

Escola EB2,3/S de Muralhas do Minho
SEMANA 15 A 19 DE SETEMBRO DE 2025

DIA		Ementa		Alergénios	Kcal	Lip	AG Sat	HC	Açu	Prot	Sal
15-09-25	Segunda-Feira	Sopa	Sopa de couve branca com cenoura	Sopa (sulfitos); queijo, esparguete e pão (gluten);	41	0,6	0,1	6,5	3	1,3	0,1
		Prato	Esparguete à bolonhesa com queijo		116	5,8	0,8	5,6	1,1	9,4	0,3
		Vegetariana	Bolonhesa de lentilhas com esparguete		452	2,1	0,4	75,7	9,6	30,9	0,4
		Salada/legumes	Alface, pepino e tomate		18	0,3	0,1	1,8	1,8	1,4	0
		Sobremesa	Maçã, pera e clementina		58	0,2	0,1	11,8	11,3	0,76	0
		Pão mistura	Pão mistura		67,5	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4
16-09-25	terça-feira	Sopa	Creme de couve flor	Sopa (sulfitos), pescada, farinha de trigo e pão (gluten);	114	1,3	0,1	18	5,3	5,3	
		Prato	Filetes de pescada com salada russa		154	5,3	1,1	20,2	0,9	4,9	0,1
		Vegetariana	Jardineira de legumes (ervilhas, cenoura, cogumelos e batata)		372	15,9	2,4	37,9	2,7	18,5	0,3
		Salada/legumes	Alface, cenoura e pepino		18	0,3	0	1,8	1,8	1,4	0
		Sobremesa	Pera, laranja e banana		58	0,2	0,1	11,8	11,3	0,76	0
		Pão mistura	Pão mistura		67,5	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4
17-09-25	quarta-feira	Sopa	Juliana com feijão vermelho	Sopa (sulfitos); pão (gluten);	45	0,7	0,1	7,2	2,7	1,4	0,2
		Prato	Perna de frango com arroz de milho		89	2,4	0,4	7,1	0,3	9,3	0,2
		Vegetariana	Arroz de feijão manteiga com cogumelos, cenoura e couve lombarda		482	7,1	0,8	81,3	5,7	21,1	0,3
		Salada/legumes	Alface, couve roxa e tomate		18	0,3	0	1,8	1,8	1,4	0
		Sobremesa	Maçã, pera e laranja		58	0,24	0,1	11,8	11,3	0,76	0
		Pão mistura	Pão mistura		67,5	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4
18-09-25	quinta-feira	Sopa	Alho francês com courgette	Sopa (sulfitos), atum, seitan, massa e pão (gluten);	48	0,6	0,1	7,2	1,6	2,2	0,1
		Prato	Atum com esparguete e molho de tomate		125	2,4	0,4	9,1	1	15,8	0,3
		Vegetariana	Bifinhos de seitan estufados com cenoura, grão de bico e esparguete		392	4,7	0,8	69,4	3,4	16,2	0,2
		Salada/legumes	Alface, pepino e milho		18	0,3	0,1	1,8	1,8	1,4	0
		Sobremesa	Laranja, melão e pera		58	0,2	0,1	11,8	11,3	0,76	0
		Pão mistura	Pão mistura		67,5	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4
19-09-25	sexta-feira	Sopa	Macedónia de legumes	Sopa (sulfitos), e pão (gluten);	42	0,9	0,2	7,1	1,3	1	
		Prato	Tirinhas de porco estufadas com ervilhas, cenoura e arroz		137	2,8	0,4	18,1		19,4	0,3
		Vegetariana	Arroz de feijão vermelho e legumes (cenoura, milho, ervilhas e feijão-verde)		372	15,9	2,4	37,9	2,7	18,5	0,3
		Salada/legumes	Alface, pepino e cenoura		18	0,3	0,1	1,8	1,8	1,4	0
		Sobremesa	Maçã, pera e laranja		58	0,2	0,1	11,8	11,3	0,76	0
		Pão mistura	Pão mistura		67,5	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4

Prot.=proteína(g) / HC= hidratos de carbono (g) / Açú= açúcares (g) / Lip.=lípidos (g) / AG sat.= Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal.= Valor Energético / Sal (g)

NOTA (*)

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas.

Para informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

A declaração nutricional apresenta-se em função da captação prevista para cada dose individual



Valença
VIVER SEM FRONTEIRAS

MUNICÍPIO DE VALENÇA
Escola EB2,3/S de Muralhas do Minho
SEMANA 22 A 26 DE SETEMBRO 2025

DIA		Ementa		Alergénios*	Kcal	Lip	AG Sat	HC	Açu	Prot	Sal
22-09-25	Segunda-Feira	Sopa	sopa de nabo com espinafre	Sopa (sulfitos), barras de pescada, pão (gluten);	36	0,8	0,1	4,9	1,9	1,5	0,2
		Prato	Douradinhos com arroz de cenoura		204	10	3,2	19,5	2,2	8	1,6
		Vegetariana	Estufado de legumes e feijão (tomate, pimento, curgete, feijão vermelho) com arroz de cenoura		285	7,6	1,2	29,1	6,3	22,1	0,2
		Salada/ legumes	Alface, pepino e tomate		18	0,3	0,1	1,8	1,8	1,4	0
		Sobremesa	Maçã, pera e laranja		58	0,24	0,1	11,8	11,3	0,7	0
		Pão mistura	Pão mistura		67,5	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4
23-09-25	terça-feira	Sopa	Camponesa com feijão branco	Sopa (sulfitos), cogumelos, massa e pão (gluten);	36	0,6	0,1	5,6	2,6	1,1	0,1
		Prato	Peru no forno com massa macarronete salpicada de ervilhas		86	2,2	0,3	7,6	1	8,5	0,3
		Vegetariana	Massada de grão, cogumelos e legumes (grão, ervilhas, cogumelos e tomate e massa macarronete)		360	6	0,9	54,5	11,8	21,2	0,2
		Salada/ legumes	Alface, pimento e tomate		18	0,3	0,1	1,8	1,8	1,4	0
		Sobremesa	Maçã, banana e pera		18	0,3	0,1	1,8	1,8	1,4	0
		Pão mistura	Pão mistura		67,5	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4
24-09-25	quarta-feira	Sopa	Alho francês com cenoura e nabo	Sopa (sulfitos), abrótea, pão (glúten);	44	0,6	0,1	6,8	2,7	2	0,2
		Prato	Arroz de pota		121	4,9	1,3	11,1	1,7	7,2	0,2
		Vegetariana	Arroz de lentilhas com cenoura, alho francês e pimento vermelho		235	8	1,2	31,1	8,3	9,4	0,3
		Salada/ legumes	Alface, pepino e cenoura		18	0,3	0,1	1,8	1,8	1,4	0
		Sobremesa	Abacaxi, pera e laranja		58	0,2	0,1	11,8	11,3	0,76	0
		Pão mistura	Pão mistura		67,5	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4
25-09-24	quinta-feira	Sopa	Creme de cenoura com couve branca	Sopa (sulfitos), pão (glúten);	45	0,6	0,1	6,9	2,9	1,8	0,2
		Prato	Jardineira mista (porco e vaca) com legumes		164	10,1	1,5	8,3	0,8	9,5	1,4
		Vegetariana	Salada de batata e feijão-frade (batata, feijão-frade, ervilha, cenoura, feijão-verde)		320	5,3	0,9	64	4,1	18,2	0,2
		Salada/ legumes	Alface, peino e tomate		18	0,3	0,1	1,8	1,8	1,4	0
		Sobremesa	Maçã, pera e laranja		58	0,2	0,1	11,8	11,3	0,76	0
		Pão mistura	Pão mistura		67,5	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4
26-09-25	sexta-feira	Sopa	Couve lombarda e abóbora	Sopa (sulfitos), pescada, soja e pão (gluten);	58	2,2	0,6	5,6	2,1	3	0,4
		Prato	Pescada dourada no forno com arroz		175	4,2	0,8	16,9	1,2	17	1,2
		Vegetariana	Bolonhesa de soja com cenoura e arroz		285	7,6	1,2	29,1	6,3	22,1	0,2
		Salada/ legumes	Alface, milho e cenoura		18	0,3	0,1	1,8	1,8	1,4	0
		Sobremesa	Maçã, laranja e banana		58	0,2	0,1	11,8	11,3	0,76	0
		Pão mistura	Pão mistura		67,5	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4

Prot.=proteína(g) / HC= hidratos de carbono (g) / Açú= açúcares (g) / Lip.=lípidos (g) / AG sat.= Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal.= Valor Energético / Sal (g)

NOTA (*)

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas.

