



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 Royal Gala			
Lanche	10H00	Pera	kcal	37,7	37,7
	15H00	Pão de mistura com manteiga	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 Golden	kcal	37,7	37,7
	15H00	Pão de sementes com queijo	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	Abacaxi ao natural			
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 centeio com manteiga	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	Banana			
Lanche	10H00	logurte de aromas	kcal	89,0	89,0
	15H00	Pão de mistura com compota	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 12/04/2021 a 16/04/2021



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	Maçã Starking	Fibra	15,1	20,9
	Lanche	10H00 Pera	kcal	37,7	37,7
	15H00 Pão de mistura com queijo	kcal	121,7	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	Laranja	Fibra	16,3	20,0
	Lanche	10H00 Maçã Golden	kcal	37,7	37,7
	15H00 Pão de sementes com manteiga	kcal	131,9	131,9	

Quarta-Feira

				Diferida	Dif. Vegetariana
Almoço	Sopa	Espinafres	VE (kcal)	739,5	739,5
	Prato	Chilli de legumes (feijão, courgete, lombardo, cogumelos, cenoura) com arroz	Prot (g)	30,7	30,7
	Vegetariano	Chilli de legumes (feijão, courgete, lombardo, cogumelos, cenoura) com arroz	HC (g)	116,5	116,5
	Vegetais	Incorporado no prato	Gord (g)	10,5	10,5
	Sobremesa	Pudim	Fibra	28,2	28,2
	Lanche	10H00 Banana	kcal	37,7	37,7
	15H00 Pão de mistura com fiambre	kcal	128,8	-	
	15H00 Vegetariano Pão de mistura com queijo	kcal	-	121,7	

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	Abacaxi ao natural	Fibra	13,2	21,2
	Lanche	10H00 Sumo de fruta do tipo 100%	kcal	53,0	53,0
	15H00 Pão de centeio com compota	kcal	92,6	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	Banana	Fibra	9,1	18,6
	Lanche	10H00 Iogurte de aromas	kcal	89,0	89,0
	15H00 Pão de mistura 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





Segunda-Feira

				Diferida	Dif. Vegetariana
Almoço	Sopa	Creme de courgete com cenoura	VE (kcal)	626,8	658,2
	Prato	Esparguete à Bolonhesa (carne picada mista com esparguete)	Prot (g)	32,9	25,9
	Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas com esparguete	HC (g)	81,3	111,3
	Vegetais	Salada de pepino e cenoura ralada	Gord (g)	17,1	8,5
	Sobremesa	Pera	Fibra	10,8	19,2
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	Couve	VE (kcal)	484,4	703,2
	Prato	Meia desfeita de bacalhau (bacalhau, grão, batata e cenoura)	Prot (g)	31,2	30,1
	Vegetariano	Feijão manteiga guisado com courgete, cenoura e milho com batata corada	HC (g)	61,2	111,3
	Vegetais	Salada de alface e milho	Gord (g)	10,7	9,1
	Sobremesa	Maçã Starking	Fibra	12,0	30,6
Lanche	10H00	Sumo de fruta do tipo 100%	kcal	53,0	53,0
	15H00	Pão de sementes com manteiga	kcal	142	142

Quarta-Feira

				Diferida	Dif. Vegetariana
Almoço	Sopa	Feijão-verde	VE (kcal)	648,1	607,9
	Prato	Frango assado com massa espiral	Prot (g)	31,7	13,7
	Vegetariano	Hambúrguer de quinoa e legumes com arroz	HC (g)	80,4	100,3
	Vegetais	Salada de couve roxa e tomate	Gord (g)	20,3	14,8
	Sobremesa	Laranja	Fibra	11,2	9,5
Lanche	10H00	Pera	kcal	37,7	37,7
	15H00	Pão de mistura com fiambre	kcal	128,8	-
	15H00 Vegetariano	Pão de mistura com queijo	kcal	-	121,7

Quinta-Feira

				Diferida	Dif. Vegetariana
Almoço	Sopa	Aveludado de brócolos	VE (kcal)	546,3	663,1
	Prato	Lombos de fogonero no forno com batatinha assada	Prot (g)	31	29,9
	Vegetariano	Massa vegetariana à Lavrador (feijão encarnado, couve lombardo e cenoura)	HC (g)	80,3	101
	Vegetais	Legumes salteados (lombardo, cenoura, ervilhas)	Gord (g)	8,6	8,9
	Sobremesa	Gelatina	Fibra	12,5	30
Lanche	10H00	Banana	kcal	37,7	37,7
	15H00	Pão de centeio com manteiga	kcal	92,6	92,6

Sexta-Feira

				Diferida	Dif. Vegetariana
Almoço	Sopa	Feijão com grelos	VE (kcal)	602,9	526,2
	Prato	Pastelão de ovo e fiambre com arroz	Prot (g)	21,6	25,5
	Vegetariano	Salada de grão com batata e tofu	HC (g)	94,1	65,1
	Vegetais	Salada de alface e beterraba	Gord (g)	13,6	14,0
	Sobremesa	Banana	Fibra	11,6	21,6
Lanche	10H00	logurte de aromas	kcal	89,0	89,0
	15H00	Pão de mistura com compota	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





Semana 1: de 26/04/2021 a 30/04/2021



				Diferida	Dif. Vegetariana
Almoço	Sopa	Grão e espinafres	VE (kcal)	570,4	570,4
	Prato	Macarronada de seitan com legumes (milho, cenoura e curgete)	Prot (g)	25,3	25,3
	Vegetariano	Macarronada de seitan com legumes (milho, cenoura e curgete)	HC (g)	90,4	90,4
	Vegetais	Salada de tomate	Gord (g)	9,2	9,2
	Sobremesa	Maçã Golden	Fibra	15,0	15,0
Lanche	10H00	Pera	kcal	37,7	37,7
	15H00	Pão de mistura com queijo	kcal	121,7	121,7
Almoço	Sopa	Creme de alho francês	VE (kcal)	705,0	684,4
	Prato	Frango estufado com arroz de ervilhas e cenoura	Prot (g)	31,0	27,8
	Vegetariano	Empadão de arroz de lentilhas	HC (g)	90,4	114,4
	Vegetais	Salada de alface e beterraba	Gord.(g)	21,9	8,7
	Sobremesa	Abacaxi ao natural	Fibra (g)	13,8	21,4
Lanche	10H00	Sumo de fruta do tipo 100%	kcal	53,0	53,0
	15H00	Pão de sementes com manteiga	kcal	131,9	131,9
Almoço	Sopa	Creme de cenoura	VE (kcal)	491,9	578,9
	Prato	Bolnhesa de atum com esparguete	Prot (g)	27,9	36,9
	Vegetariano	Bolnhesa de soja com esparguete	HC (g)	70,5	75,5
	Vegetais	Salada de couve roxa e tomate	Gord.(g)	9,0	10,5
	Sobremesa	Pudim	Fibra (g)	8,9	17,4
Lanche	10H00	Maçã Starking	kcal	37,7	37,7
	15H00	Pão de mistura com fiambre	kcal	128,8	-
	15H00 Vegetariano	Pão de mistura com queijo	kcal	-	121,7
Almoço	Sopa	Couve flor e coentros	VE (kcal)	639,7	698,7
	Prato	Arroz à Valenciana (frango, porco, salsicha, ervilhas, lombardo)	Prot (g)	44,3	28,3
	Vegetariano	Feijoadada de feijão catarino com cenoura, cogumelos, alho francês e arroz	HC (g)	84,2	114,5
	Vegetais	Salada de alface e pepino	Gord.(g)	12,4	8,8
	Sobremesa	Pera	Fibra (g)	9,8	26,8
Lanche	10H00	Banana	kcal	37,7	37,7
	15H00	Pão de centeio com compota	kcal	92,6	92,6
Almoço	Sopa	Agrião	VE (kcal)	525,9	564,3
	Prato	Medalhões de pescada estufados com batata corada	Prot (g)	30,9	21,7
	Vegetariano	Guisado de grão com legumes e massa	HC (g)	82,7	86,9
	Vegetais	Brócolos e feijão verde	Gord.(g)	6,7	10,9
	Sobremesa	Banana	Fibra (g)	8,3	18,5
Lanche	10H00	logurte de aromas	kcal	89,0	89,0
	15H00	Pão de mistura 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

