



CASCAIS  
EDU

## EMENTA SEMANAL 4 a 8 de novembro de 2024



Declaração Nutricional (valores aprox. por 100 gr)

Energia (Kj)	Energia (kcal)	Lípidos (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais açúcares (g)	Fibra (g)	Proteína (g)	Sal (g)
--------------	----------------	-------------	-------------------	--------	------------------------	-----------	--------------	---------

			Energia (Kj)	Energia (kcal)	Lípidos (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais açúcares (g)	Fibra (g)	Proteína (g)	Sal (g)
2ª FEIRA	<b>SOPA</b>	Creme de alho francês e beterraba	195,4	46,7	0,5	0,1	8,8	2,1	1,6	1,6	0,1
	<b>PRATO</b>	<b>Bifanas estufadas com molho de mostarda e mel, massa <i>penne</i> e salteado de espinafres, cenoura e alho francês (1a14)</b>	925	221	11	3	21	0	1	15	0,2
	<b>DIETA</b>	Bifanas grelhadas com massa <i>penne</i> , espinafres e cenoura cozidos (1,3)	750,1	179,3	6,1	1,2	17,8	0,6	0,8	12,8	0,1
	<b>VEGETARIANO</b>	Estufado de tentinas e cenoura com massa <i>penne</i> e salteado de espinafres e alho francês (1,3)	626	150	3	0	24	2	7	7	0
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
3ª FEIRA	<b>SOPA</b>	Sopa macedónia de legumes	176,0	42,1	0,5	0,1	7,7	1,6	1,2	1,5	0,1
	<b>PRATO</b>	<b>Caldeirada de peixe com pimentos, salada de alface, tomate e coentros (4)</b>	739	177	6	1	26	2	2	5	0
	<b>DIETA</b>	Redfish cozido com molho de coentros, batata, cenoura e brócolos cozidos (4)	424	101	5	1	6	1	1	8	0
	<b>VEGETARIANO</b>	Estufado de feijão branco, pimentos, batata, cenoura e salada de alface, tomate e coentros	585	140	6	1	15	1	2	7	0
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	289	68	0	0	0	17	16	0	0
4ª FEIRA	<b>SOPA</b>	Sopa de lombardo com lentilhas	206,0	49,2	0,5	0,1	9,3	2,4	2,2	1,7	0,1
	<b>PRATO</b>	<b>Arroz de peru no forno com salada de alface, cenoura e tomate (12)</b>	758,6	181,3	5,8	1,4	14,5	0,2	0,5	17,2	0,2
	<b>DIETA</b>	Arroz de peru simples com salada de alface, cenoura e tomate	693,2	165,7	5,6	1,1	17,6	1,0	1,0	10,8	0,1
	<b>VEGETARIANO</b>	Arroz de soja e legumes (cenoura e feijão verde) com salada de alface, cenoura e tomate (6)	513	123	4	1	17	2	3	4	0
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
5ª FEIRA	<b>SOPA</b>	Sopa de alface	188,7	45,1	0,5	0,1	8,4	1,8	1,7	1,7	0,1
	<b>PRATO</b>	<b>Abrótea cozida com ovo, batata, cenoura, couve flor e brócolos (3,4)</b>	486	116	5	1	8	2	2	9	0
	<b>DIETA</b>	Abrótea cozida com batata, cenoura, couve flor e brócolos (4)	486	116	5	1	8	2	2	9	0
	<b>VEGETARIANO</b>	Ensopado de ervilhas com batata, cenoura, couve flor e brócolos	718	172	8	1	15	2	4	8	0
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
6ª FEIRA	<b>SOPA</b>	Creme de <i>courgette</i> , cenoura e coentros	176,0	42,1	0,5	0,1	7,7	1,6	1,2	1,5	0,1
	<b>PRATO</b>	<b>Frango estufado simples com <i>ratatouille</i> de legumes no forno e arroz</b>	633	151	11	3	5	0	1	13	0
	<b>DIETA</b>	Frango estufado simples com <i>ratatouille</i> de legumes no forno e arroz	556	133	9	2	7	1	1	8	0
	<b>VEGETARIANO</b>	Estufado de grão, com <i>ratatouille</i> de legumes ( <i>courgette</i> , abóbora, beringela) no forno e arroz	295	70	4	1	6	2	2	2	0
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0

A ementa poderá sofrer alterações por razões operacionais. Esta ementa pode conter alérgenos de forma direta ou cruzada.