Para informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

A declaração nutricional apresenta-se em função da captação prevista para cada dose individual



MUNICÍPIO DE VALENÇA

Escola EB2,3/S de Muralhas do Minho

Valença
VIVER SEM FRONTEIRAS

SEMANA 29 SETEMBRO A 3 DE OUTUBRO 2025

DIA		Ementa		Alergénios	Kcal	Lip	AG Sat	HC	Açu	Prot	Sal
29-09-2025	Segunda-Feira	Sopa	Repolho com nabo e abóbora	Sopa (sulfitos) e pão (gluten);	48	1	0	8	2,3	2	0,1
		Prato	Arroz com carnes mistas, ervilhas e cenoura		175	7	1	51	0,3	29	0,8
		Vegetariana	Arroz de lentilhas e legumes		57	0	0	10	0,8	2	0,2
		Salada/ legumes	Alface, cenoura e tomate		18	0,3	0,1	1,8	1,8	1,4	0
		Sobremesa	Maçã, pera e laranja		58	0,24	0,1	11,8	11,32	0,7	0
		Pão mistura	Pão mistura		67,5	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4
30-09-2025	terça-feira	Sopa	Macedónia de legumes	Sopa (sulfitos), pescada, salmão e ovo e pão (gluten);	58	1	0	9	1,8	3	0,1
		Prato	Salada de peixe (batata, pescada, salmão e ovo)		220	10	3	16	1	17	0,3
		Vegetariana	Salada de 2 feijões (feijão vermelho e feijão branco, legumes e batata)		197	4	1	28	1,3	10	0,2
		Salada/ legumes	Alface, milho e tomate		18	0,3	0,1	1,8	1,8	1,4	0
		Sobremesa	maçã, banana e laranja		58	0,24	0,1	11,8	11,32	0,7	0
		Pão mistura	Pão mistura		67,5	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4
01-10-2025	quarta-feira	Sopa	Espinafres com cenoura	Sopa (sulfitos), massa e pão (gluten);	27	1	0	3	0,6	1	0,1
		Prato	Rancho com grão de bico		81	2	0	7	0,5	7	0,2
		Vegetariana	Rancho (grão, cenoura, couve, massa)		112	2	0	15	1,3	6	0,1
		Salada/ legumes	Alface, couve roxa e tomate		18	0,3	0,1	1,8	1,8	1,4	0
		Sobremesa	Uvas, pera e maçã		58	0,24	0,1	11,8	11,32	0,7	0
		Pão mistura	Pão mistura		67,5	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4
02-10-2025	quinta-feira	Sopa	Caldo Verde	Sopa (sulfitos) e chouriço, pescada e pão (gluten);	58	1	0	8	0,9	15	0,4
		Prato	Pescada dourada no forno com arroz de cenoura		180	8	2	12		15	0,4
		Vegetariana	Arroz de feijão manteiga com cogumelos, cenoura e couve lombarda		103	4	1	9	0,8	6	0,2
		Salada/legumes	Alface, cenoura e pepino		18	0,3	0,1	1,8	1,8	1,4	0
		Sobremesa	Maçã, pera, laranja e gelatina		58	0,2	0,1	11,8	11,32	0,76	0
		Pão mistura	Pão mistura		67,5	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4
03-10-2025	sexta-feira	Sopa	Feijão branco com espinafres	Sopa (sulfitos) soja, e pão (gluten);	42	1	0	6	0,8	2	0,1
		Prato	Arroz de frango à antiga		159	7	1	14	1,6	10	0,1
		Vegetariana	Chili vegetariano (feijão, soja, milho) com arroz		144	6	1	16	1,2	5	0,2
		Salada/ legumes	Alface, pepino e tomate		18	0,3	0,1	1,8	1,8	1,4	0
		Sobremesa	Abacaxi, maçã e pera		58	0,24	0,1	11,8	11,32	0,7	0
		Pão mistura	Pão mistura		67,5	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4

Prot.=proteína(g) / HC= hidratos de carbono (g) / Açú= açúcares (g) / Lip.=lípidos (g) / AG sat.= Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal.= Valor Energético / Sal (g)

NOTA (*)

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas.

