



DIA	PRATO	EMENTA	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	Total HC (g)	Açúcares (g)	Proteína (g)	Sal (g)	
2ª FEIRA	Sopa	Espinafres	287,0	90,2	2,4	0,2	10,4	1,8	4,3	0,6	
	Carne	Omelete de fiambre com arroz e cenoura ralada ^{3,6,7}	1459,5	367,4	22,4	4,0	24,5	2,0	16,3	0,5	
	Peixe	Solha ⁴ grelhada com batata e legumes cozidos	1327,9	317,4	19,8	3,4	3,0	2,4	31,5	0,7	
	Vegetariano	Empadão de legumes ⁶	1428,9	341,5	8,7	1,3	43,8	7,6	21,2	0,9	
	Sobremesa	Fruta da época		313,0	75,0	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
		Iogurte de frutas ⁷		371,0	89,0	2,0	1,1	12,6	12,6	5,1	0,2
3ª FEIRA	Sopa	Lavarador	405,0	134,0	1,7	0,1	25,1	8,4	4,5	0,4	
	Carne	Perna peru corada com batata corada	1513,0	351,0	16,2	2,5	11,5	11,3	39,6	0,9	
	Peixe	Filetes pescada dourados ^{1,3,4} com arroz de tomate	2226,0	532,0	36,1	6,5	24,2	2,4	26,8	0,6	
	Vegetariano	Hamburguer de espinafres ^{1,6} com esparguete ¹	1880,3	449,4	2,5	6,7	29,2	1,7	31,7	1,3	
	Sobremesa	Fruta da época		313,0	75,0	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
		Iogurte de frutas ⁷		371,0	89,0	2,0	1,1	12,6	12,6	5,1	0,2
4ª FEIRA	Sopa										
	Carne										
	Peixe										
	Vegetariano	FERIADO									
	Sobremesa										
5ª FEIRA	Sopa	Puré de feijão com hortaliça	351,9	186,8	1,7	0,2	13,9	5,5	3,8	0,2	
	Carne	Frango corado com batata frita	1445,0	345,0	10,2	1,8	23,0	1,4	39,6	0,5	
	Peixe	Arroz de polvo ¹⁴	1940,8	463,8	20,3	2,0	40,9	1,5	28,2	1,3	
	Vegetariano	Legumes à brás ³	749,7	359,2	28,5	2,6	14,5	3,2	11,5	0,4	
	Sobremesa	Fruta da época		313,0	75,0	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
		Iogurte de frutas ⁷		371,0	89,0	2,0	1,1	12,6	12,6	5,1	0,2
6ª FEIRA	Sopa	Creme de vegetais ⁹	251,0	92,0	1,9	0,1	12,0	3,6	3,3	0,3	
	Carne	Lombo de porco assado com puré de batata ⁷	1590,2	380,0	13,0	3,1	37,2	4,1	27,7	0,7	
	Peixe	Dourada ⁴ grelhada com batata e couve flor	1461,0	349,0	17,9	3,4	18,0	3,2	28,6	0,6	
	Vegetariano	Bolonhesa ¹ de soja ⁶ com cogumelos ¹² e arroz branco	2449,6	585,5	26,8	3,7	58,4	11,2	26,8	0,6	
	Sobremesa	Fruta da época		313,0	75,0	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
		Iogurte de frutas ⁷		371,0	89,0	2,0	1,1	12,6	12,6	5,1	0,2

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendoins, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rija, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremeços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

