

# EMENTA ALMOÇO



# ESCOLA SECUNDÁRIA JAIME MONIZ



## EMENTA

Escola Secundária Jaime Moniz  
Semana de 24 a 28 de fevereiro de 2025

### Segunda-feira

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Acelgas	122	29	0,4	0,1	4,6	1,7	1,1	0,1
Peixe	Filete de Pescada Panado, Arroz de tomate e Cenoura BABY 1,2,4,7,10,12,14	637	152	6,7	1,0	11,6	0,3	10,6	0,8
Vegetariana	Pataniscas de Ervilhas com Arroz de tomate 1,3	405	96	1,6	0,2	14,2	1,5	3,9	0,1
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

### Terça-feira

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Abóbora e Grão-de-bico	149	35	0,5	0,1	5,7	1,6	1,4	0,1
Carne	Esparguete à Bolonhesa (Bovino) e Feijão-verde 1,3,6,10,12	597	143	8,4	2,8	6,1	1,4	10,1	0,2
Vegetariana	Bolonhesa de Lentilhas com Esparguete 1,3,12	472	112	2,9	0,5	17,1	2,0	2,8	0,1
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

### Quarta-feira

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de Curgete	130	31	0,4	0,1	5,0	2,0	1,1	0,1
Peixe	Filete de Fogonero no forno, Arroz de cenoura, Alface e Tomate 4,12	377	89	1,6	0,2	10,6	1,4	7,1	0,3
Vegetariana	Estufado de Grão-de-bico e Repolho com Arroz de cenoura 12	494	117	2,4	0,3	16,8	2,1	4,9	0,1
Sobremesa	Fruta	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

### Quinta-feira

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Caldo-Verde 6	263	63	1,5	0,2	10,7	0,7	1,4	0,3
Carne	Carne de Porco com Ananás, Massa e Brócolos 1,3,12	706	170	10,8	3,2	7,7	1,4	9,7	0,2
Vegetariana	Massa com Brócolos, Cogumelos e Feijão-encarnado 1,3,12	494	117	2,4	0,3	16,8	2,1	4,9	0,1
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

### Sexta-feira

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de Cenoura	117	28	0,4	0,1	4,7	1,5	0,9	0,1
Prato	Omelete de Queijo, Arroz branco, Alface e Pepino 3,7,12	558	133	4,8	1,1	14,4	0,8	6,6	5,3
Vegetariana	Omelete Simples no forno, Arroz branco 3,12	558	133	4,8	1,1	14,4	0,8	6,6	5,3
Sobremesa	Fruta	232	55	0,0	0,0	12,3	12,2	1,3	0,5

pel' O Conselho Executivo

*António Mendes de Freitas*

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações.

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amêndoas, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



**EMENTA**  
Escola Secundária Jaime Moniz  
Semana de 03 a 07 março de 2025



# ★ CARNAVAL ★



## Quinta-feira

Sopa	Abóbora e Feijão-branco
Carne	Hambúrguer de Bovino, Massa, Alface e Tomate 1,3,6,12
Vegetariana	Hambúrguer de Soja no forno com Massa 1,3,6
Sobremesa	Fruta

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
169	40	0,5	0,1	6,8	2,0	1,4	0,1
491	117	3,1	0,5	11,5	1,0	9,6	5,3
530	126	2,1	0,3	19,7	2,0	6,4	0,1
201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

## Sexta-feira

Sopa	Batata-doce e Couve-repolho
Peixe	Salada Russa de Atum 3,4,12
Vegetariana	Salada Russa de Ovo Cozido, Grão-de-bico e Batata-doce 3
Sobremesa	Fruta

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
130	31	0,4	0,1	5,0	2,0	1,1	0,1
618	146	2,6	0,3	21,3	2,1	7,8	0,1
472	112	2,9	0,5	17,1	2,0	2,8	0,1
201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

*Bel!*

O Conselho Executivo

*José António Mendes de Freitas*

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações.

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas