



Semana 4: de 05/10/2020 a 09/10/2020



Diferida Dif. Vegetariana

Segunda-Feira

FERIADO

Almoço	Sopa	VE (kcal)		
	Prato	Prot (g)		
Almoço	Vegetariano	HC (g)		
	Vegetais	Gord (g)		
	Sobremesa	Fibra		
Lanche	10H00	kcal		
	15H00	kcal		

Terça-Feira

Almoço	Sopa	VE (kcal)	561,1	659,1
	Prato	Prot (g)	19,8	29,2
Almoço	Vegetariano	HC (g)	85,0	103,1
	Vegetais	Gord (g)	14,6	8,7
	Sobremesa	Fibra	7,8	28,5
Lanche	10H00	kcal	89,0	89,0
	15H00	kcal	92,6	92,6

Quarta-Feira

Almoço	Sopa	VE (kcal)	669,2	643,5
	Prato	Prot (g)	35,3	15,4
Almoço	Vegetariano	HC (g)	84,9	103,3
	Vegetais	Gord (g)	18,6	16,4
	Sobremesa	Fibra	11,5	10,8
Lanche	10H00	kcal	37,7	37,7
	15H00	kcal	142,0	142,0

Quinta-Feira

Almoço	Sopa	VE (kcal)	711,2	801,1
	Prato	Prot (g)	38,1	35,3
Almoço	Vegetariano	HC (g)	104,0	125,4
	Vegetais	Gord (g)	12,4	10,1
	Sobremesa	Fibra	16,4	34,0
Lanche	10H00	kcal	37,7	37,7
	15H00	kcal	120,6	120,6

Sexta-Feira

Almoço	Sopa	VE (kcal)	694,9	512,9
	Prato	Prot (g)	32,9	24,2
Almoço	Vegetariano	HC (g)	86,9	63,5
	Vegetais	Gord (g)	22,0	13,9
	Sobremesa	Fibra	11,6	20,9
Lanche	10H00	kcal	53,0	53,0
	15H00	kcal	128,8	-
Lanche	15H00 Vegetariano	kcal	-	121,7

É servido pão de mistura e água à refeição.

A fruta poderá sofrer alterações.

Para identificação de alergénios contactar o Dep. de Educação da CMS.

Alimentar um crescimento saudável





SINTRA

Semana 5: de 12/10/2020 a 16/10/2020

**Segunda-Feira**

				Diferida	Dif. Vegetariana
Almoço	Sopa	Creme de ervilhas	VE (kcal)	714,4	760,8
	Prato	Empadão de atum (arroz)	Prot (g)	34,5	28,9
	Vegetariano	Feijão branco estufado com grelos e abóbora e arroz	HC (g)	86,5	119,2
	Vegetais	Salada de tomate e milho	Gord (g)	23,7	12,8
	Sobremesa	Pera	Fibra	11,1	29,1
Lanche	10H00	Maçã Royal Gala	kcal	37,7	37,7
	15H00	Pão de mistura com queijo	kcal	121,7	121,7

Terça-Feira

				Diferida	Dif. Vegetariana
Almoço	Sopa	Creme de alho francês	VE (kcal)	642,1	666,9
	Prato	Strogonoff de peru com esparquete	Prot (g)	34,9	25,6
	Vegetariano	Empadão de arroz de lentilhas	HC (g)	84,6	113,2
	Vegetais	Couve de bruxelas e cenourinhas salteadas	Gord (g)	15,6	8,9
	Sobremesa	Laranja	Fibra	14,3	18,7
Lanche	10H00	logurte de aromas	kcal	89,0	89,0
	15H00	Pão de sementes com manteiga	kcal	131,9	131,9

Quarta-Feira

				Diferida	Dif. Vegetariana
Almoço	Sopa	Feijão e lombardo	VE (kcal)	541,3	675,9
	Prato	Feijoada de pota	Prot (g)	29,4	41,1
	Vegetariano	Bolonhesa de soja com esparquete	HC (g)	80,9	96,2
	Vegetais	Salada de alface e pepino	Gord (g)	8,5	9,9
	Sobremesa	Uvas	Fibra	14,3	19,6
Lanche	10H00	Pera	kcal	37,7	37,7
	15H00	Pão de mistura com fiambre		128,8	-
	15H00 Vegetariano	Pão de mistura com queijo	kcal	-	121,7

