banana/laranja/maçã	---	121/48,3/50,7	2/1,27/0,18	12,3/10,2/11,9	0,22/0,23/0,4
<b>QUARTA-FEIRA</b>						
Sopa	Alho francês	---	67,34	2,84	10,83	1,44
Prato	Hambúrguer de vitela grelhado c/ massa	 	378,2	25,56	26,17	18,54
Prato vegetariano	Hambúrguer vegetariano c/ arroz de feijão preto	  	364,8	23,94	38,75	10,97
Salada	Alface, cenoura e tomate		64,74	1,39	3,22	5,19
Sobremesa	Laranja/maçã/pera	---	48,3/50,7/42,2	1,27/0,18/0,31	10,2/11,9/9,7	0,23/0,4/0,4
<b>QUINTA-FEIRA</b>						
Sopa	Juliana	---	138,14	5,34	24,83	1,80
Prato	Bacalhau à Gomes de Sá	 	226,2	17,48	17,52	4,37
Prato vegetariano	Gratinado de legumes com broa e batata	  	449,4	21,28	64,15	10,49
Salada	Alface, pimento e tomate		61,54	1,47	2	5,31
Sobremesa	Tangerina/maçã/pera	---	53,3/50,7/42,2	0,9/0,18/0,31	12,3/11,9/9,7	0,22/0,4/0,4
<b>SEXTA-FEIRA</b>						
Sopa	Creme de cenoura	---	65,41	1,9	11,5	1,14
Prato	Esparguete de frango		442,6	31,46	22,77	24,74
Prato vegetariano	Esparguete de legumes	  	185,61	9,14	21,33	5,82
Salada	Alface, tomate e cebola		58,84	1,24	1,77	5,21
Sobremesa	Kiwi/laranja/maçã	---	52,5/48,3/50,7	1,1/1,27/0,18	10,8/10,2/11,9	0,5/0,23/0,4

Nota: As refeições são acompanhadas por pão de mistura e água para beber.

As ementas estão sujeitas a alterações, sempre que se justifique.



**EMENTA SEMANAL**

Refeitórios EB1/JI Miranda do Douro e JI de Sendim

Semana 2 - de \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_ a \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_



		Alergénios	Informação nutricional 100g			
			Energia (kcal)	Proteínas (g)	Hidratos carbono (g)	Lípidos (g)
<b>SEGUNDA-FEIRA</b>						
Sopa	Espinafres	---	66,01	2,4	10,5	1,39
Prato	Esparquite de atum		385,33	26,14	23,85	20,53
Prato vegetariano	Feijão salteado com legumes e esparquite		251,9	10,51	24,87	18,84
Salada	Alface, cenoura e cebola		60,74	1,24	2,48	5,12
Sobremesa	Tangerina/maçã/pera	---	53,3/50,7/42,2	0,9/0,18/0,31	12,3/11,9/9,7	0,22/0,4/0,4
<b>TERÇA-FEIRA</b>						
Sopa	Canja		160,93	10,34	14,12	6,77
Prato	Rissóis de peixe com arroz branco		224,5	10,8	26,6	8
Prato vegetariano	Gratinado de legumes com broa e batata		449,4	21,28	64,15	10,49
Salada	Alface, pimentos e cenoura		63,44	1,47	2,71	5,22
Sobremesa	Banana/laranja/maçã	---	121/48,3/50,7	2/1,27/0,18	12,3/10,2/11,9	0,22/0,23/0,4
<b>QUARTA-FEIRA</b>						
Sopa	Cenoura e grão de bico	---	72,05	2,82	12,17	1,36
Prato	Massa de vitela		377,4	23,68	25,4	19,95
Prato vegetariano	Massada de legumes e feijão preto		250,7	10,66	37,37	5,94
Salada	Alface, tomate e cebola		58,84	1,24	1,77	5,21
Sobremesa	Laranja/maçã/pera	---	48,3/50,7/42,2	1,27/0,18/0,31	10,2/11,9/9,7	0,23/0,4/0,4
<b>QUINTA-FEIRA</b>						
Sopa	Feijão verde	---	60,51	2,09	10,22	1,29
Prato	Empadão de peixe		261,1	21,16	21,87	9,81
Prato vegetariano	Estufado de lentilhas com batata cozida	---	229,7	10,36	34,07	5,24
Salada	Alface, cenoura e tomate		64,74	1,39	3,22	5,19
Sobremesa	Gelatina/Banana/laranja/maçã	---	21/121/48,3/50,7	0,06/2/1,27/0,18	5,2/12,3/10,2/11,9	--/0,22/0,23/0,4
<b>SEXTA-FEIRA</b>						
Sopa	Couve-flor	---	72,96	3,29	12,13	1,26
Prato	Bife de peru grelhado com arroz de ervilhas	---	269,9	25,26	26,77	6,51
Prato vegetariano	Arroz de ervilhas	---	172,3	3,7	26,29	5,38
Salada	Alface, pimento e tomate		61,54	1,47	2	5,31
Sobremesa	Laranja/maçã/pera	---	48,3/50,7/42,2	1,27/0,18/0,31	10,2/11,9/9,7	0,23/0,4/0,4

