

EBS Armando Cortês-Rodrigues | 1º Ciclo
Semana de 27 a 31 de outubro de 2025
Almoço



Segunda | Dia da Biblioteca Escolar

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura ^{7,12}	317	75	2,1	0,3	11,6	1,3	1,7	0,2
Prato	Douradinhos no forno com arroz de feijão-verde ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1554	369	7,3	1,0	61,5	2,4	12,1	0,9
Salada	Estufado de favas com cenoura, tomate e cominhos + arroz de feijão-verde	1186	282	5,8	0,8	47,2	1,6	8,0	0,4
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0



Terça | Dia Mundial do Judo

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão com hortaliça ^{7,12}	469	111	2,2	0,3	17,8	1,3	4,1	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa ^{1,3}	1691	403	16,8	5,5	38,7	1,8	23,3	0,4
Salada	Salteado de cogumelos com curgete, ervilhas e esparguete ^{1,3}	1129	268	5,5	0,9	41,6	3,4	9,4	0,8
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0

Quarta | Dia Mundial da Psoríase | Dia Mundial do AVC

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de ervilhas ^{7,12}	361	86	2,2	0,3	12,8	1,5	2,4	0,2
Prato	Arroz de atum com legumes ^{4,12}	2849	680	24	0	60	33	0,6	1,7
Salada	Paella colorida de vegetais com feijão	556	136	7	0,1	14	5	0,3	0,8
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora e espinafres ^{7,12}	340	81	2,2	0,3	12,5	1,6	2,0	0,3
Prato	Salada de frango com massa <i>penne</i> , fiambre laminado e legumes ^{1,3,7,8,9,13}	1352	323	17	2,1	14	29	0,6	2,8
Salada	Carbonara de ervilhas com molho de tomate ¹	2437	652	13	0	50	27	0,6	6
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0

Sexta | Halloween

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa primavera ^{7,12}	391	93	2,2	0,4	13,7	1,6	2,8	0,2
Prato	Rissóis/ Croquetes com arroz de legumes ^{1,3,4,6,7,10,12}								
Salada	Soja estufada com arroz de legumes ^{1,6,12}	1885	450	19	0	10	20	0,4	5,2
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0



Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações. Todos os dias temos disponíveis saladas.

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, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal