



























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)
SEGUNDA-FEIRA						
Sopa	Agrião e feijão branco	---	69,85	3,3	10,23	1,47
Prato	Ovos mexidos com salsichas e queijo ralado e arroz	  	351,2	16,51	30,02	18,37
Prato vegetariano	Feijoada vegetariana com arroz	---	238,10	9,9	22,48	5,81
Salada	Alface, cenoura e tomate		64,74	1,39	3,22	5,19
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	---	48,3/50,7/42,2	1,27/0,18/0,31	10,2/11,9/9,7	0,23/0,4/0,4
TERÇA-FEIRA						
Sopa	Legumes	---	66,87	3,02	10,79	1,30
Prato	Bacalhau espiritual	 	680,2	27,86	50,67	45,84
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	Mousse de chocolate/Fruta da época	---	121/48,3/50,7	2/1,27/0,18	12,3/10,2/11,9	0,22/0,23/0,4
QUARTA-FEIRA						
Sopa	Alho francês	---	67,34	2,84	10,83	1,44
Prato	Hambúrguer de vitela grelhado c/ arroz de feijão preto	 	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	Fruta da época (3 variedades)	---	48,3/50,7/42,2	1,27/0,18/0,31	10,2/11,9/9,7	0,23/0,4/0,4
QUINTA-FEIRA						
Sopa	Juliana	---	138,14	5,34	24,83	1,80
Prato	Massa tricolor de tamboril	  	232,6	22,06	23,2	5,95
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	Fruta da época (3 variedades)	---	53,3/50,7/42,2	0,9/0,18/0,31	12,3/11,9/9,7	0,22/0,4/0,4
SEXTA-FEIRA						
Sopa	Creme de cenoura	---	65,41	1,9	11,5	1,14
Prato	Strogonoff de frango com batata cozida		327,1	25,4	23,5	14,7
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	Fruta da época (3 variedades)	---	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)
SEGUNDA-FEIRA						
Sopa	Espinafres	---	66,01	2,4	10,5	1,39
Prato	Esparguete de atum		385,33	26,14	23,85	20,53
Prato vegetariano	Feijão salteado com legumes e esparguete		251,9	10,51	24,87	18,84
Salada	Alface, cenoura e cebola		60,74	1,24	2,48	5,12
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	---	53,3/50,7/42,2	0,9/0,18/0,31	12,3/11,9/9,7	0,22/0,4/0,4
TERÇA-FEIRA						
Sopa	Canja		160,93	10,34	14,12	6,77
Prato	Douradinhos no forno com arroz de cenoura		232,4	13,36	39,57	12,19
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	Fruta da época (3 variedades)	---	121/48,3/50,7	2/1,27/0,18	12,3/10,2/11,9	0,22/0,23/0,4
QUARTA-FEIRA						
Sopa	Cenoura e grão-de-bico	---	72,05	2,82	12,17	1,36
Prato	Massa de vitela		377,4	23,6	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	Fruta da época (3 variedades)	---	48,3/50,7/42,2	1,27/0,18/0,31	10,2/11,9/9,7	0,23/0,4/0,4
QUINTA-FEIRA						
Sopa	Feijão verde	---	60,51	2,09	10,22	1,29
Prato	Empadão de peixe		261,1	21,2	21,9	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/ Fruta da época	---	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
SEXTA-FEIRA						
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	Fruta da época (3 variedades)	---	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)
SEGUNDA-FEIRA						
Sopa	Legumes	---	66,87	3,02	10,79	1,30
Prato	Filetes de pescada no forno com arroz de cenoura		411,13	13,24	56,19	10,14
Prato vegetariano	Arroz branco com salteado de legumes e feijão preto	---	195,45	9,89	18,41	6,73
Salada	Tomate, cenoura e cebola		60,44	0,58	3,13	5,11
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	---	53,3/50,7/42,2	0,9/0,18/0,31	12,3/11,9/9,7	0,22/0,4/0,4
TERÇA-FEIRA						
Sopa	Brócolos	---	77,22	2,85	11,92	1,36
Prato	Salada russa com atum e ovo		404,01	34,79	223,76	18,7