A instituição dispõe de nutricionista para seguimento de casos específicos.

**Alérgenos:** 1 Glúten; 2 Crustáceos; 3 Ovo; 4 Peixe; 5 Amendoim; 6 Soja; 7 Leite; 8 Frutos de Casca Rija; 9 Aipo; 10 Mostarda; 11 Sésamo; 12 Sulfitos; 13 Tremço; 14 Moluscos

ELABORADO Pelas Nutricionistas Rafaela Castanheira (Nº Ordem: 4328N) e Susana Neves (Nº Ordem 0309N)



CASCAIS  
EDU

## EMENTA SEMANAL 11 a 15 de novembro de 2024



BLOS  
BLOQUEIO LOCAL DE OBRAS  
SISTEMAS DE TRÁFICO

Declaração Nutricional (valores aprox. por 100 gr)

			Energia (kj)	Energia (kcal)	Lípidos (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais açúcares (g)	Fibra (g)	Proteína (g)	Sal (g)
2ª FEIRA	<b>SOPA</b>	Sopa de brócolos	200,7	48,0	0,5	0,1	9,0	2,2	2,0	1,7	0,1
	<b>PRATO</b>	<b>Lasanha de novilho com legumes incorporados (cenoura, courgette, alho francês) (1,3,7,12)</b>	786,1	187,9	6,7	1,3	17,9	1,5	1,6	13,6	0,1
	<b>DIETA</b>	Massada de novilho com cenoura, feijão verde e molho de abóbora (1,3,12)	763,2	182,4	6,1	1,4	13,3	0,7	1,0	18,2	0,2
	<b>VEGETARIANO</b>	Lasanha de soja com legumes incorporados (cenoura, courgette, alho francês) (1,3,6)	736	176	8	1	21	3	4	5	0
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
3ª FEIRA	<b>SOPA</b>	Sopa de abóbora, couve flor e hortelã	315,4	75,4	0,9	0,1	13,4	1,9	3,5	3,3	0,2
	<b>PRATO</b>	<b>Maruca de tomatada com arroz primavera (cenoura, ervilhas, milho) e salada de alface (4)</b>	460	110	5	1	7	1	1	9	0
	<b>DIETA</b>	Maruca estufada simples com arroz de cenoura e salada de alface (4)	460	110	5	1	7	1	1	9	0
	<b>VEGETARIANO</b>	Estufado de feijão manteiga com arroz de primavera (cenoura, ervilhas, milho) e salada de alface (4)	481	115	7	1	9	2	2	4	0
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
4ª FEIRA	<b>SOPA</b>	Sopa juliana	170,7	40,8	0,5	0,1	7,5	2,2	1,9	1,6	0,1
	<b>PRATO</b>	<b>Perna de peru assada ao natural com fusilli e salada de alface frisada, alface roxa e couve roxa (1,3)</b>	736,2	175,9	5,8	1,4	12,8	0,0	0,4	17,7	0,2
	<b>DIETA</b>	Perna de peru assada ao natural com fusilli e salada de alface frisada, alface roxa e couve roxa (1,3)	618	148	8	1,305	15	0,9659	0,929	4	0
	<b>VEGETARIANO</b>	Favas guisadas com cenoura, fusilli e salada de alface frisada, alface roxa e couve roxa (1,3)	449	107	7	2	7	2	1	4	0
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
5ª FEIRA	<b>SOPA</b>	Sopa de espinafres com grão	188,7	45,1	0,5	0,1	8,4	1,8	1,7	1,7	0,1
	<b>PRATO</b>	<b>Atum à Brás com salada de alface, tomate e pepino (3,4,7)</b>	984	235	10	1	22	0	3	13	0
	<b>DIETA</b>	Pescada cozida com batata, cenoura e lombardo cozido (4)	424	101	5	1	6	1	1	8	0
	<b>VEGETARIANO</b>	<i>Courgette</i> à brás ( <i>courgette</i> , cebola, batata palha, cenoura, alho francês)	615	147	7	1	16	2	4	5	0
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
6ª FEIRA	<b>SOPA</b>	Creme de coentros	176,0	42,1	0,5	0,1	7,7	1,6	1,2	1,5	0,1
	<b>PRATO</b>	<b>Frango assado com arroz de espinafres e salada de alface, cenoura e tomate (12)</b>	696	166	7	2	15	1	1	13	0
	<b>DIETA</b>	Frango assado ao natural com arroz de espinafres e salada de alface	630,0	150,6	5,1	1,2	10,3	1,0	1,3	15,8	0,2
	<b>VEGETARIANO</b>	Arroz de ervilhas com cenoura, espinafres e salada de alface, cenoura e tomate	563	135	5	1	17	1	3	4	0
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0