Quinta-Feira

				Diferida	Dif. Vegetariana
Almoço	Sopa	Courgete	VE (kcal)	590,4	712,3
	Prato	Carne de porco assada com massa fusilli	Prot (g)	32,0	28,4
	Vegetariano	Feijoada de feijão catarino com cenoura, cogumelos e alho francês e arroz	HC (g)	78,5	116,9
	Vegetais	Grelos salteados	Gord (g)	14,8	8,8
	Sobremesa	Banana	Fibra	9,9	28,4
Lanche	10H00	Sumo de fruta do tipo 100%	kcal	53,0	53,0
	15H00	Pão de mistura com compota	kcal	92,6	92,6

Sexta-Feira

				Diferida	Dif. Vegetariana
Almoço	Sopa	Agrião	VE (kcal)	628,1	628,1
	Prato	Hambúrguer de quinoa e legumes grelhado e arroz de cenoura	Prot (g)	16,5	16,5
	Vegetariano	Hambúrguer de quinoa e legumes grelhado e arroz de cenoura	HC (g)	97,9	97,9
	Vegetais	Salada de tomate e couve roxa	Gord (g)	16,7	16,7
	Sobremesa	Pudim	Fibra	7,8	7,8
Lanche	10H00	Banana	kcal	37,7	37,7
	15H00	Pão de centeio com manteiga	kcal	140,9	140,9

É servido pão de mistura e água à refeição.

A fruta poderá sofrer alterações.

Para identificação de alergénios contactar o Dep. de Educação da CMS.

Alimentar um crescimento saudável





SINTRA



Diferida Dif. Vegetariana

Segunda-Feira

			VE (kcal)	606,5	674,1
Almoço	Sopa	Couve	Prot (g)	30,3	23,1
	Prato	Arroz de pato	HC (g)	84,5	114,0
	Vegetariano	Caril de grão com legumes e arroz	Gord (g)	14,7	10,3
	Vegetais	Salada de alface e beterraba	Fibra	10,3	19,0
	Sobremesa	Maçã Golden			
Lanche	10H00	Pera	kcal	37,7	37,7
	15H00	Pão de sementes com queijo	kcal	111,6	111,6

Terça-Feira

			VE (kcal)	520,0	670,4
Almoço	Sopa	Creme de abóbora	Prot (g)	30,2	28,6
	Prato	Pescada cozida com batata	HC (g)	74,7	106,1
	Vegetariano	Feijão vermelho guisado com tomate e batata assada	Gord (g)	8,6	8,4
	Vegetais	Macedónia	Fibra	14,0	30,6
	Sobremesa	Laranja			
Lanche	10H00	Maçã Starking	kcal	37,7	37,7
	15H00	Pão de mistura com manteiga	kcal	142,0	142,0

Quarta-Feira

			VE (kcal)	475,3	597,3
Almoço	Sopa	Legumes	Prot (g)	26,2	20,3
	Prato	Hambúrguer de vaca grelhado com massa espiral	HC (g)	59,1	101,1
	Vegetariano	Favas estufadas com legumes e arroz	Gord (g)	13,4	8,6
	Vegetais	Salada de tomate e pepino	Fibra	9,2	20,1
	Sobremesa	Banana			
Lanche	10H00	Sumo de fruta do tipo 100%	kcal	53,0	53,0
	15H00	Pão de mistura com fiambre		128,8	-
	15H00 Vegetariano	Pão de mistura com queijo	kcal	-	121,7

Quinta-Feira

			VE (kcal)	563,5	611,8
Almoço	Sopa	Feijão com hortaliça	Prot (g)	30,5	26,4
	Prato	Filetes de fogueiro estufados com arroz de ervilhas	HC (g)	84,9	99,3
	Vegetariano	Macarronada de seitan com legumes	Gord (g)	8,6	8,5
	Vegetais	Feijão verde e lombardo	Fibra	12,6	16,7
	Sobremesa	Gelatina			
Lanche	10H00	Banana	kcal	37,7	37,7
	15H00	Pão de mistura com compota	kcal	92,6	92,6

Sexta-Feira

			VE (kcal)	839,9	839,9
Almoço	Sopa	Grelas	Prot (g)	53,3	53,3
	Prato	Bolonhesa de lentilhas e soja com cenoura e cogumelos	HC (g)	120,1	120,1
	Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas e soja com cenoura e cogumelos	Gord (g)	10,6	10,6
	Vegetais	Salada de alface e pepino	Fibra	27,9	27,9
	Sobremesa	Diospiro			
Lanche	10H00	logurte de aromas	kcal	89,0	89,0
	15H00	Pão de centeio com manteiga	kcal	140,9	140,9

É servido pão de mistura e água à refeição.