Prato vegetariano	Salada russa		220,21	11,32	18,4	11,14
Salada	Alface, cenoura e tomate		64,74	1,39	3,22	5,19
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	---	121/48,3/50,7	2/1,27/0,18	12,3/10,2/11,9	0,22/0,23/0,4
QUARTA-FEIRA						
Sopa	Agrião e feijão branco	---	69,85	3,3	10,23	1,47
Prato	Esparguete à bolonhesa		314,4	23,8	23,4	12,5
Prato vegetariano	Esparguete com legumes e feijão preto		185,61	9,14	21,33	5,82
Salada	Tomate, cenoura e cebola		60,44	0,58	3,13	5,11
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	---	48,3/50,7/42,2	1,27/0,18/0,31	10,2/11,9/9,7	0,23/0,4/0,4
QUINTA-FEIRA						
Sopa	Repolho	---	66,96	2,23	11,85	1,27
Prato	Pescada à sevilhana frita com batata assada		278,6	23,61	20,9	10
Prato vegetariano	Beringela recheada com batata		216,36	22,88	17,64	9,02
Salada	Tomate, pimento e cebola		57,24	0,66	1,91	5,23
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	---	48,3/50,7/52,5	1,27/0,18/1,1	10,2/11,9/10,8	0,23/0,4/0,5
SEXTA-FEIRA						
Sopa	Creme de abóbora	---	70,81	2,29	11,4	1,38
Prato	Coxa de frango assado com arroz de cenoura e ervilhas		444,9	29,86	24,97	24,21
Prato vegetariano	Arroz de cenoura e ervilhas	---	119,86	2,19	15,86	5,19
Salada	Alface, cenoura e cebola		60,74	1,24	2,48	5,12
Sobremesa	Salada de fruta	---	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 ___/___/___



		Alergénios	Informação nutricional 100g			
			Energia (kcal)	Proteínas (g)	Hidratos carbono (g)	Lípidos (g)
SEGUNDA-FEIRA						
Sopa	Espinafres	---	66,01	2,4	10,5	1,39
Prato	Massa à carbonara		167,4	25,7	23,7	6,03
Prato vegetariano	Massa com cogumelos, feijão preto e legumes	---	187,7	5,11	28,17	5,64
Salada	Alface, cenoura e tomate		64,74	1,39	3,22	5,19
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	---	53,3/50,7/42,2	0,9/0,18/0,31	12,3/11,9/9,7	0,22/0,4/0,4
TERÇA-FEIRA						
Sopa	Couve coração	---	67,91	2,24	11	2,89
Prato	Lombo de pescada assado com batata cozida		221,8	20,37	19,77	6,44
Prato vegetariano	Feijoada vegetariana com massa	---	238,10	9,9	22,48	5,81
Salada	Alface, pimento e cebola		57,54	1,32	1,26	5,24
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	---	48,3/50,7/42,2	1,27/0,18/0,31	10,2/11,9/9,7	0,23/0,4/0,4
QUARTA-FEIRA						
Sopa	Abóbora	---	67,91	2,24	11	2,89
Prato	Medalhões de pescada assados com arroz de grão		435,8	25,18	35,78	20,47
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	Gelatina/Fruta da época	---	121/48,3/50,7	2/1,27/0,18	12,3/10,2/11,9	0,22/0,23/0,4
QUINTA-FEIRA						
Sopa	Curgete	---	65,62	1,79	12,36	1,09
Prato	Lombo de porco assado no forno com massa		338,3	35,2	24,5	10,61
Prato vegetariano	Massa 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	Fruta da época (3 variedades)	---	48,3/50,7/42,2	1,27/0,18/0,31	10,2/11,9/9,7	0,23/0,4/0,4
SEXTA-FEIRA						
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	Fruta da época (3 variedades)	---	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 5 – de ___/___/___ a ___/___/___



		Alergénios	Informação nutricional 100g			
			Energia (kcal)	Proteínas (g)	Hidratos carbono (g)	Lípidos (g)
SEGUNDA-FEIRA						
Sopa	Couve-flor	---	66,01	2,4	10,5	1,39
Prato	Empadão de atum		367,8	25,1	21,87	20,01
Prato vegetariano	Empadão de legumes e lentilhas	---	187,7	5,11	28,17	5,64
Salada	Alface, cenoura e tomate		64,74	1,39	3,22	5,19
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	---	53,3/50,7/42,2	0,9/0,18/0,31	12,3/11,9/9,7	0,22/0,4/0,4