Para informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

A declaração nutricional apresenta-se em função da captação prevista para cada dose individual

DIA		Ementa		Alergénios	Kcal	Lip	AG Sat	HC	Açu	Prot	Sal
06-10-2025	Segunda-Feira	Sopa	Macedonia de legumes	Sopa (sulfitos), atum, soja, esparguete e pão (gluten);	40	1	0	6	0,4	1	0,1
		Prato	Esparguete com atum e molho de tomate		151	7	2	13	1,4	9	0,2
		Vegetariana	Soja estufada com esparguete		231	5	1	31	2,4	12	0,1
		Salada/ legumes	Alface, pepino e milho		18	0,3	0,1	1,8	1,8	1,4	0
		Sobremesa	Maçã, pera e maçã		58	0,24	0,1	11,8	11,32	0,7	0
		Pão mistura	Pão mistura		67,5	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4
07-10-2025	terça-feira	Sopa	Feijão branco com espinafres	Sopa (sulfitos), e pão (gluten);	25	1	0	2	0,2	2	0,1
		Prato	Febras de porco de cebolada com arroz branco		124	5	1	10	1,2	9	0,4
		Vegetariana	Feijão branco estufado com courgette, couve lombarda e arroz		99	3	1	10	1,1	5	0,1
		Salada/ legumes	Alface, cenoura e tomate		18	0,3	0,1	1,8	1,8	1,4	0
		Sobremesa	Laranja, maçã e pera		58	0,24	0,1	11,8	11,32	0,7	0
		Pão mistura	Pão mistura		67,5	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4
08-10-2025	quarta-feira	Sopa	Canja	Sopa (sulfitos), solha e pão (gluten);	36	0	0	6	0,4	1	0,1
		Prato	Solha no forno com batata dourada		147	6	1	12	1,4	11	0,2
		Vegetariana	Estufado de legumes (lentilhas, ervilhas, cenoura, feijão verde) e batata dourada		251	10	1	22	1,7	14	0,2
		Salada/ legumes	Alface, pepino e couve roxa		18	0,3	0,1	1,8	1,8	1,4	0
		Sobremesa	melão, maçã, pera		58	0,24	0,1	11,8	11,32	0,7	0
		Pão mistura	Pão mistura		67,5	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4
09-10-2025	quinta-feira	Sopa	Creme de ervilhas e cenoura	Sopa (sulfitos), massa e pão (gluten);	58	1	0	8	0,8	3	0,3
		Prato	Perna de frango com massa espiral tricolor		198	8	1	20	2,2	12	0,8
		Vegetariana	Massa tricolor com ervilhas, feijão manteiga, milho e cenoura)		165	2	0	21	0,8	11	0
		Salada/ legumes	Alface, cenoura e tomate		18	0,3	0,1	1,8	1,8	1,4	0
		Sobremesa	maçã, laranja e pera		58	0,24	0,1	11,8	11,32	0,7	0
		Pão mistura	Pão mistura		67,5	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4
10-10-2025	sexta-feira	Sopa	creme de alface com nabo	Sopa (sulfitos), bacalhau, ovo, batata palha e pão (gluten);	32	0	0	5	0,2	1	0,1
		Prato	Bacalhau à brás		128	4	1	12	1,1	10	0,2
		Vegetariana	Legumes à brás (alho francês; cebola, cenoura, cogumelos, feijão branco e batata)		183	3	0	29	1,4	7	0,1
		Salada/ legumes	Alface, pepino e milho		18	0,3	0,1	1,8	1,8	1,4	0
		Sobremesa	Maçã, laranja, pera		58	0,24	0,1	11,8	11,32	0,7	0
		Pão mistura	Pão mistura		67,5	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4

Prot.=proteína(g) / HC= hidratos de carbono (g) / Açú= açúcares (g) / Lip.=lípidos (g) / AG sat.= Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal.= Valor Energético / Sal (g)

NOTA (*)

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas.

Para informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

A declaração nutricional apresenta-se em função da captação prevista para cada dose individual



Valença
VIVER SEM FRONTEIRAS

MUNICÍPIO DE VALENÇA
Escola EB2,3/S de Muralhas do Minho

SEMANA 13 A 17 DE OUTUBRO 2025

DIA		Ementa		Alergénios	Kcal	Lip	AG Sat	HC	Açu	Prot	Sal
13-10-2025	Segunda-Feira	Sopa	Abóbora e feijão verde	Sopa (sulfitos), almôndegas, seitan e pão (gluten);	40	1	0	6	0,4	1	0,1
		Prato	Almôndegas com arroz branco		151	7	2	13	1,4	9	0,2
		Vegetariana	Bifes de seitan com arroz de legumes		231	5	1	31	2,4	12	0,1
		Salada/ legumes	Alface, pepino e milho		18	0,3	0,1	1,8	1,8	1,4	0
		Sobremesa	laranja, maçã e pera		58	0,24	0,1	11,8	11,32	0,7	0
		Pão mistura	Pão mistura		67,5	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4
14-10-2025	terça-feira	Sopa	Creme de couve flor e cenoura	Sopa (sulfitos), salmão, massa e pão (gluten);	25	1	0	2	0,2	2	0,1
		Prato	Massa macarronete com salmão no forno		124	5	1	10	1,2	9	0,4
		Vegetariana	Massada de feijão preto com cogumelos		99	3	1	10	1,1	5	0,1
		Salada/ legumes	Alface, couve roxa e tomate		18	0,3	0,1	1,8	1,8	1,4	0
		Sobremesa	maçã, pera e banana		58	0,24	0,1	11,8	11,32	0,7	0
		Pão mistura	Pão mistura		67,5	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4
15-10-2025	quarta-feira	Sopa	Juliana com feijão vermelho	Sopa (sulfitos), e pão (gluten);	36	0	0	6	0,4	1	0,1
		Prato	Rojões à portuguesa com batata aos cubos		147	6	1	12	1,4	11	0,2
		Vegetariana	Cogumelos com favas à portuguesa e batata		251	10	1	22	1,7	14	0,2
		Salada/ legumes	Alface, tomate e cenoura		18	0,3	0,1	1,8	1,8	1,4	0
		Sobremesa	Maçã, pera e clementina		58	0,24	0,1	11,8	11,32	0,7	0
		Pão mistura	Pão mistura		67,5	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4
16-10-2025	quinta-feira	Sopa	Alho francês e courgette	Sopa (sulfitos), Filetes de pescada, pão (gluten);	58	1	0	8	0,8	3	0,3
		Prato	Filetes de pescada com arroz de cenoura		198	8	1	20	2,2	12	0,8
		Vegetariana	Arroz de feijão manteiga com cogumelos, cenoura e couve lombarda		165	2	0	21	0,8	11	0
		Salada/ legumes	Alface, pepino e cenoura		18	0,3	0,1	1,8	1,8	1,4	0
		Sobremesa	Laranja, maçã, melão		58	0,24	0,1	11,8	11,32	0,7	0
		Pão mistura	Pão mistura		67,5	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4
17-10-2025	sexta-feira	Sopa	Repolho, nabo e abóbora	Sopa (sulfitos), massa e pão (gluten);	32	0	0	5	0,2	1	0,1
		Prato	Jardineira de frango com massa cotovelos		128	4	1	12	1,1	10	0,2
		Vegetariana	Rancho vegetariano (grão de bico, massa cotovelos, alho francês, abóbora, cougette e repolho)		183	3	0	29	1,4	7	0,1
		Salada/ legumes	Alface, tomate e pepino		18	0,3	0,1	1,8	1,8	1,4	0
		Sobremesa	Maçã, laranja, pera		58	0,24	0,1	11,8	11,32	0,7	0
		Pão mistura	Pão mistura		67,5	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4

Prot.=proteína(g) / HC= hidratos de carbono (g) / Açú= açúcares (g) / Líp.=lípidos (g) / AG sat.= Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal.= Valor Energético / Sal (g)

NOTA (*)

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas.