DIA	PRATO	EMENTA	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	Total HC (g)	Açúcares (g)	Proteína (g)	Sal (g)
	Sopa	Abóbora com espinafres	246,0	81,0	1,8	0,2	11,1	2,3	2,5	0,2
2ª FEIRA	Carne	Rolo de carne ^{1,6,12} com arroz de cenoura	2339,0	559,0	27,1	7,1	53,2	4,6	24,2	0,3
	Peixe	Bolonhesa de atum ⁴	1957,1	467,8	15,2	2,1	42,6	1,6	39,1	1,3
	Vegetariano	Valenciana de legumes	1895,0	453,0	2,0	0,3	83,5	6,5	23,3	0,3
		Fruta da época	313,0	75,0	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
		Iogurte de frutas ⁷	371,0	89,0	2,0	1,1	12,6	12,6	5,1	0,2
	Sopa	Macedónia	223,0	75,0	1,7	0,1	0,1	1,4	2,3	0,2
3ª FEIRA	Carne	Frango de tomatada com batata cozida	1505,0	360,0	10,4	1,8	25,6	3,7	40,3	0,8
	Peixe	Rissois de camarão com arroz de ervilhas ^{1,2,3,4,7}	2065,0	494,0	22,1	2,9	61,2	4,6	10,8	1,2
	Vegetariano	Hambúrguer de Quinoa ¹⁶ e legumes com arroz de feijão	1152,7	275,3	8,0	1,2	40,7	1,5	7,2	0,0
		Fruta da época	313,0	75,0	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Sobremesa	Iogurte de frutas ⁷	371,0	89,0	2,0	1,1	12,6	12,6	5,1	0,2
	Sopa	Creme de vegetais ⁹	251,0	92,3	1,9	0,1	12,0	3,6	3,3	0,3
4ª FEIRA	Carne	Espetadas de peru com puré ⁷	1602,0	382,8	14,0	4,7	36,0	2,9	27,2	1,5
	Peixe	Bacalhau cozido com batata e grão	1730,0	414,0	9,6	1,3	44,1	2,8	36,5	0,5
	Vegetariano	Feijoada de soja ⁶	2542,0	607,6	24,9	3,5	65,1	15,1	30,1	0,6
		Fruta da época	313,0	75,0	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Sobremesa	Iogurte de frutas ⁷	371,0	89,0	2,0	1,1	12,6	12,6	5,1	0,2
		Arroz doce ⁷	714,0	171,0	2,1	1,2	31,7	12,2	5,8	0,1
	Sopa	Juliana	316,0	97,0	2,1	0,2	13,6	4,8	3,7	0,2
5ª FEIRA	Carne	Strogonoff de peru com arroz de cenoura	1793,0	429,0	9,5	1,7	48,8	1,9	35,4	0,5
	Peixe	Corvina ⁴ grelhado com batata cozida, cenoura e feijão verde	1616,0	386,0	16,6	2,5	24,2	2,4	24,3	0,6
	Vegetariano	Caril de legumes com arroz branco	1900,0	454,0	15,5	2,3	60,5	9,4	17,0	0,5
		Fruta da época	313,0	75,0	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Sobremesa	Iogurte de frutas ⁷	371,0	89,0	2,0	1,1	12,6	12,6	5,1	0,2
	Sopa	Lavrador	405,0	134,2	1,7	0,1	25,1	8,4	4,5	0,4
6ª FEIRA	Carne	Pá porco assada com massa espiral ¹	1810,0	433,0	15,3	3,7	32,2	4,5	40,9	0,6
	Peixe	Arroz de peixe com frutos do mar ^{1,2,4,14}	1607,0	384,0	11,3	1,6	40,9	1,5	28,5	0,6
	Vegetariano	Bolonhesa (espaguete) ¹ de lentilhas	1661,0	397,0	8,3	1,2	58,7	3,4	20,4	0,2
		Fruta da época	313,0	75,0	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Sobremesa	Iogurte de frutas ⁷	371,0	89,0	2,0	1,1	12,6	12,6	5,1	0,2

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendoins, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rija, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremeços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