A ementa poderá sofrer alterações por razões operacionais. Esta ementa pode conter alergénios de forma direta ou cruzada.

A instituição dispõe de nutricionista para seguimento de casos específicos.

**Alergénios:** 1 Glúten; 2 Crustáceos; 3 Ovo; 4 Peixe; 5 Amendoim; 6 Soja; 7 Leite; 8 Frutos de Casca Rija; 9 Aipo; 10 Mostarda; 11 Sésamo; 12 Sulfitos; 13 Tremoço; 14 Moluscos

**ELABORADO** Pelas Nutricionistas **Rafaela Castanheira (Nº Ordem: 4328N)** e **Susana Neves (Nº Ordem 0309N)**



## EMENTA SEMANAL 18 a 22 de novembro de 2024



Declaração Nutricional (valores aprox. por 100 gr)

		Energia (kj)	Energia (kcal)	Lípidos (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais açúcares (g)	Fibra (g)	Proteína (g)	Sal (g)		
2ª FEIRA	<b>SOPA</b>	Creme de cenoura e nabo		170,7	40,8	0,5	0,1	7,5	2,2	1,9	1,6	0,1
	<b>PRATO</b>	<b>Rancho infantil (cubos de peru, couve lombarda, macarronete, grão e cenoura) (1,3)</b>		786,1	187,9	6,7	1,3	17,9	1,5	1,6	13,6	0,1
	<b>DIETA</b>	Salada de frango desfiado, macarronete, cenoura e couve lombarda (1,3)		763,2	182,4	6,1	1,4	13,3	0,7	1,0	18,2	0,2
	<b>VEGETARIANO</b>	Rancho vegetariano (grão, couve lombarda, macarronete e cenoura) (1,3)		736	176	8	1	21	3	4	5	0
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da Época		197	47	0	0	10	10	2	1	0
3ª FEIRA	<b>SOPA</b>	Sopa de legumes		170,7	40,8	0,5	0,1	7,5	2,2	1,9	1,6	0,1
	<b>PRATO</b>	<b>Bacalhau fresco no forno com arroz de cenoura, feijão verde, cenoura e brócolos (4)</b>		460	110	5	1	7	1	1	9	0
	<b>DIETA</b>	Bacalhau fresco no forno com arroz de cenoura, feijão verde, cenoura e brócolos (4)		460	110	5	1	7	1	1	9	0
	<b>VEGETARIANO</b>	Risotto de courgette e tofu com feijão verde cozido, cenoura e brócolos (6)		481	115	7	1	9	2	2	4	0
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época		289	68	0	0	0	17	16	0	0
4ª FEIRA	<b>SOPA</b>	Sopa de ervilhas		170,7	40,8	0,5	0,1	7,5	2,2	1,9	1,6	0,1
	<b>PRATO</b>	<b>Frango no forno com laranja, massa espiral, ervilhas, cenoura e couve flor (1,3,12)</b>		618	148	8	1,305	15	0,9659	0,929	4	0
	<b>DIETA</b>	Frango no forno simples com massa espiral, cenoura e couve flor cozida (1,3)		736,2	175,9	5,8	1,4	12,8	0,0	0,4	17,7	0,2
	<b>VEGETARIANO</b>	Massada de ervilhas, cenoura, brócolos e couve flor (1,3)		449	107	7	2	7	2	1	4	0
	<b>SOBREMESA</b>	Doce (3,7)		197	47	0	0	10	10	2	1	0
5ª FEIRA	<b>SOPA</b>	Sopa de feijão verde		188,7	45,1	0,5	0,1	8,4	1,8	1,7	1,7	0,1
	<b>PRATO</b>	<b>Tamboril à portuguesa com tomate e pimentos, batata e couve flor (4)</b>		560	134	9	3	6	2	1	7	0
	<b>DIETA</b>	Tamboril no forno simples com batata e couve flor (4)		424	101	5	1	6	1	1	8	0
	<b>VEGETARIANO</b>	Favas guisadas com tomate, pimentos, batata e couve flor		563	135	5	1	17	1	3	4	0
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da Época		197	47	0	0	10	10	2	1	0
6ª FEIRA	<b>SOPA</b>	Sopa de couve portuguesa		176,0	42,1	0,5	0,1	7,7	1,6	1,2	1,5	0,1
	<b>PRATO</b>	<b>Esparguete à bolonhesa com salada de alface, tomate e couve roxa (1,3)</b>		786,1	187,9	6,7	1,3	17,9	1,5	1,6	13,6	0,1
	<b>DIETA</b>	Hambúrguer de novilho no forno com esparguete e e salada de alface e tomate (1a14)		618	148	8	1,305	15	0,9659	0,929	4	0
	<b>VEGETARIANO</b>	Bolonhesa de lentilhas com salada de alface, tomate e couve roxa (1,3,6)		615	147	7	1	16	2	4	5	0
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da Época		197	47	0	0	10	10	2	1	0

A ementa poderá sofrer alterações por razões operacionais. Esta ementa pode conter alergénios de forma direta ou cruzada.

A instituição dispõe de nutricionista para seguimento de casos específicos.

**Alergénios:** 1 Glúten; 2 Crustáceos; 3 Ovo; 4 Peixe; 5 Amendoim; 6 Soja; 7 Leite; 8 Frutos de Casca Rija; 9 Aipo; 10 Mostarda; 11 Sésamo; 12 Sulfitos; 13 Tremçoço; 14 Moluscos

ELABORADO Pelas Nutricionistas **Rafaela Castanheira (Nº Ordem: 4328N)** e **Susana Neves (Nº Ordem 0309N)**



## EMENTA SEMANAL 25 a 29 de novembro de 2024



Declaração Nutricional (valores aprox. por 100 gr)

Energia (kj)	Energia (kcal)	Lípidos (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais açúcares (g)	Fibra (g)	Proteína (g)	Sal (g)
--------------	----------------	-------------	-------------------	--------	------------------------	-----------	--------------	---------

			Energia (kj)	Energia (kcal)	Lípidos (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais açúcares (g)	Fibra (g)	Proteína (g)	Sal (g)
2ª FEIRA	<b>SOPA</b>	Creme de abóbora	170,7	40,8	0,5	0,1	7,5	2,2	1,9	1,6	0,1
	<b>PRATO</b>	<b>Ervilhas estufadas com ovos cozidos, cubos de porco, arroz branco e salada de alface, tomate e cenoura ralada (3,12)</b>	618	148	8	1,305	15	0,9659	0,929	4	0
	<b>DIETA</b>	Bife de frango grelhado com arroz e salada de alface e cenoura ralada	736,2	175,9	5,8	1,4	12,8	0,0	0,4	17,7	0,2
	<b>VEGETARIANO</b>	Ervilhas estufadas com cenoura, feijão verde, brócolos e arroz	736	176	8	1	21	3	4	5	0
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
3ª FEIRA	<b>SOPA</b>	Sopa de brócolos	176,0	42,1	0,5	0,1	7,7	1,6	1,2	1,5	0,1
	<b>PRATO</b>	<b>Tintureira de coentrada com batata, nabo, abóbora e couve flor (4)</b>	672	161	3	0	24	3	9	9	0
	<b>DIETA</b>	Tintureira no forno simples com batata, nabo, abóbora e couve flor cozida (4)	460	110	5	1	7	1	1	9	0
	<b>VEGETARIANO</b>	Seitan de coentrada com batata, abóbora nabo e couve flor (6)	481	115	7	1	9	2	2	4	0
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
4ª FEIRA	<b>SOPA</b>	Sopa de grelos	315,4	75,4	0,9	0,1	13,4	1,9	3,5	3,3	0,2
	<b>PRATO</b>	<b>Bife de frango grelhado com fusilli, cenoura, couve flor e brócolos cozidos (1,3)</b>	786,1	187,9	6,7	1,3	17,9	1,5	1,6	13,6	0,1
	<b>DIETA</b>	Bife de frango grelhado com fusilli, cenoura, couve flor e brócolos cozidos (1,3)	763,2	182,4	6,1	1,4	13,3	0,7	1,0	18,2	0,2
	<b>VEGETARIANO</b>	Feijão preto guisado com fusilli, cenoura, couve flo e brócolos (1,3)	736	176	8	1	21	3	4	5	0
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
5ª FEIRA	<b>SOPA</b>	Sopa de feijão encarnado com lombardo	188,7	45,1	0,5	0,1	8,4	1,8	1,7	1,7	0,1
	<b>PRATO</b>	<b>Douradinhos com arroz de tomate e coentros e salada de alface, cenoura e pepino (1 a 14)</b>	460	110	5	1	7	1	1	9	0
	<b>DIETA</b>	Filetes de panga no forno com molho de abóbora, arroz de coentros e salada de alface (4)	460	110	5	1	7	1	1	9	0
	<b>VEGETARIANO</b>	Empadão (arroz) de lentilhas e soja com cenoura, alho francês e feijão verde laminado (6)	615	147	7	1	16	2	4	5	0
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
6ª FEIRA	<b>SOPA</b>	Creme de alface	176,0	42,1	0,5	0,1	7,7	1,6	1,2	1,5	0,1
	<b>PRATO</b>	<b>Carne de vaca estufada com batata assada e ratatouille de legumes (courgette, cenoura e abóbora)</b>	696	166	7	2	15	1	1	13	0
	<b>DIETA</b>	Carne de vaca estufada simples com batata assada e ratatouille de legumes	630,0	150,6	5,1	1,2	10,3	1,0	1,3	15,8	0,2
	<b>VEGETARIANO</b>	Estufado de grão com batata, courgette, cenoura, abóbora e feijão verde	563	135	5	1	17	1	3	4	0
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0

A ementa poderá sofrer alterações por razões operacionais. Esta ementa pode conter alergénios de forma direta ou cruzada.

A instituição dispõe de nutricionista para seguimento de casos específicos.

**Alergénios:** 1 Glúten; 2 Crustáceos; 3 Ovo; 4 Peixe; 5 Amendoim; 6 Soja; 7 Leite; 8 Frutos de Casca Rija; 9 Aipo; 10 Mostarda; 11 Sésamo; 12 Sulfitos; 13 Tremçoço; 14 Moluscos

ELABORADO Pelas Nutricionistas **Rafaela Castanheira (Nº Ordem: 4328N)** e **Susana Neves (Nº Ordem 0309N)**