



# Itau Ementa

Centro escolar do Douro (Sudeste)  
OVOLACTOVEGETARIANO  
Semana de 4 a 8 de janeiro de 2021  
ALMOÇO



## Segunda

|           |  | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-----------|--|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa      | Sopa de feijão-verde <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>   | 159     | 38        | 1,2      | 0,2         | 5,3    | 1,3        | 0,8       | 0,2     |
| Prato     | Tofu salteado com legumes e arroz <sup>1,6</sup> | 906     | 215       | 5,2      | 1,0         | 34,0   | 1,0        | 6,8       | 0,4     |
| Salada    | Cenoura e milho                                  | 345     | 81        | 2,7      | 0,0         | 7,2    | 1,2        | 6,7       | 0,0     |
| Sobremesa | Maçã golden                                      | 269     | 64        | 0,5      | 0,1         | 13,4   | 13,4       | 0,2       | 0,0     |

## Terça

|           |  | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-----------|--|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa      | Sopa de espinafres <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>                         | 154     | 37        | 1,2      | 0,2         | 4,8    | 1,1        | 1,0       | 0,2     |
| Prato     | Salada de feijão-vermelho com mistura chinesa salteada <sup>12</sup> | 880     | 209       | 6,0      | 1,0         | 25,8   | 2,5        | 10,6      | 0,1     |
| Salada    | Alface e couve roxa  | 97      | 23        | 0,1      | 0,0         | 2,4    | 2,1        | 1,9       | 0,0     |
| Sobremesa | Pera   | 199     | 47        | 0,4      | 0,0         | 9,4    | 9,4        | 0,3       | 0,0     |

## Quarta

|           |  | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-----------|--|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa      | Sopa de abóbora <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>    | 155     | 37        | 1,1      | 0,2         | 5,6    | 1,2        | 0,8       | 0,2     |
| Prato     | Cogumelos estufados com feijão-verde e arroz | 847     | 201       | 4,6      | 0,7         | 34,9   | 0,2        | 4,1       | 0,6     |
| Salada    | Cenoura e ervilhas                           | 161     | 38        | 0,2      | 0,0         | 5,2    | 3,2        | 2,1       | 0,5     |
| Sobremesa | Maçã gala                                    | 269     | 64        | 0,5      | 0,1         | 13,4   | 13,4       | 0,2       | 0,0     |

## Quinta

|           |   | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-----------|---|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa      | Sopa de alho-francês <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>                              | 154     | 37        | 1,2      | 0,2         | 5,1    | 1,0        | 0,9       | 0,2     |
| Prato     | Couve-flor e grão-de-bico assados com especiarias e esparguete <sup>1</sup> | 1084    | 257       | 4,1      | 0,7         | 41,2   | 3,1        | 11,3      | 0,2     |
| Salada    | Cenoura e feijão-verde  | 118     | 28        | 0,1      | 0,0         | 4,1    | 3,5        | 1,2       | 0,5     |
| Sobremesa | Banana  | 441     | 104       | 0,4      | 0,1         | 21,8   | 19,6       | 1,6       | 0,0     |

## Sexta

|           |  | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-----------|--|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa      | Sopa de feijão vermelho e couve lombarda <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup> | 396     | 95        | 1,3      | 0,2         | 15,4   | 0,8        | 5,0       | 0,2     |
| Prato     | Arroz de legumes com açafrão                                       | 616     | 146       | 2,5      | 0,4         | 26,3   | 0,7        | 3,7       | 0,2     |
| Salada    | Cenoura, feijão-verde e milho                                      | 208     | 50        | 1,2      | 0,1         | 5,1    | 2,3        | 3,5       | 0,0     |
| Sobremesa | Maçã starking  | 269     | 64        | 0,5      | 0,1         | 13,4   | 13,4       | 0,2       | 0,0     |

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, 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. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal  
FIT GE v1.1:10 28/12/2020 19:02





# Itau Ementa

Centro escolar do Douro (Sudeste)  
OVOLACTOVEGETARIANO  
Semana de 11 a 15 de janeiro de 2021  
ALMOÇO



