



SINTRA

Semana 5: de 07/12/2020 a 11/12/2020



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	Maçã Royal Gala	Fibra	11,1	29,1
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	FERIADO	VE (kcal)		
	Prato		Prot (g)		
	Vegetariano		HC (g)		
	Vegetais		Gord (g)		
	Sobremesa		Fibra		
Lanche	10H00		kcal		
	15H00		kcal		

Quarta-Feira

				Diferida	Dif. Vegetariana
Almoço	Sopa	Feijão e lombardo	VE (kcal)	541,3	675,9
	Prato	Feijoada de pota com arroz branco	Prot (g)	29,4	41,1
	Vegetariano	Bolonhesa de soja com esparguete	HC (g)	80,9	96,2
	Vegetais	Salada de alface e pepino	Gord (g)	8,5	9,9
	Sobremesa	Abacaxi ao natural	Fibra	14,3	19,6
Lanche	10H00	Maçã Starking	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 centeio 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 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 alergénios contactar o Dep. de Educação da CMS.

Alimentar um crescimento saudável





SINTRA

Semana 6: de 14/12/2020 a 18/12/2020



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	Pera				
Lanche	10H00	Maçã Golden		kcal	37,7	37,7
	15H00	Pão de mistura 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	Pera		kcal	37,7	37,7
	15H00	Pão de sementes 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	Maçã Royal Gala				
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 compota		kcal	92,6	92,6

Sexta-Feira

				VE (kcal)	839,9	839,9
Almoço	Sopa	Grelas		Prot (g)	53,3	53,3
	Prato	Frango assado com batata frita pala		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 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 21/12/2020 a 25/12/2020



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	Pera	kcal	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	Abacaxi ao natural	Fibra	16,3	20,0
	Lanche	10H00	Maçã Starking	kcal	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	Maçã Golden	kcal	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	VÉSPERA DE NATAL	VE (kcal)		
	Prato		Prot (g)		
	Vegetariano		HC (g)		
	Vegetais		Gord (g)		
	Sobremesa		Fibra		
	Lanche		10H00		kcal
	15H00		kcal		

Sexta-Feira

				Diferida	Dif. Vegetariana
Almoço	Sopa	FELIZ NATAL	VE (kcal)		
	Prato		Prot (g)		
	Vegetariano		HC (g)		
	Vegetais		Gord (g)		
	Sobremesa		Fibra		
	Lanche		10H00		kcal
	15H00		kcal		

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

			VE (kcal)	Diferida	Dif. Vegetariana
Almoço	Sopa	Creme de courgete com cenoura		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	Maçã Royal Gala	Fibra	10,8	19,2
Lanche	10H00	Pera	kcal	37,7	37,7
	15H00	Pão de mistura com queijo	kcal	121,7	121,7

Terça-Feira

			VE (kcal)	Diferida	Dif. Vegetariana
Almoço	Sopa	Couve		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	Laranja	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

			VE (kcal)	Diferida	Dif. Vegetariana
Almoço	Sopa	Feijão-verde		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	Pera	Fibra	11,2	9,5
Lanche	10H00	Maçã Golden	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

			VE (kcal)	Diferida	Dif. Vegetariana
Almoço	Sopa	VÉSPERA DE ANO NOVO			
	Prato		Prot (g)		
	Vegetariano		HC (g)		
	Vegetais		Gord (g)		
	Sobremesa		Fibra		
Lanche	10H00		kcal		
	15H00		kcal		

Sexta-Feira

			VE (kcal)	Diferida	Dif. Vegetariana
Almoço	Sopa	FELIZ ANO NOVO			
	Prato		Prot (g)		
	Vegetariano		HC (g)		
	Vegetais		Gord (g)		
	Sobremesa		Fibra		
Lanche	10H00		kcal		
	15H00		kcal		

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

