
























**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>						
<b>Sopa</b>	Agrião e feijão branco	---	69,85	3,3	10,23	1,47
<b>Prato</b>	Ovos mexidos com salsichas e arroz	 	351,2	16,51	30,02	18,37
<b>Prato vegetariano</b>	Feijoada vegetariana com arroz	---	238,10	9,9	22,48	5,81
<b>Salada</b>	Alface, cenoura e tomate		64,74	1,39	3,22	5,19
<b>Sobremesa</b>	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
<b>TERÇA-FEIRA</b>						
<b>Sopa</b>	Legumes	---	66,87	3,02	10,79	1,30
<b>Prato</b>	Bacalhau espiritual	 	680,2	27,86	50,67	45,84
<b>Prato vegetariano</b>	Grão-de-bico com cuscuz e alho francês		293,2	18,1	31,89	8,12
<b>Salada</b>	Alface, pimentos e cenoura		63,44	1,47	2,71	5,22
<b>Sobremesa</b>	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
<b>QUARTA-FEIRA</b>						
<b>Sopa</b>	Alho francês	---	67,34	2,84	10,83	1,44
<b>Prato</b>	Hambúrguer de vitela grelhado c/ arroz de feijão preto	 	378,2	25,56	26,17	18,54
<b>Prato vegetariano</b>	Hambúrguer vegetariano c/ arroz de feijão preto	  	364,8	23,94	38,75	10,97
<b>Salada</b>	Alface, cenoura e tomate		64,74	1,39	3,22	5,19
<b>Sobremesa</b>	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
<b>QUINTA-FEIRA</b>						
<b>Sopa</b>	Juliana	---	138,14	5,34	24,83	1,80
<b>Prato</b>	Massa tricolor de tamboril	 	232,6	22,06	23,2	5,95
<b>Prato vegetariano</b>	Gratinado de legumes com broa e batata	  	449,4	21,28	64,15	10,49
<b>Salada</b>	Alface, pimento e tomate		61,54	1,47	2	5,31
<b>Sobremesa</b>	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
<b>SEXTA-FEIRA</b>						
<b>Sopa</b>	Creme de cenoura	---	65,41	1,9	11,5	1,14
<b>Prato</b>	Strogonoff de frango com batata cozida		327,1	25,4	23,5	14,7
<b>Prato vegetariano</b>	Esparguete de legumes	 	185,61	9,14	21,33	5,82
<b>Salada</b>	Alface, tomate e cebola		58,84	1,24	1,77	5,21
<b>Sobremesa</b>	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)
<b>SEGUNDA-FEIRA</b>						
<b>Sopa</b>	Espinafres	---	66,01	2,4	10,5	1,39
<b>Prato</b>	Esparguete de atum	 	385,33	26,14	23,85	20,53
<b>Prato vegetariano</b>	Feijão salteado com legumes e esparguete		251,9	10,51	24,87	18,84
<b>Salada</b>	Alface, cenoura e cebola		60,74	1,24	2,48	5,12
<b>Sobremesa</b>	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
<b>TERÇA-FEIRA</b>						
<b>Sopa</b>	Cenoura e grão-de-bico	---	72,05	2,82	12,17	1,36
<b>Prato</b>	Bife de peru grelhado com arroz de ervilhas	---	269,9	25,26	26,77	6,51
<b>Prato vegetariano</b>	Massada de legumes e feijão preto		250,7	10,66	37,37	5,94
<b>Salada</b>	Alface, pimentos e cenoura		63,44	1,47	2,71	5,22
<b>Sobremesa</b>	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
<b>QUARTA-FEIRA</b>						
<b>Sopa</b>	Canja	 	160,93	10,34	14,12	6,77
<b>Prato</b>	Lombos de pescada assados com batata assada		232,4	13,36	39,57	12,19
<b>Prato vegetariano</b>	Gratinado de legumes com broa e batata	 	449,4	21,28	64,15	10,49
<b>Salada</b>	Alface, tomate e cebola		58,84	1,24	1,77	5,21
<b>Sobremesa</b>	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
<b>QUINTA-FEIRA</b>						
<b>Sopa</b>	Feijão verde	---	60,51	2,09	10,22	1,29
<b>Prato</b>	Massa de vitela		377,4	23,6	25,4	19,95
<b>Prato vegetariano</b>	Estufado de lentilhas com batata cozida	---	229,7	10,36	34,07	5,24
<b>Salada</b>	Alface, cenoura e tomate		64,74	1,39	3,22	5,19
<b>Sobremesa</b>	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
<b>SEXTA-FEIRA</b>						
<b>Sopa</b>	Couve-flor	---	72,96	3,29	12,13	1,26
<b>Prato</b>	Empadão de peixe	 	261,1	21,2	21,9	9,81
<b>Prato vegetariano</b>	Arroz de ervilhas	---	172,3	3,7	26,29	5,38
<b>Salada</b>	Alface, pimento e tomate		61,54	1,47	2	5,31
<b>Sobremesa</b>	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)
<b>SEGUNDA-FEIRA</b>						
<b>Sopa</b>	Espinafres	---	66,01	2,4	10,5	1,39
<b>Prato</b>	Massa à carbonara		167,4	25,7	23,7	6,03
<b>Prato vegetariano</b>	Massa com cogumelos, feijão preto e legumes	---	187,7	5,11	28,17	5,64
<b>Salada</b>	Alface, cenoura e tomate		64,74	1,39	3,22	5,19
<b>Sobremesa</b>	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
<b>TERÇA-FEIRA</b>						
<b>Sopa</b>	Couve coração	---	67,91	2,24	11	2,89
<b>Prato</b>	Lombo de pescada estufado com batata cozida		221,8	20,37	19,77	6,44
<b>Prato vegetariano</b>	Feijoada vegetariana com massa	---	238,10	9,9	22,48	5,81
<b>Salada</b>	Alface, pimento e cebola		57,54	1,32	1,26	5,24
<b>Sobremesa</b>	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
<b>QUARTA-FEIRA</b>						
<b>Sopa</b>	Abóbora	---	67,91	2,24	11	2,89
<b>Prato</b>	Lombo de porco assado no forno com massa de cenoura		338,3	35,2	24,5	10,61
<b>Prato vegetariano</b>	Arroz de legumes com grão de bico		199,81	8,91	25,37	5,58
<b>Salada</b>	Alface, cenoura e cebola		60,74	1,24	2,48	5,12
<b>Sobremesa</b>	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
<b>QUINTA-FEIRA</b>						
<b>Sopa</b>	Curgete	---	65,62	1,79	12,36	1,09
<b>Prato</b>	Medalhões de pescada assados com arroz de grão		435,8	25,18	35,78	20,47
<b>Prato vegetariano</b>	Massa com legumes e lentilhas		185,61	9,14	21,33	5,82
<b>Salada</b>	Alface, tomate e cebola		58,84	1,24	1,77	5,21
<b>Sobremesa</b>	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
<b>SEXTA-FEIRA</b>						
<b>Sopa</b>	Cenoura e ervilhas	---	77,22	2,85	11,92	1,36
<b>Prato</b>	Frango estufado com batata cozida	---	435,9	30,78	23,27	24,14
<b>Prato vegetariano</b>	Feijão preto com couve salteada e batata cozida	---	200,9	8,48	28,57	5,44
<b>Salada</b>	Alface, pimento e cebola		57,54	1,32	1,26	5,24
<b>Sobremesa</b>	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 4 – 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 no forno com arroz de cenoura	 	411,13	13,24	56,19	10,14
<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>	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
<b>TERÇA-FEIRA</b>						
<b>Sopa</b>	Brócolos	---	77,22	2,85	11,92	1,36
<b>Prato</b>	Lasanha	  	512,77	30,4	49,22	21,14
<b>Prato vegetariano</b>	Lasanha vegetariana	  	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>	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
<b>QUARTA-FEIRA</b>						
<b>Sopa</b>	Agrião e feijão branco	---	69,85	3,3	10,23	1,47
<b>Prato</b>	Salada russa com atum e ovo	 	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>	Tomate, cenoura e cebola		60,44	0,58	3,13	5,11
<b>Sobremesa</b>	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
<b>QUINTA-FEIRA</b>						
<b>Sopa</b>	Repolho	---	66,96	2,23	11,85	1,27
<b>Prato</b>	Coxa de frango assado com arroz de cenoura e ervilhas		444,9	29,86	24,97	24,21
<b>Prato vegetariano</b>	Beringela recheada com batata		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>	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
<b>SEXTA-FEIRA</b>						
<b>Sopa</b>	Creme de abóbora	---	70,81	2,29	11,4	1,38
<b>Prato</b>	Pescada à sevilhana frita com batata assada		278,6	23,61	20,9	10
<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>	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 5 – de \_\_/\_\_/\_\_\_\_ a \_\_/\_\_/\_\_\_\_

		Informação nutricional 100g				
		Alergénios	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Hidratos carbono (g)	Lípidos (g)
<b>SEGUNDA-FEIRA</b>						
<b>Sopa</b>	Espinafres	---	66,01	2,4	10,5	1,39
<b>Prato</b>	Esparguete à bolonhesa		314,4	23,8	23,4	12,5
<b>Prato vegetariano</b>	Massa de soja		187,7	5,11	28,17	5,64
<b>Salada</b>	Alface, cenoura e tomate		64,74	1,39	3,22	5,19
<b>Sobremesa</b>	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
<b>TERÇA-FEIRA</b>						
<b>Sopa</b>	Abóbora e ervilhas	---	67,91	2,24	11	2,89
<b>Prato</b>	Bacalhau à brás	 	292,7	22,98	17,52	16,5
<b>Prato vegetariano</b>	Arroz de legumes e leguminosas	---	238,10	9,9	22,48	5,81
<b>Salada</b>	Alface, pimento e cebola		57,54	1,32	1,26	5,24
<b>Sobremesa</b>	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
<b>QUARTA-FEIRA</b>						
<b>Sopa</b>	Feijão-verde	---	67,91	2,24	11	2,89
<b>Prato</b>	Arroz de carnes	 	349,4	22,02	34,36	14,5
<b>Prato vegetariano</b>	Batata, feijão e legumes salteados	 	199,81	8,91	25,37	5,58
<b>Salada</b>	Alface, cenoura e cebola		60,74	1,24	2,48	5,12
<b>Sobremesa</b>	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
<b>QUINTA-FEIRA</b>						
<b>Sopa</b>	Creme de legumes	---	65,62	1,79	12,36	1,09
<b>Prato</b>	Massa com salmão	 	421,63	20,4	23,15	27,7
<b>Prato vegetariano</b>	Lasanha vegetariana		185,61	9,14	21,33	5,82
<b>Salada</b>	Alface, tomate e cebola		58,84	1,24	1,77	5,21
<b>Sobremesa</b>	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
<b>SEXTA-FEIRA</b>						
<b>Sopa</b>	Repolho	---	77,22	2,85	11,92	1,36
<b>Prato</b>	Jardineira	---	273,04	26,01	20,92	9,63
<b>Prato vegetariano</b>	Arroz de legumes com tofu	---	200,9	8,48	28,57	5,44
<b>Salada</b>	Alface, pimento e cebola		57,54	1,32	1,26	5,24
<b>Sobremesa</b>	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 6 – de \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_ a \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

		Alergénios	Informação nutricional 100g			
			Energia (kcal)	Proteínas (g)	Hidratos carbono (g)	Lípidos (g)
<b>SEGUNDA-FEIRA</b>						
<b>Sopa</b>	Couve-flor	---	66,01	2,4	10,5	1,39
<b>Prato</b>	Empadão de atum		367,8	25,1	21,87	20,01
<b>Prato vegetariano</b>	Empadão de legumes e lentilhas	---	187,7	5,11	28,17	5,64
<b>Salada</b>	Alface, cenoura e tomate		64,74	1,39	3,22	5,19
<b>Sobremesa</b>	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
<b>TERÇA-FEIRA</b>						
<b>Sopa</b>	Alho-francês	---	67,91	2,24	11	2,89
<b>Prato</b>	Fêvera grelhada com arroz tomate	---	383,7	32,22	33	14,3
<b>Prato vegetariano</b>	Massa de feijão vermelho e legumes	---	238,10	9,9	22,48	5,81
<b>Salada</b>	Alface, pimento e cebola		57,54	1,32	1,26	5,24
<b>Sobremesa</b>	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
<b>QUARTA-FEIRA</b>						
<b>Sopa</b>	Cenoura e grão-de-bico	---	67,91	2,24	11	2,89
<b>Prato</b>	Massinha de peixe		245,63	22,2	23,2	7,2
<b>Prato vegetariano</b>	Arroz de tomate e estufado de feijão preto		199,81	8,91	25,37	5,58
<b>Salada</b>	Alface, cenoura e cebola		60,74	1,24	2,48	5,12
<b>Sobremesa</b>	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
<b>QUINTA-FEIRA</b>						
<b>Sopa</b>	Juliana	---	65,62	1,79	12,36	1,09
<b>Prato</b>	Massa com quadrinhos de peru		406,5	32,6	31,77	16,2
<b>Prato vegetariano</b>	Massa gratinada com lentilhas		185,61	9,14	21,33	5,82
<b>Salada</b>	Alface, tomate e cebola		58,84	1,24	1,77	5,21
<b>Sobremesa</b>	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
<b>SEXTA-FEIRA</b>						
<b>Sopa</b>	Couve-lombarda	---	77,22	2,85	11,92	1,36
<b>Prato</b>	Maruca no forno com arroz de legumes		343,8	30,07	35,51	6,88
<b>Prato vegetariano</b>	Jardineira Vegetariana	---	200,9	8,48	28,57	5,44
<b>Salada</b>	Alface, pimento e cebola		57,54	1,32	1,26	5,24
<b>Sobremesa</b>	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.

