

Ementas:

-1º ciclo

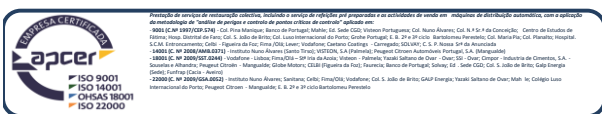
-EB2/3 de Aranguez

Ementa do 1º ciclo



SEMANA 11
26/11 a 30/11/2012

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
Segunda-Feira	Sopa	Espinafres	2,6 gr	5,3 gr	10,3 gr	100 Kcal	759 Kcal
	Prato	Almôndegas com ervilhas	26,8 gr	18,5 gr	4,6 gr	292 Kcal	
	Guarnição	Massa Espiral	7,4 gr	1,1 gr	42,0 gr	212 Kcal	
	Vegetais	Salada de Alface	0,3 gr	0,0 gr	0,2 gr	2 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época	0,3 gr	0,8 gr	20,1 gr	86 Kcal	
	Pão	Pão de Mistura Meio Sal (25g)	2,3 gr	0,4 gr	13,4 gr	68 Kcal	
Terça-Feira	Sopa	Creme de Feijão Verde e cenoura	1,9 gr	5,1 gr	10,7 gr	97 Kcal	713 Kcal
	Prato	Salada de Peixe	26,5 gr	6,8 gr	31,0 gr	294 Kcal	
	Guarnição	Batata Cozida	4,6 gr	0,0 gr	35,1 gr	163 Kcal	
	Vegetais	Cenoura Cozida	0,2 gr	0,0 gr	1,4 gr	6 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época	0,3 gr	0,8 gr	20,1 gr	86 Kcal	
	Pão	Pão de Mistura Meio Sal (25g)	2,3 gr	0,4 gr	13,4 gr	68 Kcal	
Quarta-Feira	Sopa	Canja com massinhas	8,0 gr	0,6 gr	11,1 gr	83 Kcal	897 Kcal
	Prato	Perú estufado	35,3 gr	20,5 gr	1,8 gr	333 Kcal	
	Guarnição	Arroz de Cenoura	4,6 gr	10,3 gr	52,2 gr	326 Kcal	
	Vegetais	Salada de Alface	0,3 gr	0,0 gr	0,2 gr	2 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época	0,3 gr	0,8 gr	20,1 gr	86 Kcal	
	Pão	Pão de Mistura Meio Sal (25g)	2,3 gr	0,4 gr	13,4 gr	68 Kcal	
Quinta-Feira	Sopa	Primavera	3,5 gr	5,3 gr	12,7 gr	113 Kcal	837 Kcal
	Prato	Caldeirada de Peixe	30,7 gr	16,2 gr	37,1 gr	422 Kcal	
	Guarnição	Incorporado no prato	0,0 gr	0,0 gr	0,0 gr	0 Kcal	
	Vegetais	Cenoura Cozida	0,2 gr	0,0 gr	1,4 gr	6 Kcal	
	Sobremesa	Arroz Doce	10,8 gr	7,0 gr	29,9 gr	228 Kcal	
	Pão	Pão de Mistura Meio Sal (25g)	2,3 gr	0,4 gr	13,4 gr	68 Kcal	
Sexta-Feira	Sopa	Creme de abóbora com couve lombarda	2,3 gr	5,2 gr	11,1 gr	101 Kcal	679 Kcal
	Prato	Ovos Mexidos com fiambre	17,4 gr	15,4 gr	0,1 gr	208 Kcal	
	Guarnição	Esparguete	7,3 gr	1,1 gr	42,7 gr	215 Kcal	
	Vegetais	Salada de Alface	0,3 gr	0,0 gr	0,2 gr	2 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época	0,3 gr	0,8 gr	20,1 gr	86 Kcal	
	Pão	Pão de Mistura Meio Sal (25g)	2,3 gr	0,4 gr	13,4 gr	68 Kcal	