## Segunda

|           |  | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------|--|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa      | Sopa de cenoura <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>        | 148        | 35           | 1,1         | 0,2            | 5,0       | 1,1           | 0,9          | 0,2        |
| Prato     | Esparguete à bolonhesa de legumes <sup>1,3</sup> | 807        | 191          | 3,6         | 0,6            | 33,1      | 2,5           | 5,5          | 0,1        |
| Salada    | Cenoura e ervilhas                               | 161        | 38           | 0,2         | 0,0            | 5,2       | 3,2           | 2,1          | 0,5        |
| Sobremesa | Maçã gala  | 269        | 64           | 0,5         | 0,1            | 13,4      | 13,4          | 0,2          | 0,0        |

## Terça

|           |  | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------|--|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa      | Sopa de brócolos <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>             | 159        | 38           | 1,3         | 0,2            | 5,0       | 1,0           | 1,1          | 0,2        |
| Prato     | Empadão de arroz gratinado com espinafres <sup>7</sup> | 1179       | 280          | 7,8         | 3,4            | 42,5      | 0,4           | 9,1          | 0,6        |
| Salada    | Cenoura e feijão-verde                                 | 118        | 28           | 0,1         | 0,0            | 4,1       | 3,5           | 1,2          | 0,5        |
| Sobremesa | Laranja  | 201        | 48           | 0,2         | 0,0            | 8,9       | 8,9           | 1,1          | 0,0        |

## Quarta

|           |   | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------|---|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa      | Sopa de feijão branco <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup> | 389        | 93           | 1,3         | 0,2            | 12,9      | 1,0           | 4,7          | 0,2        |
| Prato     | Estufado de grão e abóbora com batata           | 475        | 112          | 1,4         | 0,2            | 19,7      | 1,5           | 4,0          | 0,2        |
| Salada    | Macedónia                                       | 162        | 37           | 0,3         | 0,0            | 6,0       | 0,0           | 1,8          | 0,2        |
| Sobremesa | Pera  | 199        | 47           | 0,4         | 0,0            | 9,4       | 9,4           | 0,3          | 0,0        |

## Quinta

|           |   | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------|---|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa      | Sopa de feijão-verde <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>  | 159        | 38           | 1,2         | 0,2            | 5,3       | 1,3           | 0,8          | 0,2        |
| Prato     | Rancho vegetariano com soja (massa, grão, soja, cenoura, couve branca) <sup>1,6</sup> | 1074       | 255          | 4,0         | 0,6            | 37,0      | 3,2           | 14,4         | 0,2        |
| Salada    | Cenoura e couve lombarda  | 107        | 25           | 0,1         | 0,0            | 3,3       | 3,1           | 1,5          | 0,5        |
| Sobremesa | Maçã golden   | 269        | 64           | 0,5         | 0,1            | 13,4      | 13,4          | 0,2          | 0,0        |

## Sexta

|           |   | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------|---|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa      | Sopa de cenoura <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>                       | 148        | 35           | 1,1         | 0,2            | 5,0       | 1,1           | 0,9          | 0,2        |
| Prato     | Salada de cuscuz com cenoura, ervilhas e cogumelos <sup>1</sup> | 670        | 159          | 3,4         | 0,6            | 24,6      | 1,6           | 5,6          | 0,4        |
| Salada    | Alface e couve roxa   | 97         | 23           | 0,1         | 0,0            | 2,4       | 2,1           | 1,9          | 0,0        |
| Sobremesa | Fruta da época ou gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>              | 411        | 97           | 0,0         | 0,0            | 21,8      | 21,6          | 2,3          | 0,8        |

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, 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. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal  
FIT GE v1.1:10 28/12/2020 19:02





# Itau Ementa

Centro escolar do Douro (Sudeste)  
OVOLACTOVEGETARIANO  
Semana de 18 a 22 de janeiro de 2021  
ALMOÇO



## Segunda

|           |  | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------|--|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa      | Sopa de cenoura <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>  | 148        | 35           | 1,1         | 0,2            | 5,0       | 1,1           | 0,9          | 0,2        |
| Prato     | Gratinado de cogumelos com cenoura, couve-flor, repolho e arroz <sup>1,5,6</sup> | 619        | 149          | 3,6         | 1,0            | 24,6      | 1,2           | 3,5          | 0,5        |
| Salada    | Macedónia  | 162        | 37           | 0,3         | 0,0            | 6,0       | 0,0           | 1,8          | 0,2        |
| Sobremesa | Maçã starking  | 269        | 64           | 0,5         | 0,1            | 13,4      | 13,4          | 0,2          | 0,0        |

## Terça

|           |   | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------|---|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa      | Sopa de feijão vermelho e repolho <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>       | 310        | 74           | 1,2         | 0,2            | 11,8      | 1,2           | 3,5          | 0,2        |
| Prato     | Soja estufada com legumes com massa cotovelinhos <sup>1,3,6</sup> | 1035       | 245          | 2,8         | 0,4            | 32,3      | 0,7           | 19,3         | 0,2        |
| Salada    | Cenoura e repolho   | 110        | 26           | 0,2         | 0,0            | 3,9       | 3,7           | 1,0          | 1,3        |
| Sobremesa | Fruta da época ou gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>                | 411        | 97           | 0,0         | 0,0            | 21,8      | 21,6          | 2,3          | 0,8        |

## Quarta

|           |  | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------|--|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa      | Sopa de brócolos <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup> | 159        | 38           | 1,3         | 0,2            | 5,0       | 1,0           | 1,1          | 0,2        |
| Prato     | Favas estufadas com legumes com arroz      | 726        | 172          | 2,9         | 0,4            | 30,1      | 1,6           | 4,9          | 0,2        |
| Salada    | Cenoura e ervilhas                         | 161        | 38           | 0,2         | 0,0            | 5,2       | 3,2           | 2,1          | 0,5        |
| Sobremesa | Laranja                                    | 201        | 48           | 0,2         | 0,0            | 8,9       | 8,9           | 1,1          | 0,0        |

## Quinta

|           |   | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------|---|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa      | Sopa de macedónia <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup> | 168        | 40           | 1,2         | 0,2            | 5,9       | 0,7           | 0,8          | 0,2        |
| Prato     | Jardineira de soja <sup>6</sup>             | 534        | 126          | 1,3         | 0,2            | 16,7      | 1,4           | 10,0         | 0,1        |
| Salada    | Alface e couve roxa                         | 97         | 23           | 0,1         | 0,0            | 2,4       | 2,1           | 1,9          | 0,0        |
| Sobremesa | Maçã golden                                 | 269        | 64           | 0,5         | 0,1            | 13,4      | 13,4          | 0,2          | 0,0        |

## Sexta

|           |  | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------|--|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa      | Sopa de espinafres <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup> | 154        | 37           | 1,2         | 0,2            | 4,8       | 1,1           | 1,0          | 0,2        |
| Prato     | Massa à lavrador vegetariana <sup>1</sup>    | 1207       | 287          | 6,4         | 1,1            | 45,6      | 2,2           | 11,6         | 0,2        |
| Salada    | Cenoura e couve lombarda                     | 107        | 25           | 0,1         | 0,0            | 3,3       | 3,1           | 1,5          | 0,5        |
| Sobremesa | Pera   | 199        | 47           | 0,4         | 0,0            | 9,4       | 9,4           | 0,3          | 0,0        |

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, 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. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal  
FIT GE v1.1:10 28/12/2020 19:02





# itau Ementa

Centro escolar do Douro (Sudeste)  
OVOLACTOVEGETARIANO  
Semana de 25 a 29 de janeiro de 2021  
ALMOÇO



## Segunda

|           |  | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------|--|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa      | Sopa de couve-flor <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>         | 159        | 38           | 1,1         | 0,2            | 5,1       | 1,5           | 1,3          | 0,2        |
| Prato     | Almôndegas de feijão vermelho com arroz <sup>1</sup> | 1371       | 326          | 4,5         | 0,6            | 60,6      | 0,3           | 10,0         | 0,3        |
| Salada    | Cenoura e feijão-verde                               | 118        | 28           | 0,1         | 0,0            | 4,1       | 3,5           | 1,2          | 0,5        |
| Sobremesa | Maçã golden  | 269        | 64           | 0,5         | 0,1            | 13,4      | 13,4          | 0,2          | 0,0        |

## Terça

|           |  | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------|--|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa      | Sopa de brócolos <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>                     | 159        | 38           | 1,3         | 0,2            | 5,0       | 1,0           | 1,1          | 0,2        |
| Prato     | Lentilhas estufadas com legumes e massa <sup>1,3,6,10,11</sup> | 1099       | 260          | 3,3         | 0,4            | 44,0      | 1,8           | 12,1         | 0,3        |
| Salada    | Salada de cenoura raspada e tomate                             | 100        | 23           | 0,2         | 0,0            | 3,9       | 3,8           | 0,7          | 0,1        |
| Sobremesa | Laranja  | 201        | 48           | 0,2         | 0,0            | 8,9       | 8,9           | 1,1          | 0,0        |

## Quarta

|           |  | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------|--|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa      | Sopa de couve-flor <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>       | 159        | 38           | 1,1         | 0,2            | 5,1       | 1,5           | 1,3          | 0,2        |
| Prato     | Legumes à gomes de sá <sup>3</sup>                 | 341        | 81           | 2,0         | 0,4            | 11,8      | 1,2           | 3,0          | 0,2        |
| Salada    | Macedónia  | 162        | 37           | 0,3         | 0,0            | 6,0       | 0,0           | 1,8          | 0,2        |
| Sobremesa | Fruta da época ou gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup> | 411        | 97           | 0,0         | 0,0            | 21,8      | 21,6          | 2,3          | 0,8        |

## Quinta

|           |   | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------|---|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa      | Sopa de feijão vermelho com couve <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup> | 221        | 53           | 1,8         | 0,3            | 7,1       | 0,8           | 1,7          | 0,2        |
| Prato     | Grão-de-bico com legumes e arroz                            | 898        | 213          | 4,0         | 0,5            | 33,9      | 1,7           | 7,7          | 0,2        |
| Salada    | Alface e cenoura  | 86         | 20           | 0,1         | 0,0            | 2,7       | 2,6           | 1,2          | 0,1        |
| Sobremesa | Pera  | 199        | 47           | 0,4         | 0,0            | 9,4       | 9,4           | 0,3          | 0,0        |

## Sexta

|           |   | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------|---|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa      | Sopa de cenoura e couve lombarda <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>            | 145        | 35           | 1,0         | 0,2            | 4,6       | 1,0           | 1,1          | 0,2        |
| Prato     | Feijão catarino estufado com brócolos, cenoura e massa <sup>1,3</sup> | 1041       | 247          | 3,6         | 0,4            | 41,0      | 0,8           | 11,6         | 0,3        |
| Salada    | Macedónia   | 162        | 37           | 0,3         | 0,0            | 6,0       | 0,0           | 1,8          | 0,2        |
| Sobremesa | Maçã starking   | 269        | 64           | 0,5         | 0,1            | 13,4      | 13,4          | 0,2          | 0,0        |

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, 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. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal  
FIT GE v1.10 28/12/2020 19:02







# Itau Ementa

Centro escolar do Douro (Sudeste)  
OVOLACTOVEGETARIANO  
Semana de 1 a 5 de fevereiro de 2021  
ALMOÇO



## Segunda

|           |   | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------|---|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa      | Sopa de abóbora                                 | 92         | 22           | 1,0         | 0,2            | 2,5       | 1,7           | 0,6          | 0,1        |
| Prato     | Esparguete à bolonhesa de soja <sup>1,3,6</sup> | 1261       | 298          | 3,5         | 0,5            | 43,4      | 1,9           | 21,7         | 0,1        |
| Salada    | Macedónia                                       | 162        | 37           | 0,3         | 0,0            | 6,0       | 0,0           | 1,8          | 0,2        |
| Sobremesa | Maçã golden                                     | 269        | 64           | 0,5         | 0,1            | 13,4      | 13,4          | 0,2          | 0,0        |

## Terça

|           |  | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------|--|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa      | Sopa de feijão-verde <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup> | 159        | 38           | 1,2         | 0,2            | 5,3       | 1,3           | 0,8          | 0,2        |
| Prato     | Arroz com cogumelos e legumes                  | 590        | 140          | 1,8         | 0,2            | 26,0      | 0,6           | 4,0          | 0,4        |
| Salada    | Salada de alface e couve roxa                  | 97         | 23           | 0,1         | 0,0            | 2,4       | 2,1           | 1,9          | 0,0        |
| Sobremesa | Banana   | 441        | 104          | 0,4         | 0,1            | 21,8      | 19,6          | 1,6          | 0,0        |

## Quarta

|           |  | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------|--|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa      | Sopa de feijão-verde <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup> | 159        | 38           | 1,2         | 0,2            | 5,3       | 1,3           | 0,8          | 0,2        |
| Prato     | Rancho vegetariano <sup>1</sup>                | 678        | 161          | 2,4         | 0,4            | 27,4      | 2,4           | 6,0          | 0,1        |
| Salada    | Cenoura e couve lombarda                       | 107        | 25           | 0,1         | 0,0            | 3,3       | 3,1           | 1,5          | 0,5        |
| Sobremesa | Laranja  | 201        | 48           | 0,2         | 0,0            | 8,9       | 8,9           | 1,1          | 0,0        |

## Quinta

|           |  | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------|--|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa      | Sopa de cenoura <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>          | 148        | 35           | 1,1         | 0,2            | 5,0       | 1,1           | 0,9          | 0,2        |
| Prato     | Empadão de arroz com legumes                       | 786        | 187          | 3,3         | 0,5            | 33,9      | 0,8           | 4,2          | 0,2        |
| Salada    | Cenoura e milho                                    | 345        | 81           | 2,7         | 0,0            | 7,2       | 1,2           | 6,7          | 0,0        |
| Sobremesa | Fruta da época ou gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup> | 411        | 97           | 0,0         | 0,0            | 21,8      | 21,6          | 2,3          | 0,8        |

## Sexta

|           |   | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------|---|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa      | Sopa de abóbora <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup> | 155        | 37           | 1,1         | 0,2            | 5,6       | 1,2           | 0,8          | 0,2        |
| Prato     | Caçarola de legumes                       | 513        | 121          | 1,4         | 0,3            | 20,2      | 1,6           | 5,5          | 0,1        |
| Salada    | Cenoura, feijão-verde e milho             | 234        | 56           | 1,5         | 0,0            | 5,6       | 2,2           | 4,1          | 0,3        |
| Sobremesa | Maçã gala                                 | 269        | 64           | 0,5         | 0,1            | 13,4      | 13,4          | 0,2          | 0,0        |

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, 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. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal  
FIT GE v1.1:10 28/12/2020 19:02





# itau Ementa

Centro escolar do Douro (Sudeste)  
OVOLACTOVEGETARIANO  
Semana de 8 a 12 de fevereiro de 2021  
ALMOÇO



## Segunda

|           |  | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------|--|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa      | Sopa de couve-flor <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>   | 159        | 38           | 1,1         | 0,2            | 5,1       | 1,5           | 1,3          | 0,2        |
| Prato     | Soja estufada com macarronete <sup>1,3,6</sup> | 1391       | 329          | 3,3         | 0,5            | 48,5      | 0,2           | 22,5         | 0,3        |
| Salada    | Cenoura e tomate                               | 100        | 23           | 0,2         | 0,0            | 3,9       | 3,8           | 0,7          | 0,1        |
| Sobremesa | Maçã golden                                    | 269        | 64           | 0,5         | 0,1            | 13,4      | 13,4          | 0,2          | 0,0        |

## Terça

|           |   | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------|---|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa      | Sopa de abóbora <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup> | 155        | 37           | 1,1         | 0,2            | 5,6       | 1,2           | 0,8          | 0,2        |
| Prato     | Legumes à brás <sup>1,3,5,6,7,9,10</sup>  | 1033       | 248          | 17,0        | 6,2            | 17,2      | 0,8           | 5,9          | 0,4        |
| Salada    | Cenoura, feijão-verde e milho             | 234        | 56           | 1,5         | 0,0            | 5,6       | 2,2           | 4,1          | 0,3        |
| Sobremesa | Pera                                      | 199        | 47           | 0,4         | 0,0            | 9,4       | 9,4           | 0,3          | 0,0        |