Para informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

A declaração nutricional apresenta-se em função da captação prevista para cada dose individual

MUNICÍPIO DE VALENÇA

Escola EB2,3/S de Muralhas do Minho

SEMANA 20 A 24 DE OUTUBRO 2025

Dia		Ementa		Alergénios*	Kcal	Lip	AG Sat	HC	Açu	Prot	Sal
20-10-2025	segunda-feira	Sopa	Sopa de abóbora com feijão verde	Sopa (sulfitos); atum, massa; pão (gluten)	24	1	0	3	0,2	1	0,1
		Prato	Esparguete com atum e molho de tomate		100	2	0	10	1,3	8	0,1
		Vegetariana	Bolonhesa de soja com legumes		151	5	1	14	1,4	9	0,1
		Salada	Alface, cenoura e milho		18	0,3	0,1	1,8	1,8	1,4	0
		Sobremesa	Pera, laranja e banana		58	0,2	0,1	11,8	11,32	0,76	0
		Pão	Mistura		67,5	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4
21-10-2025	terça-feira	Sopa	creme de alho francês	Sopa (sulfitos); chouriço, pão (gluten)	61	3	1	6	1,2	3	0,4
		Prato	Feijoada à portuguesa com arroz branco		157	7	1	8	0,8	15	0,2
		Vegetariana	Feijoada vegetariana (couve lombarda, feijão vermelho, cenoura e tomate)		125	3	0	17	1,4	5	0,3
		Salada	Alface, tomate e pepino		18	0,3	0,1	1,8	1,8	1,4	0
		Sobremesa	Pera , maçã e clementina		58	0,2	0,1	11,8	11,32	0,76	0
		Pão	Mistura		67,5	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4
22-10-2025	quarta-feira	Sopa	Caldo verde com chouriço	Sopa (sulfitos); pescada, pão (gluten)	55	1	0	8	1,1	3	0,1
		Prato	Salada do mar (pescada, ovo , massa espiral, cenoura e ervilhas		123	3	1	10	1,1	12	0,4
		Vegetariana	Estufado de legumes com massa (cenoura, feijão manteiga, ervilhas, brócolos, feijão verde)		103	4	1	9	0,8	6	0,2
		Salada	Alface, cenoura e pimento		18	0,3	0,1	1,8	1,8	1,4	0
		Sobremesa	Abacaxi, maçã e pera		58	0,2	0,1	11,8	11,32	0,76	0
		Pão	Mistura		67,5	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4
23-10-2025	quinta-feira	Sopa	Creme de cenoura com brócolos	Sopa (sulfitos); massa e pão (gluten)	44	1	0	6	0,6	2	0,1
		Prato	Perna de frango no forno com arroz de cenoura		77	2	0	7	0,9	7	0,3
		Vegetariana	Massada de lentilhas com ervilhas		108	0	0	19	1,3	5	0,1
		Salada	Alface, couve roxa e tomate		18	0,3	0,1	1,8	1,8	1,4	0
		Sobremesa	Maçã, laranja e pera		58	0,2	0,1	11,8	11,32	0,76	0
		Pão	Mistura		67,5	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4
24-10-2025	sexta-feira	Sopa	Sopa de alho francês com courgette	Sopa (sulfitos); red fish, pão (gluten)	34	0	0	6	0,3	1	0
		Prato	Red fish no forno com batata dourada		175	9	2	16	2,2	10	0,2
		Vegetariana	Jardineira de legumes com feijão e ervilhas		81	3	0	10	0,8	3	0
		Salada	Alface, cenoura e milho		18	0,3	0,1	1,8	1,8	1,4	0
		Sobremesa	Clementina, pera e laranja		58	0,2	0,1	11,8	11,32	0,76	0
		Pão	Mistura		67,5	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4

Prot.=proteína(g) / HC= hidratos de carbono (g) / Açú= açúcares (g) / Lip.=lípidos (g) / AG sat.= Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal.= Valor Energético / Sal (g)

NOTA (*)

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas.