03/12 a 07/12/2012

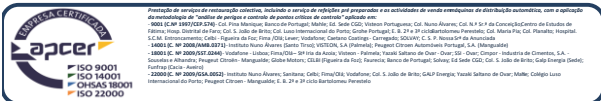
Segunda-Feira	Sopa	Creme de Espinafres	2,3 gr	5,2 gr	10,8 gr	99 Kcal	799 Kcal
	Prato	Atum com feijão frade e ovo	34,1 gr	13,8 gr	28,5 gr	378 Kcal	
	Guarnição	Batata Cozida	4,6 gr	0,0 gr	35,1 gr	163 Kcal	
	Vegetais	Cenoura Cozida	0,2 gr	0,0 gr	1,4 gr	6 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época	0,3 gr	0,8 gr	20,1 gr	86 Kcal	
	Pão	Pão de Mistura Meio Sal (25g)	2,3 gr	0,4 gr	13,4 gr	68 Kcal	

Terça-Feira	Sopa	Canja com arroz	8,6 gr	0,5 gr	28,1 gr	154 Kcal	766 Kcal
	Prato	Rolo de Carne de vaca	20,5 gr	16,8 gr	0,9 gr	237 Kcal	
	Guarnição	Massa Macarronete	7,4 gr	1,1 gr	42,0 gr	212 Kcal	
	Vegetais	Salada de Alface, tomate e cenoura	0,5 gr	0,1 gr	1,9 gr	10 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época	0,3 gr	0,8 gr	20,1 gr	86 Kcal	
	Pão	Pão de Mistura Meio Sal (25g)	2,3 gr	0,4 gr	13,4 gr	68 Kcal	

Quarta-Feira	Sopa	Creme de Cenoura	2,3 gr	5,1 gr	11,3 gr	101 Kcal	712 Kcal
	Prato	Lulas à Sevilhana	17,0 gr	1,0 gr	7,9 gr	109 Kcal	
	Guarnição	Arroz de Ervilhas	6,2 gr	10,4 gr	53,6 gr	339 Kcal	
	Vegetais	Salada de Cenoura, alface e tomate	0,5 gr	0,1 gr	1,9 gr	10 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época	0,3 gr	0,8 gr	20,1 gr	86 Kcal	
	Pão	Pão de Mistura Meio Sal (25g)	2,3 gr	0,4 gr	13,4 gr	68 Kcal	

Quinta-Feira	Sopa	Legumes	1,9 gr	5,2 gr	10,6 gr	97 Kcal	762 Kcal
	Prato	Frango Assado	25,6 gr	11,3 gr	0,9 gr	208 Kcal	
	Guarnição	Esparguete	7,3 gr	1,1 gr	42,7 gr	215 Kcal	
	Vegetais	Salada de Alface	0,3 gr	0,0 gr	0,2 gr	2 Kcal	
	Sobremesa	Leite Creme	4,9 gr	3,0 gr	28,5 gr	173 Kcal	
	Pão	Pão de Mistura Meio Sal (25g)	2,3 gr	0,4 gr	13,4 gr	68 Kcal	

Sexta-Feira	Sopa	Grão e Espinafres	7,7 gr	6,7 gr	25,2 gr	195 Kcal	614 Kcal
	Prato	Pescada Cozida	20,7 gr	1,6 gr	0,0 gr	98 Kcal	
	Guarnição	Batata Cozida	4,6 gr	0,0 gr	35,1 gr	163 Kcal	
	Vegetais	Brócolos Cozidos	0,8 gr	0,2 gr	0,3 gr	6 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época	0,3 gr	0,8 gr	20,1 gr	86 Kcal	
	Pão	Pão de Mistura Meio Sal (25g)	2,3 gr	0,4 gr	13,4 gr	68 Kcal	





SEMANA 13

10/12 a 14/12/2012

gertal

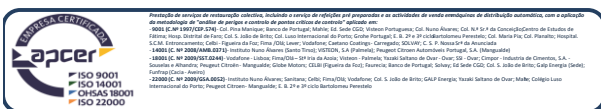
			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
Segunda-Feira	Sopa	Creme de Espinafres com Legumes	2,6 gr	5,3 gr	10,3 gr	100 Kcal	730 Kcal
	Prato	Tortilha de Fiambre (ovo, fiambre, batata e leite)	23,0 gr	25,8 gr	36,6 gr	475 Kcal	
	Guarnição	Incorporado no prato	0,0 gr	0,0 gr	0,0 gr	0 Kcal	
	Vegetais	Salada de Alface	0,3 gr	0,0 gr	0,2 gr	2 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época	0,3 gr	0,8 gr	20,1 gr	86 Kcal	
	Pão	Pão de Mistura Meio Sal (25g)	2,3 gr	0,4 gr	13,4 gr	68 Kcal	

Terça-Feira	Sopa	Creme de Abóbora	1,8 gr	5,1 gr	10,7 gr	97 Kcal	739 Kcal
	Prato	Arroz de atum no forno	22,3 gr	19,7 gr	52,5 gr	483 Kcal	
	Guarnição	Incorporado no prato	0,0 gr	0,0 gr	0,0 gr	0 Kcal	
	Vegetais	Cenoura raspada	0,2 gr	0,0 gr	1,4 gr	6 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época	0,3 gr	0,8 gr	20,1 gr	86 Kcal	
	Pão	Pão de Mistura Meio Sal (25g)	2,3 gr	0,4 gr	13,4 gr	68 Kcal	

Quarta-Feira	Sopa	Caldo Verde	2,3 gr	5,2 gr	10,3 gr	98 Kcal	777 Kcal
	Prato	Esparguete à Bolonhesa	27,9 gr	18,1 gr	44,4 gr	456 Kcal	
	Guarnição	Incorporado no prato	0,0 gr	0,0 gr	0,0 gr	0 Kcal	
	Vegetais	Salada de Tomate	0,4 gr	0,2 gr	1,8 gr	10 Kcal	
	Sobremesa	Pudim Flan	4,2 gr	3,2 gr	25,5 gr	146 Kcal	
	Pão	Pão de Mistura Meio Sal (25g)	2,3 gr	0,4 gr	13,4 gr	68 Kcal	

Quinta-Feira	Sopa	Feijão vermelho com repolho	8,4 gr	5,5 gr	23,4 gr	179 Kcal	855 Kcal
	Prato	Pescada Estufada	21,1 gr	11,8 gr	1,6 gr	196 Kcal	
	Guarnição	Arroz Branco	4,5 gr	10,3 gr	51,3 gr	322 Kcal	
	Vegetais	Couve flor e cenoura cozida	0,7 gr	0,0 gr	0,6 gr	6 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época	0,3 gr	0,8 gr	20,1 gr	86 Kcal	
	Pão	Pão de Mistura Meio Sal (25g)	2,3 gr	0,4 gr	13,4 gr	68 Kcal	

Sexta-Feira	Sopa	Juliana de Legumes	2,2 gr	5,2 gr	10,5 gr	99 Kcal	674 Kcal
	Prato	Frango Assado	25,6 gr	11,3 gr	0,9 gr	208 Kcal	
	Guarnição	Macarronete	7,4 gr	1,1 gr	42,0 gr	212 Kcal	
	Vegetais	Salada de Alface	0,3 gr	0,0 gr	0,2 gr	2 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época	0,3 gr	0,8 gr	20,1 gr	86 Kcal	
	Pão	Pão de Mistura Meio Sal (25g)	2,3 gr	0,4 gr	13,4 gr	68 Kcal	





17/12 a 21/12/2012

Segunda-FeiraTerça-FeiraQuarta-FeiraQuinta-Feira

Sexta-Feira



[illegible]

Ementa da EB2/3 de Aranguez



Agrupamento Vertical de Escolas Cetóbriga

Escola Básica dos 2º e 3º Ciclos de Aranguez

EMENTA SEMANAL DE 26 DE NOVEMBRO A 30 DE NOVEMBRO DE 2012

SEGUNDA-FEIRA

		Kcal	Prot.(g)	Líp.(g)	H.C.(g)	Fibra (g)
Sopa	Espinafres	173,0	1,1	7,2	25,0	1,6
Prato	Bife de porco grelhado com massa fusilli	459,0	31	67	15	2
Salada	Alface, tomate e pepino	68,0	2,3	0,4	13	1,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	56,8	0,2	0,5	13,4	2,1
Pão	1 pão de mistura	122,0	4	1	24	1,9

TERÇA-FEIRA

		Kcal	Prot.(g)	Líp.(g)	H.C.(g)	Fibra (g)
Sopa	Juliana	162,5	1,2	6,6	24,0	1,8
Prato	Meia desfeita de bacalhau(migas, Batata e grão)	221,0	8,0	3,0	16,0	2,1
Salada	Alface, Tomate e pepino	68,0	2,3	0,4	13,0	1,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	56,8	0,2	0,5	13,4	2,1
Pão	1 pão de mistura	122,0	4,0	1,0	24,0	1,9

Quarta-feira

		Kcal	Prot.(g)	Líp.(g)	H.C.(g)	Fibra (g)
Sopa	Abóbora e massinhas	160,0	2,0	5,0	26,0	3,0
Prato	Feijoada	494,0	42,0	20,0	63,00	18,0
Salada	Alface, tomate e pepino	68,0	2,3	0,4	13,0	1,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	56,8	0,2	0,5	13,4	2,1
Pão	1 pão de mistura	122,0	4,0	1,0	24,0	1,9

QUINTA-FEIRA

		Kcal	Prot.(g)	Líp.(g)	H.C.(g)	Fibra (g)
Sopa	Feijão verde	155,0	1,0	6,2	23,0	1,8
Prato	Pescada cozida c/batata, cenoura, feijão verde e ovo	227,0	18,0	41,0	0,0	5,0
Salada	Alface, tomate e pepino	68,0	2,3	0,4	13,0	1,1
Sobremesa	Doce	52,7	3,3	1,6	6,5	0,0
Pão	1 pão de mistura	122,0	4,0	1,0	24,0	1,9

SEXTA-FEIRA

		Kcal	Prot.(g)	Líp.(g)	H.C.(g)	Fibra (g)
Sopa	Alface	170,3	0,9	7,0	25,2	1,2
Prato	Douradinhos de queijo no forno c/arroz de tomate	431,00	17,0	60,0	13,0	2,1
Salada	Alface, tomate e pepino	68,0	2,3	0,4	13,0	1,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	56,8	0,2	0,5	13,4	2,1
Pão	1 pão de mistura	122,0	4,0	1,0	24,0	1,9

É de notar que esta ementa pode ser alterada por motivos imprevistos. Informe a Direção sobre os alimentos que o (a) seu(sua) educando(a) é alérgico(a).

O prato de salada: Pode acontecer em casos excecionais haver troca daqueles produtos por cenoura, milho doce e beterraba.

Fruta da época: Laranjas, Pêros, Pêras, Bananas, Clementinas, Tângeras, Tangerinas. O doce é composto por Gelatina, Pudim, Mousse, Arroz doce ou iogurte.

A Diretora



Agrupamento Vertical de Escolas Cetóbriga

Escola Básica dos 2º e 3º Ciclos de Aranguez

EMENTA SEMANAL DE 03 DE DEZEMBRO E 07 DE DEZEMBRO DE 2012

SEGUNDA-FEIRA

		Kcal	Prot.(g)	Líp.(g)	H.C.(g)	Fibra (g)
Sopa	Creme de abóbora	165,0	0,5	6,8	24,7	1,1
Prato	Ovos mexidos com salsichas e arroz	548,0	23,0	64,2	22,0	2,3
Salada	Alface, tomate e pepino	68,0	2,3	0,4	13	1,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	56,8	0,2	0,5	13,4	2,1
Pão	1 pão de mistura	122,0	4	1	24	1,9

TERÇA-FEIRA

		Kcal	Prot.(g)	Líp.(g)	H.C.(g)	Fibra (g)
Sopa	Creme de ervilha	159,0	1,8	5,2	25,8	2,8
Prato	Frango assado com massa	158,2	19,3	3,9	11,1	0,9
Salada	Alface, Tomate e pepino	68,0	2,3	0,4	13,0	1,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	56,8	0,2	0,5	13,4	2,1
Pão	1 pão de mistura	122,0	4,0	1,0	24,0	1,9

Quarta-feira

		Kcal	Prot.(g)	Líp.(g)	H.C.(g)	Fibra (g)
Sopa	Feijão vermelho com hortalíça	190,	5,7	6,0	27,7	6,5
Prato	Bacalhau à Gomes de Sá	364,0	30,0	50,0	6,0	4,0
Salada	Alface, tomate e pepino	68,0	2,3	0,4	13,0	1,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	56,8	0,2	0,5	13,4	2,1
Pão	1 pão de mistura	122,0	4,0	1,0	24,0	1,9

QUINTA-FEIRA

		Kcal	Prot.(g)	Líp.(g)	H.C.(g)	Fibra (g)
Sopa	Nabiças	173,2	1,1	7,1	25,7	1,6
Prato	Empadão de carne	282,6	14	12,5	28,5	0,1
Salada	Alface, tomate e pepino	68,0	2,3	0,4	13,0	1,1
Sobremesa	Doce	52,7	3,3	1,6	6,5	0,0
Pão	1 pão de mistura	122,0	4,0	1,0	24,0	1,9

SEXTA-FEIRA

		Kcal	Prot.(g)	Líp.(g)	H.C.(g)	Fibra (g)
Sopa	Creme de cenoura	220,9	0,6	9,2	33,1	1,2
Prato	Filetes de peixe com batata	99,7	7,0	2,4	11,6	1,0
Salada	Alface, tomate e pepino	68,0	2,3	0,4	13,0	1,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	56,8	0,2	0,5	13,4	2,1
Pão	1 pão de mistura	122,0	4,0	1,0	24,0	1,9

É de notar que esta ementa pode ser alterada por motivos imprevistos. Informe a Direção sobre os alimentos a que o (a) seu(sua) educando(a) é alérgico(a).