## Quarta

|           |   | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------|---|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa      | Sopa de feijão vermelho e repolho <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup> | 310        | 74           | 1,2         | 0,2            | 11,8      | 1,2           | 3,5          | 0,2        |
| Prato     | Massa cotovelinhos com legumes <sup>1,7,8</sup>             | 575        | 137          | 4,2         | 1,2            | 18,3      | 1,8           | 5,4          | 0,4        |
| Salada    | Macedónia   | 162        | 37           | 0,3         | 0,0            | 6,0       | 0,0           | 1,8          | 0,2        |
| Sobremesa | Fruta da época ou gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>          | 411        | 97           | 0,0         | 0,0            | 21,8      | 21,6          | 2,3          | 0,8        |

## Quinta

|           |  | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------|--|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa      | Sopa de espinafres <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>   | 154        | 37           | 1,2         | 0,2            | 4,8       | 1,1           | 1,0          | 0,2        |
| Prato     | Chili vegetariano com arroz <sup>9,10,11</sup> | 888        | 211          | 2,5         | 0,3            | 37,4      | 0,6           | 9,1          | 0,1        |
| Salada    | Cenoura e feijão-verde                         | 118        | 28           | 0,1         | 0,0            | 4,1       | 3,5           | 1,2          | 0,5        |
| Sobremesa | Laranja  | 201        | 48           | 0,2         | 0,0            | 8,9       | 8,9           | 1,1          | 0,0        |

## Sexta

|           |   | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------|---|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa      | Sopa de feijão-verde <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>                      | 159        | 38           | 1,2         | 0,2            | 5,3       | 1,3           | 0,8          | 0,2        |
| Prato     | Salada de lentilhas com legumes e massa cotovelinhos <sup>1,3</sup> | 878        | 208          | 2,3         | 0,3            | 32,8      | 1,0           | 11,5         | 0,2        |
| Salada    | Alface e cenoura  | 86         | 20           | 0,1         | 0,0            | 2,7       | 2,6           | 1,2          | 0,1        |
| Sobremesa | Maçã gala   | 269        | 64           | 0,5         | 0,1            | 13,4      | 13,4          | 0,2          | 0,0        |

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, 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. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal  
FIT GE v1.1:10 28/12/2020 19:02





# Ementa

Centro escolar do Douro (Sudeste)  
OVOLACTOVEGETARIANO  
Semana de 15 a 19 de fevereiro de 2021  
ALMOÇO



## Segunda

Sopa  
Prato  
Salada  
Sobremesa

VE (kJ) VE (kcal) Líp. (g) AG Sat. (g) HC (g) Açúcar (g) Prot. (g) Sal (g)

## Terça

Sopa  
Prato  
Salada  
Sobremesa

VE (kJ) VE (kcal) Líp. (g) AG Sat. (g) HC (g) Açúcar (g) Prot. (g) Sal (g)

## Quarta

Sopa  
Prato  
Salada  
Sobremesa

VE (kJ) VE (kcal) Líp. (g) AG Sat. (g) HC (g) Açúcar (g) Prot. (g) Sal (g)

## Quinta

Sopa Sopa de ervilhas<sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>  
Prato Ratatouille de legumes com arroz  
Salada Cenoura e feijão-verde  
Sobremesa Maçã golden

| VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| 181     | 43        | 1,2      | 0,2         | 5,7    | 1,2        | 1,4       | 0,2     |
| 968     | 230       | 4,3      | 0,6         | 42,8   | 1,0        | 4,1       | 0,3     |
| 118     | 28        | 0,1      | 0,0         | 4,1    | 3,5        | 1,2       | 0,5     |
| 269     | 64        | 0,5      | 0,1         | 13,4   | 13,4       | 0,2       | 0,0     |