Para informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

A declaração nutricional apresenta-se em função da captação prevista para cada dose individual

MUNICÍPIO DE VALENÇA

Escola EB2,3/S de Muralhas do Minho

SEMANA 27 A 30 DE OUTUBRO 2025

Dia		Ementa		Alergénios*	Kcal	Lip	AG Sat	HC	Açu	Prot	Sal
27-10-2025	segunda-feira	Sopa	Sopa de courgette com macedónia	Sopa (sulfitos), massa e pão (gluten)	24	1	0	3	0,2	1	0,1
		Prato	Carnes mistas com massa macarronete, ervilhas e cenoura		100	2	0	10	1,3	8	0,1
		Vegetariana	Massa de soja com cenoura e ervilhas		151	5	1	14	1,4	9	0,1
		Salada	Alface, couve rouxa e tomate		18	0,3	0,1	1,8	1,8	1,4	0
		Sobremesa	maçã, laranja, pera		58	0,2	0,1	11,8	11,32	0,76	0
		Pão	Mistura		67,5	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4
28-10-2025	terça-feira	Sopa	Creme de couve flor e abóbora	Sopa (sulfitos); pescada; ovo, e pão (gluten)	61	3	1	6	1,2	3	0,4
		Prato	Salada de peixe (pescada, batata e ovo)		157	7	1	8	0,8	15	0,2
		Vegetariana	Estufado de legumes (lentilhas, ervilhas, cenoura, feijão verde) e batata aos cubos		125	3	0	17	1,4	5	0,3
		Salada	Alface, cenoura e milho		18	0,3	0,1	1,8	1,8	1,4	0
		Sobremesa	Banana, clementina e maçã		58	0,2	0,1	11,8	11,32	0,76	0
		Pão	Mistura		67,5	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4
29-10-2025	quarta-feira	Sopa	Couve Branca com cenoura	Sopa (sulfitos); salmão; pão (gluten)	55	1	0	8	1,1	3	0,1
		Prato	Chili (carne picada, feijão preto e arroz)		123	3	1	10	1,1	12	0,4
		Vegetariana	Chili vegetariano (feijão, soja e milho) com arroz		103	4	1	9	0,8	6	0,2
		Salada	Alface, pepino e tomate		18	0,3	0,1	1,8	1,8	1,4	0
		Sobremesa	Maçã, pera e laranja		58	0,2	0,1	11,8	11,32	0,76	0
		Pão	Mistura		67,5	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4
30-10-2025	quinta-feira	Sopa	Creme de alface com nabo	Sopa (sulfitos); seitan, massa e pão (gluten)	44	1	0	6	0,6	2	0,1
		Prato	Atum com esparguete e molho de tomate		77	2	0	7	0,9	7	0,3
		Vegetariana	Bolonhesa de lentilhas com esparguete		108	0	0	19	1,3	5	0,1
		Salada	Alface, milho e tomate		18	0,3	0,1	1,8	1,8	1,4	0
		Sobremesa	Maçã, laranja, pera e mousse		58	0,2	0,1	11,8	11,32	0,76	0
		Pão	Mistura		67,5	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4
31-10-2025	sexta-feira	Sopa	Juliana com feijão vermelho		44	1	0	6	0,6	2	0,1
		Prato	Arroz de frango à antiga		77	2	0	7	0,9	7	0,3
		Vegetariana	Arroz de feijão manteiga com cogumelos, cenoura e couve lombarda		108	0	0	19	1,3	5	0,1
		Salada	Alface, pepino e pimento		18	0,3	0,1	1,8	1,8	1,4	0
		Sobremesa	Maçã, pera e maçã		58	0,2	0,1	11,8	11,32	0,76	0
		Pão	Mistura		67,5	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4

Prot.=proteína(g) / HC= hidratos de carbono (g) / Açú= açúcares (g) / Líp.=lípidos (g) / AG sat.= Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal.= Valor Energético / Sal (g)

NOTA (*):

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas.

Para informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

A declaração nutricional apresenta-se em função da captação prevista para cada dose individual