O prato de salada: Pode acontecer em casos excecionais haver troca daqueles produtos por cenoura, milho doce e beterraba.

Fruta da época: Laranjas, Pêros, Pêras, Bananas, Clementinas, Tângeras, Tangerinas. O doce é composto por Gelatina, Pudim, Mousse, Arroz doce ou iogurte.

A Diretora

Data: 22-11-2012



Agrupamento Vertical de Escolas Cetóbriga

Escola Básica dos 2º e 3º Ciclos de Aranguez

EMENTA SEMANAL DE 10 DE DEZEMBRO A 14 DE DEZEMBRO DE 2012

SEGUNDA-FEIRA

		Kcal	Prot.(g)	Líp.(g)	H.C.(g)	Fibra (g)
Sopa	Ervilhas	159,0	2,0	5,0	26,0	2,8
Prato	Pescada estufada c/batatas e pimentos verdes	396,0	8,6	1,6	11,2	1,1
Salada	Alface, tomate e pepino	68,0	2,3	0,4	13	1,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	56,8	0,2	0,5	13,4	2,1
Pão	1 pão de mistura	122,0	4	1	24	1,9

TERÇA-FEIRA

		Kcal	Prot.(g)	Líp.(g)	H.C.(g)	Fibra (g)
Sopa	Camponesa	181,4	5,3	5,7	26,6	6,3
Prato	Perú no forno com batata assada	549,0	55,0	51,0	15,0	4,0
Salada	Alface, Tomate e pepino	68,0	2,3	0,4	13,0	1,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	56,8	0,2	0,5	13,4	2,1
Pão	1 pão de mistura	122,0	4,0	1,0	24,0	1,9

Quarta-feira

		Kcal	Prot.(g)	Líp.(g)	H.C.(g)	Fibra (g)
Sopa	Caldo verde	170,3	0,9	7,0	25,2	1,2
Prato	Douradinhos no forno com arroz de tomate	431,0	17,0	60,0	13,0	2,1
Salada	Alface, tomate e pepino	68,0	2,3	0,4	13,0	1,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	56,8	0,2	0,5	13,4	2,1
Pão	1 pão de mistura	122,0	4,0	1,0	24,0	1,9

QUINTA-FEIRA

		Kcal	Prot.(g)	Líp.(g)	H.C.(g)	Fibra (g)
Sopa	Nabiças	173,2	1,1	7,1	25,7	1,6
Prato	Almondegas estufadas com arroz	437,0	37,0	55,0	7,0	5,0
Salada	Alface, tomate e pepino	68,0	2,3	0,4	13,0	1,1
Sobremesa	Doce	52,7	3,3	1,6	6,5	0,0
Pão	1 pão de mistura	122,0	4,0	1,0	24,0	1,9

SEXTA-FEIRA

		Kcal	Prot.(g)	Líp.(g)	H.C.(g)	Fibra (g)
Sopa	Espinafres	173,0	1,1	7,2	25,0	1,6
Prato	Empadão de atum	540,0	39,0	48,0	21,0	4,0
Salada	Alface, tomate e pepino	68,0	2,3	0,4	13,0	1,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	56,8	0,2	0,5	13,4	2,1
Pão	1 pão de mistura	122,0	4,0	1,0	24,0	1,9

É de notar que esta ementa pode ser alterada por motivos imprevistos. Informe a Direção sobre os alimentos a que o (a) seu(sua) educando(a) é alérgico(a).

O prato de salada: Pode acontecer em casos excecionais haver troca daqueles produtos por cenoura, milho doce e beterraba.

Fruta da época: Laranjas, Pêras, Pêras, Bananas, Clementinas, Tângeras, Tangerinas. O doce é composto por Gelatina, Pudim, Mousse, Arroz doce ou iogurte.

A Diretora

Data: 22-11-2012