## Sexta

Sopa Sopa de espinafres<sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>  
Prato Massa salteada com legumes e feijão<sup>1</sup>  
Salada Alface e couve roxa  
Sobremesa Pera

| VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| 154     | 37        | 1,2      | 0,2         | 4,8    | 1,1        | 1,0       | 0,2     |
| 1130    | 269       | 4,6      | 0,7         | 43,9   | 2,4        | 11,7      | 0,4     |
| 97      | 23        | 0,1      | 0,0         | 2,4    | 2,1        | 1,9       | 0,0     |
| 199     | 47        | 0,4      | 0,0         | 9,4    | 9,4        | 0,3       | 0,0     |

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, 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. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal  
FIT GE v1.1:10 28/12/2020 19:02





# itau Ementa

Centro escolar do Douro (Sudeste)  
OVOLACTOVEGETARIANO  
Semana de 22 a 26 de fevereiro de 2021  
ALMOÇO



## Segunda

|           |  | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------|--|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa      | Sopa de feijão-verde <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>   | 159        | 38           | 1,2         | 0,2            | 5,3       | 1,3           | 0,8          | 0,2        |
| Prato     | Esparguete à bolonhesa de legumes <sup>1,3</sup> | 807        | 191          | 3,6         | 0,6            | 33,1      | 2,5           | 5,5          | 0,1        |
| Salada    | Cenoura e milho                                  | 345        | 81           | 2,7         | 0,0            | 7,2       | 1,2           | 6,7          | 0,0        |
| Sobremesa | Maçã golden                                      | 269        | 64           | 0,5         | 0,1            | 13,4      | 13,4          | 0,2          | 0,0        |

## Terça

|           |  | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------|--|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa      | Sopa de alho-francês <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>         | 154        | 37           | 1,2         | 0,2            | 5,1       | 1,0           | 0,9          | 0,2        |
| Prato     | Empadão de arroz gratinado com espinafres <sup>7</sup> | 1179       | 280          | 7,8         | 3,4            | 42,5      | 0,4           | 9,1          | 0,6        |
| Salada    | Alface e couve roxa                                    | 97         | 23           | 0,1         | 0,0            | 2,4       | 2,1           | 1,9          | 0,0        |
| Sobremesa | Pera   | 199        | 47           | 0,4         | 0,0            | 9,4       | 9,4           | 0,3          | 0,0        |

## Quarta

|           |  | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------|--|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa      | Sopa de grão-de-bico e cenoura <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup> | 337        | 80           | 1,8         | 0,3            | 11,9      | 1,1           | 3,1          | 0,2        |
| Prato     | Legumes à gomes de sá <sup>3</sup>                       | 341        | 81           | 2,0         | 0,4            | 11,8      | 1,2           | 3,0          | 0,2        |
| Salada    | Cenoura e tomate   | 100        | 23           | 0,2         | 0,0            | 3,9       | 3,8           | 0,7          | 0,1        |
| Sobremesa | Maçã gala  | 269        | 64           | 0,5         | 0,1            | 13,4      | 13,4          | 0,2          | 0,0        |

## Quinta

|           |   | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------|---|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa      | Sopa de cenoura <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>       | 148        | 35           | 1,1         | 0,2            | 5,0       | 1,1           | 0,9          | 0,2        |
| Prato     | Massa cotovelinhos com legumes <sup>1,7,8</sup> | 575        | 137          | 4,2         | 1,2            | 18,3      | 1,8           | 5,4          | 0,4        |
| Salada    | Macedónia                                       | 162        | 37           | 0,3         | 0,0            | 6,0       | 0,0           | 1,8          | 0,2        |
| Sobremesa | Pera  | 199        | 47           | 0,4         | 0,0            | 9,4       | 9,4           | 0,3          | 0,0        |

## Sexta

|           |   | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------|---|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa      | Sopa de ervilhas <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>                      | 181        | 43           | 1,2         | 0,2            | 5,7       | 1,2           | 1,4          | 0,2        |
| Prato     | Salada de cuscuz com cenoura, ervilhas e cogumelos <sup>1</sup> | 670        | 159          | 3,4         | 0,6            | 24,6      | 1,6           | 5,6          | 0,4        |
| Salada    | Cenoura e milho   | 345        | 81           | 2,7         | 0,0            | 7,2       | 1,2           | 6,7          | 0,0        |
| Sobremesa | Banana  | 441        | 104          | 0,4         | 0,1            | 21,8      | 19,6          | 1,6          | 0,0        |