TERÇA-FEIRA						
Sopa	Alho-francês	---	67,91	2,24	11	2,89
Prato	Massinha de peixe		245,63	22,2	23,2	7,2
Prato vegetariano	Massa de feijão vermelho e legumes	---	238,10	9,9	22,48	5,81
Salada	Alface, pimento e cebola		57,54	1,32	1,26	5,24
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	---	48,3/50,7/42,2	1,27/0,18/0,31	10,2/11,9/9,7	0,23/0,4/0,4
QUARTA-FEIRA						
Sopa	Cenoura e grão-de-bico	---	67,91	2,24	11	2,89
Prato	Fêvera grelhada com arroz tomate	---	383,7	32,22	33	14,3
Prato vegetariano	Arroz de tomate e estufado de feijão preto		199,81	8,91	25,37	5,58
Salada	Alface, cenoura e cebola		60,74	1,24	2,48	5,12
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	---	121/48,3/50,7	2/1,27/0,18	12,3/10,2/11,9	0,22/0,23/0,4
QUINTA-FEIRA						
Sopa	Juliana	---	65,62	1,79	12,36	1,09
Prato	Massa gratinada com quadrinhos de peru		406,5	32,6	31,77	16,2
Prato vegetariano	Massa gratinada com lentilhas		185,61	9,14	21,33	5,82
Salada	Alface, tomate e cebola		58,84	1,24	1,77	5,21
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	---	48,3/50,7/42,2	1,27/0,18/0,31	10,2/11,9/9,7	0,23/0,4/0,4
SEXTA-FEIRA						
Sopa	Couve-lombarda	---	77,22	2,85	11,92	1,36
Prato	Jardineira	---	273,04	26,01	20,92	9,63
Prato vegetariano	Jardineira Vegetariana	---	200,9	8,48	28,57	5,44
Salada	Alface, pimento e cebola		57,54	1,32	1,26	5,24
Sobremesa	Salada de fruta	---	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 6 – de ___/___/___ a ___/___/___



		Informação nutricional 100g				
		Alergénios	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Hidratos carbono (g)	Lípidos (g)
SEGUNDA-FEIRA						
Sopa	Espinafres	---	66,01	2,4	10,5	1,39
Prato	Massa com salmão		421,63	20,4	23,15	27,7
Prato vegetariano	Massa de soja		187,7	5,11	28,17	5,64
Salada	Alface, cenoura e tomate		64,74	1,39	3,22	5,19
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	---	53,3/50,7/42,2	0,9/0,18/0,31	12,3/11,9/9,7	0,22/0,4/0,4
TERÇA-FEIRA						
Sopa	Abóbora e ervilhas	---	67,91	2,24	11	2,89
Prato	Tilápia no forno com arroz de legumes		343,8	30,07	35,51	6,88
Prato vegetariano	Arroz de legumes e leguminosas	---	238,10	9,9	22,48	5,81
Salada	Alface, pimento e cebola		57,54	1,32	1,26	5,24
Sobremesa	Mousse de chocolate/Fruta da época	---	48,3/50,7/42,2	1,27/0,18/0,31	10,2/11,9/9,7	0,23/0,4/0,4
QUARTA-FEIRA						
Sopa	Feijão-verde	---	67,91	2,24	11	2,89
Prato	Bacalhau à brás		292,7	22,98	17,52	16,5
Prato vegetariano	Batata, feijão e legumes salteados		199,81	8,91	25,37	5,58
Salada	Alface, cenoura e cebola		60,74	1,24	2,48	5,12
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	---	121/48,3/50,7	2/1,27/0,18	12,3/10,2/11,9	0,22/0,23/0,4
QUINTA-FEIRA						
Sopa	Creme de legumes	---	65,62	1,79	12,36	1,09
Prato	Lasanha		512,77	30,4	49,22	21,14
Prato vegetariano	Lasanha vegetariana		185,61	9,14	21,33	5,82
Salada	Alface, tomate e cebola		58,84	1,24	1,77	5,21
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	---	48,3/50,7/42,2	1,27/0,18/0,31	10,2/11,9/9,7	0,23/0,4/0,4
SEXTA-FEIRA						
Sopa	Repolho	---	77,22	2,85	11,92	1,36
Prato	Arroz de carnes		349,4	22,02	34,36	14,5
Prato vegetariano	Arroz de legumes com tofu	---	200,9	8,48	28,57	5,44
Salada	Alface, pimento e cebola		57,54	1,32	1,26	5,24
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	---	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.