A fruta poderá sofrer alterações.

Para identificação de alérgenos contactar o Dep. de Educação da CMS.

Alimentar um crescimento saudável



Câmara Municipal de Sintra
Ementa Escolar Diferida



Semana 7: de 26/10/2020 a 30/10/2020



Segunda-Feira

				Diferida	Dif. Vegetariana
Almoço	Sopa	Lombardo	VE (kcal)	532,0	584,4
	Prato	Pescada frita com salada russa (batata, ervilhas, cenoura)	Prot (g)	31,5	23,3
	Vegetariano	Rancho da horta (grão, macarronete, couve, cenoura e courgete)	HC (g)	74,6	89,8
	Vegetais	Salada de tomate e milho	Gord (g)	9,2	10,6
	Sobremesa	Laranja	Fibra	15,1	20,9
	Lanche	10H00 15H00	Maçã Royal Gala Pão de mistura com queijo	kcal kcal	37,7 121,7

Terça-Feira

				Diferida	Dif. Vegetariana
Almoço	Sopa	Grão	VE (kcal)	626,4	690,4
	Prato	Peru primavera com esparguete	Prot (g)	38,0	28,3
	Vegetariano	Lentilhas estufadas com cogumelos, cenoura e arroz	HC (g)	87,6	114,7
	Vegetais	Couve de bruxelas e couve-flor	Gord (g)	10,8	9,3
	Sobremesa	Maçã Starking	Fibra	16,3	20,0
	Lanche	10H00 15H00	Pera Pão de sementes com manteiga	kcal kcal	37,7 131,9

Quarta-Feira

				Diferida	Dif. Vegetariana
Almoço	Sopa	Espinafres	VE (kcal)	745,8	745,8
	Prato	Chilli de legumes (feijão, courgete, lombardo, cogumelos, cenoura) com arroz	Prot (g)	28,6	28,6
	Vegetariano	Chilli de legumes (feijão, courgete, lombardo, cogumelos, cenoura) com arroz	HC (g)	124,1	124,1
	Vegetais	Incorporado no prato	Gord (g)	8,8	8,8
	Sobremesa	Pudim	Fibra	28,2	28,2
	Lanche	10H00 15H00 15H00 Vegetariano	Banana Pão de mistura com fiambre Pão de mistura com queijo	kcal kcal kcal	37,7 128,8 -

Quinta-Feira

				Diferida	Dif. Vegetariana
Almoço	Sopa	Alho francês	VE (kcal)	637,3	688,9
	Prato	Bifanas de cebolada com macarrão e ervilhas	Prot (g)	36,2	29,4
	Vegetariano	Feijoada de legumes (feijão vermelho) com arroz branco	HC (g)	81,9	107,7
	Vegetais	Brócolos	Gord (g)	16,0	9,4
	Sobremesa	Banana	Fibra	13,2	21,2
	Lanche	10H00 15H00	Sumo de fruta do tipo 100% Pão de mistura com compota	kcal kcal	53,0 92,6

Sexta-Feira

				Diferida	Dif. Vegetariana
Almoço	Sopa	Agrião	VE (kcal)	521,2	601,2
	Prato	Arroz do mar (peixe pampo, delícias do mar) com coentros	Prot (g)	23,7	21,6
	Vegetariano	Guisadinho de grão com legumes e batata	HC (g)	83,9	98,0
	Vegetais	Salada de alface e tomate	Gord (g)	8,7	10,1
	Sobremesa	Diospiro	Fibra	9,1	18,6
	Lanche	10H00 15H00	logurte de aromas Pão de centeio com manteiga	kcal kcal	89,0 140,9

É servido pão de mistura e água à refeição.

A fruta poderá sofrer alterações.

Para identificação de alérgenos contactar o Dep. de Educação da CMS.

Alimentar um crescimento saudável