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, 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. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

FIT GE v1.1:10 28/12/2020 19:02







# itau Ementa

Centro escolar do Douro (Sudeste)  
OVOLACTOVEGETARIANO  
Semana de 1 a 5 de março de 2021  
ALMOÇO



## Segunda

|           |   | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------|---|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa      | Sopa de couve-flor <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>  | 159        | 38           | 1,1         | 0,2            | 5,1       | 1,5           | 1,3          | 0,2        |
| Prato     | Soja estufada com esparguete <sup>1,3,6</sup> | 1363       | 322          | 3,4         | 0,5            | 48,5      | 1,7           | 21,2         | 0,3        |
| Salada    | Cenoura e tomate                              | 100        | 23           | 0,2         | 0,0            | 3,9       | 3,8           | 0,7          | 0,1        |
| Sobremesa | Pera  | 199        | 47           | 0,4         | 0,0            | 9,4       | 9,4           | 0,3          | 0,0        |

## Terça

|           |   | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------|---|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa      | Sopa de abóbora <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup> | 155        | 37           | 1,1         | 0,2            | 5,6       | 1,2           | 0,8          | 0,2        |
| Prato     | Legumes à brás <sup>1,3,5,6,7,9,10</sup>  | 1033       | 248          | 17,0        | 6,2            | 17,2      | 0,8           | 5,9          | 0,4        |
| Salada    | Cenoura e ervilhas                        | 161        | 38           | 0,2         | 0,0            | 5,2       | 3,2           | 2,1          | 0,5        |
| Sobremesa | Maçã golden                               | 269        | 64           | 0,5         | 0,1            | 13,4      | 13,4          | 0,2          | 0,0        |

## Quarta

|           |   | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------|---|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa      | Sopa de feijão vermelho e repolho <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup> | 310        | 74           | 1,2         | 0,2            | 11,8      | 1,2           | 3,5          | 0,2        |
| Prato     | Caçarola de legumes   | 513        | 121          | 1,4         | 0,3            | 20,2      | 1,6           | 5,5          | 0,1        |
| Salada    | Macedónia   | 162        | 37           | 0,3         | 0,0            | 6,0       | 0,0           | 1,8          | 0,2        |
| Sobremesa | Fruta da época ou gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>          | 411        | 97           | 0,0         | 0,0            | 21,8      | 21,6          | 2,3          | 0,8        |

## Quinta

|           |  | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------|--|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa      | Sopa de espinafres <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup> | 154        | 37           | 1,2         | 0,2            | 4,8       | 1,1           | 1,0          | 0,2        |
| Prato     | Rancho vegetariano <sup>1</sup>              | 678        | 161          | 2,4         | 0,4            | 27,4      | 2,4           | 6,0          | 0,1        |
| Salada    | Cenoura e couve lombarda                     | 107        | 25           | 0,1         | 0,0            | 3,3       | 3,1           | 1,5          | 0,5        |
| Sobremesa | Laranja                                      | 201        | 48           | 0,2         | 0,0            | 8,9       | 8,9           | 1,1          | 0,0        |

## Sexta

|           |  | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------|--|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa      | Sopa de feijão-verde <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup> | 159        | 38           | 1,2         | 0,2            | 5,3       | 1,3           | 0,8          | 0,2        |
| Prato     | Salada de lentilhas com legumes e arroz        | 881        | 209          | 2,8         | 0,3            | 34,0      | 1,0           | 9,8          | 0,2        |
| Salada    | Alface e couve roxa                            | 97         | 23           | 0,1         | 0,0            | 2,4       | 2,1           | 1,9          | 0,0        |
| Sobremesa | Maçã gala                                      | 269        | 64           | 0,5         | 0,1            | 13,4      | 13,4          | 0,2          | 0,0        |

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, 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. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal  
FIT GE v1.1:10 28/12/2020 19:02