DIA	PRATO	EMENTA	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	Total HC (g)	Açúcares (g)	Proteína (g)	Sal (g)	
	Sopa	Juliana	315,5	97,0	2,1	0,2	13,6	4,8	3,7	0,2	
2ª FEIRA	Carne	Carne porco assada à padeiro	1698,0	406,0	20,1	4,1	23,5	1,5	32,0	0,6	
	Peixe	Saladinha de salmão ⁴ com brocolos, milho, cogumelos, rodela de ovo cozido ³ e massa tricolor ¹	1776,0	459,0	28,5	5,3	24,6	3,6	25,7	0,0	
	Vegetariano	Seitan ^{1,6} de cebolada com batata cozida	1426,0	341,0	15,1	2,1	32,7	6,1	17,0	0,4	
	Sobremesa	Fruta da época		313,0	75,0	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
		Iogurte de frutas ⁷		371,0	89,0	2,0	1,1	12,6	12,6	5,1	0,2
	Sopa	Primavera	327,0	78,1	1,4	0,2	14,0	6,7	2,4	0,4	
3ª FEIRA	Carne	Frango assado com arroz e salada	2163,3	517,0	16,2	4,0	52,7	4,7	38,9	1,0	
	Peixe	Jardineira de choco ¹⁴	2361,3	564,3	16,4	7,0	82,3	8,6	18,7	0,6	
	Vegetariano	Ratatouille de legumes ^{9,12} com arroz de ervilhas	2361,3	564,3	16,4	7,0	82,3	8,6	18,7	0,6	
	Sobremesa	Fruta da época		313,0	75,0	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
		Iogurte de frutas ⁷		371,0	89,0	2,0	1,1	12,6	12,6	5,1	0,2
	Sopa	Creme de legumes	250,8	92,3	1,9	0,1	12,0	3,6	3,3	0,3	
4ª FEIRA	Carne	Arroz a Valênciana ^{2,6,12,14}	2105,0	503,0	12,8	2,7	46,4	4,4	49,6	0,9	
	Peixe	Rissois de camarão ^{1,2,3,4,7,12} com arroz de tomate	2115,1	505,5	22,1	2,8	65,4	3,2	9,5	1,1	
	Vegetariano	Nuggets de brocolos ^{1,6} com arroz de cogumelos ¹²	2250,0	539,0	28,3	7,6	53,3	1,6	15,9	1,7	
	Sobremesa	Fruta da época		313,0	75,0	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
		Iogurte de frutas ⁷		371,0	89,0	2,0	1,1	12,6	12,6	5,1	0,2
	Sopa	Alho Francês	355,2	984,0	1,7	0,3	15,5	6,2	3,8	0,3	
5ª FEIRA	Carne	Vitela estufada a primavera	1896,1	453,9	20,9	4,2	26,9	4,6	38,8	0,5	
	Peixe	Bacalhau ^{3,4} a bras com salada	2354,0	564,0	39,7	12,1	25,7	0,5	24,5	47,9	
	Vegetariano	Bolonhesa de soja ^{1,6}	2449,6	585,5	26,8	3,7	58,4	11,2	26,8	0,6	
	Sobremesa	Fruta da época		313,0	75,0	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
		Iogurte de frutas ⁷		371,0	89,0	2,0	1,1	12,6	12,6	5,1	0,2
	Sopa	Lavrador	405,0	134,2	1,7	0,1	25,1	8,4	4,5	0,4	
6ª FEIRA	Carne	Perna de peru no forno com esparquete ¹	1716,0	410,0	10,0	1,7	35,8	8,4	43,2	0,7	
	Peixe	Pescada ^{3,4} à Gomes de Sá	1263,0	301,0	10,0	1,5	24,6	2,5	27,6	0,9	
	Vegetariano	Pataniscas de legumes com arroz de grão	1400,0	335,0	14,5	1,9	43,0	3,7	6,9	0,2	
	Sobremesa	Fruta da época		313,0	75,0	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
		Iogurte de frutas ⁷		371,0	89,0	2,0	1,1	12,6	12,6	5,1	0,2

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendoins, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rija, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremeços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

Os pratos constantes das ementas são acompanhados de saladas (alface ou mista), beterraba cozida, couve-roxa, milho cozido, cenoura ralada e outros ingredientes, à escolha dos utentes dos refeitórios do CVG.