Nota: As refeições são acompanhadas por pão de mistura e água para beber.

As ementas estão sujeitas a alterações, sempre que se justifique.


















**EMENTA SEMANAL**

Refeitórios EB1/JI Miranda do Douro e JI de Sendim

Semana 3 – de \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_ a \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_



		Alergénios	Informação nutricional 100g			
			Energia (kcal)	Proteínas (g)	Hidratos carbono (g)	Lípidos (g)
<b>SEGUNDA-FEIRA</b>						
<b>Sopa</b>	Legumes	---	66,87	3,02	10,79	1,30
<b>Prato</b>	Filetes de pescada panados no forno com arroz		404,8	13,04	53,74	15,64
<b>Prato vegetariano</b>	Arroz branco com salteado de legumes e feijão preto	---	195,45	9,89	18,41	6,73
<b>Salada</b>	Tomate, cenoura e cebola		60,44	0,58	3,13	5,11
<b>Sobremesa</b>	Tangerina/maçã/pera	---	53,3/50,7/42,2	0,9/0,18/0,31	12,3/11,9/9,7	0,22/0,4/0,4
<b>TERÇA-FEIRA</b>						
<b>Sopa</b>	Bróculos	---	77,22	2,85	11,92	1,36
<b>Prato</b>	Salada russa com atum		404,01	34,79	223,76	18,7
<b>Prato vegetariano</b>	Salada russa		220,21	11,32	18,4	11,14
<b>Salada</b>	Alface, cenoura e tomate		64,74	1,39	3,22	5,19
<b>Sobremesa</b>	Banana/laranja/maçã	---	121/48,3/50,7	2/1,27/0,18	12,3/10,2/11,9	0,22/0,23/0,4
<b>QUARTA-FEIRA</b>						
<b>Sopa</b>	Agrião e feijão branco	---	69,85	3,3	10,23	1,47
<b>Prato</b>	Esparguete à bolonhesa		314,4	23,8	23,4	12,5
<b>Prato vegetariano</b>	Esparguete com legumes e lentilhas		185,61	9,14	21,33	5,82
<b>Salada</b>	Tomate, cenoura e cebola		60,44	0,58	3,13	5,11
<b>Sobremesa</b>	Laranja/maçã/pera	---	48,3/50,7/42,2	1,27/0,18/0,31	10,2/11,9/9,7	0,23/0,4/0,4
<b>QUINTA-FEIRA</b>						
<b>Sopa</b>	Repolho	---	66,96	2,23	11,85	1,27
<b>Prato</b>	Pescada à sevilhana no forno com arroz seco		300,6	23,36	26,07	10,11
<b>Prato vegetariano</b>	Beringela recheada com arroz		216,36	22,88	17,64	9,02
<b>Salada</b>	Tomate, pimento e cebola		57,24	0,66	1,91	5,23
<b>Sobremesa</b>	Laranja/maçã/kiwi	---	48,3/50,7/52,5	1,27/0,18/1,1	10,2/11,9/10,8	0,23/0,4/0,5
<b>SEXTA-FEIRA</b>						
<b>Sopa</b>	Creme de abóbora	---	70,81	2,29	11,4	1,38
<b>Prato</b>	Frango assado com batata		444,9	29,86	24,97	24,21
<b>Prato vegetariano</b>	Arroz de cenoura e ervilhas	---	119,86	2,19	15,86	5,19
<b>Salada</b>	Alface, cenoura e cebola		60,74	1,24	2,48	5,12
<b>Sobremesa</b>	Tangerina/maçã/pera	---	53,3/50,7/42,2	0,9/0,18/0,31	12,3/11,9/9,7	0,22/0,4/0,4

Nota: As refeições são acompanhadas por pão de mistura e água para beber.

As ementas estão sujeitas a alterações, sempre que se justifique.









**EMENTA SEMANAL**

Refeitórios EB1/JI Miranda do Douro e JI de Sendim

Semana 4 – de \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_ a \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_



		Informação nutricional 100g				
		Alergénios	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Hidratos carbono (g)	Lípidos (g)
<b>SEGUNDA-FEIRA</b>						
Sopa	Espinafres	---	66,01	2,4	10,5	1,39
Prato	Douradinhos no forno com arroz de feijão preto		355,35	14,34	45,79	12,55
Prato vegetariano	Arroz de cenoura, ervilhas e cogumelos	---	187,7	5,11	28,17	5,64
Salada	Alface, cenoura e tomate		64,74	1,39	3,22	5,19
Sobremesa	Tangerina/maçã/pera	---	53,3/50,7/42,2	0,9/0,18/0,31	12,3/11,9/9,7	0,22/0,4/0,4
<b>TERÇA-FEIRA</b>						
Sopa	Couve coração	---	67,91	2,24	11	2,89
Prato	Ovos mexidos com salsichas, e massa		300	12,77	29,76	14,47
Prato vegetariano	Feijoada vegetariana com arroz branco	---	238,10	9,9	22,48	5,81
Salada	Alface, pimento e cebola		57,54	1,32	1,26	5,24
Sobremesa	Laranja/maçã/pera	---	48,3/50,7/42,2	1,27/0,18/0,31	10,2/11,9/9,7	0,23/0,4/0,4
<b>QUARTA-FEIRA</b>						
Sopa	Couve coração	---	67,91	2,24	11	2,89
Prato	Medalhões de pescada assados com batata		396,8	22,66	30,77	19,84
Prato vegetariano	Arroz de legumes com grão de bico		199,81	8,91	25,37	5,58
Salada	Alface, cenoura e cebola		60,74	1,24	2,48	5,12
Sobremesa	Banana/laranja/maçã	---	121/48,3/50,7	2/1,27/0,18	12,3/10,2/11,9	0,22/0,23/0,4
<b>QUINTA-FEIRA</b>						
Sopa	Curgete	---	65,62	1,79	12,36	1,09
Prato	Lombo de porco assado no forno com arroz		338,3	35,16	24,47	10,61
Prato vegetariano	Esparguete com legumes e lentilhas		185,61	9,14	21,33	5,82
Salada	Alface, tomate e cebola		58,84	1,24	1,77	5,21
Sobremesa	Laranja/maçã/pera	---	48,3/50,7/42,2	1,27/0,18/0,31	10,2/11,9/9,7	0,23/0,4/0,4
<b>SEXTA-FEIRA</b>						
Sopa	Cenoura e ervilhas	---	77,22	2,85	11,92	1,36
Prato	Frango estufado com batata cozida	---	435,9	30,78	23,27	24,14
Prato vegetariano	Feijão preto com couve salteada e batata cozida	---	200,9	8,48	28,57	5,44
Salada	Alface, pimento e cebola		57,54	1,32	1,26	5,24
Sobremesa	Laranja/maçã/pera	---	48,3/50,7/42,2	1,27/0,18/0,31	10,2/11,9/9,7	0,23/0,4/0,4

Nota: As refeições são acompanhadas por pão de mistura e água para beber.

As ementas estão sujeitas a alterações, sempre que se justifique.