*Ementa sujeita a alteração



Ementa – Ensino Básico e Secundário



De 31 de outubro a 04 de novembro de 2022 UNISELF, SA

Colégio Vasco da Gama

Ano Letivo 2022/2023

			(kJ)	(kcal)	Proteína (g)	Carboidratos (g)	(g)	(g)	Água (g)	Sal (g)
2ª FEIRA	Sopa	Creme de vegetais ⁹	251,0	92,0	1,9	0,1	12,0	3,6	3,3	0,3
	Carne	Frango corado com batata frita	1445,0	345,0	10,2	1,8	23,0	1,4	39,6	0,5
	Peixe	Carapaus fritos ^{1,4} com arroz de feijão	1978,5	472,9	12,5	2,1	50,2	1,5	38,4	0,6
	Vegetariano	Bolonhesa ¹ de soja ⁶ com cogumelos ¹² e arroz branco	2449,6	585,5	26,8	3,7	58,4	11,2	26,8	0,6
	Sobremesa	Fruta da época	313,0	75,0	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
		Iogurte de frutas ⁷	371,0	89,0	2,0	1,1	12,6	12,6	5,1	0,2
3ª FEIRA	Sopa									
	Carne									
	Peixe									
	Vegetariano	FERIADO								
	Sobremesa									
4ª FEIRA	Sopa	Canja ¹	678,0	162,0	5,9	1,4	16,2	2,2	10,8	0,3
	Carne	Costeletas de porco fritas com esparguete ¹	1980,0	473,0	267,0	7,7	28,7	1,3	28,7	0,5
	Peixe	Salada de atum ^{3,4} com feijão-frade	2223,0	531,0	20,5	2,1	48,7	6,0	36,9	1,4
	Vegetariano	Hamburguer de espinafres ^{1,6,7} com esparguete ¹	1880,3	449,4	2,5	6,7	29,2	1,7	31,7	1,3
	Sobremesa	Fruta da época	313,0	75,0	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
		Iogurte de frutas ⁷	371,0	89,0	2,0	1,1	12,6	12,6	5,1	0,2
5ª FEIRA	Sopa	Feijão-verde	287,0	85,0	1,5	0,1	13,6	4,7	2,4	0,3
	Carne	Croquetes ^{1,3,6,12} de carne com arroz de ervilhas	2820,0	674,0	37,0	7,9	62,6	1,6	20,9	0,1
	Peixe	Arroz de bacalhau ⁴	1525,0	365,0	83,0	1,2	42,0	2,5	29,4	0,5
	Vegetariano	Grão de bico com cuscuz ¹ e alho francês	1819,3	434,8	11,2	1,6	63,5	6,1	18,6	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	313,0	75,0	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
		Iogurte de frutas ⁷	371,0	89,0	2,0	1,1	12,6	12,6	5,1	0,2
6ª FEIRA	Sopa	Alho francês	223,0	75,0	1,7	0,1	0,1	1,4	2,3	0,2
	Carne	Pá de porco assada com massa espiral ¹	1810,0	433,0	15,3	3,7	32,2	4,5	40,9	0,6
	Peixe	Filetes de peixe dourados ^{1,3,4} com arroz de tomate	2226,0	532,0	36,1	6,5	24,2	2,4	26,8	0,6
	Vegetariano	Rissóis de tofu com migas ^{1,3,6,12}	1808,9	432,4	19,1	3,6	44,7	1,3	13,7	0,9
	Sobremesa	Fruta da época	313,0	75,0	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
		Iogurte de frutas ⁷	371,0	89,0	2,0	1,1	12,6	12,6	5,1	0,2

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergênicos: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendoins, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rijã, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremoços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

Os pratos constantes das ementas são acompanhados de saladas (alface ou mista), beterraba cozida, couve-roxa, milho cozido, cenoura ralada e outros ingredientes, à escolha dos utentes dos refeitórios do CVG.

*Ementa sujeita a alteração