

# EMENTA SEMANAL

## SEMANA DE 30 DE NOVEMBRO A 04 DE DEZEMBRO

NUTRICIONISTA RITA SENO VALENTIM 0506N

ALERGÉNEOS

ENERGIA

LÍPIDOS  
SATURADOSHID. CARB.  
AÇÚCARES

PROTEÍNAS

SAL

2ª FEIRA

**FECHADO**

3ª FEIRA

**FERIADO**

4ª FEIRA

SOPA SOPA DE FEIJÃO VERDE

PRATO ESPARGUETE À BOLONHESA

PORCO,  
GLÚTEN

SALADA ALFACE, CENOURA E RÚCULA

SOBREMESA FRUTA DA ÉPOCA

PÃO PÃO DE MISTURA

GLÚTEN

780.8  
KCAL21.6 -  
7.1G113.4 -  
19.7G

27.7G

1.9G

5ª FEIRA

SOPA SOPA DE ERVILHAS

PRATO ATUM À BRÁS

OVO, ATUM

SALADA ALFACE, TOMATE E PEPINO

SOBREMESA FRUTA DA ÉPOCA/ARROZ DOCE

PÃO PÃO DE MISTURA

LACTOSE,  
OVO

GLÚTEN

598.0  
KCAL16.4 -  
6.5G90.7 -  
21.9G

22.7G

1.9G

6ª FEIRA

SOPA CREME DE CENOURA

PRATO FEIJOADA

PORCO,  
GLÚTEN

SALADA ALFACE, CENOURA E COUVE

SOBREMESA FRUTA DA ÉPOCA

PÃO PÃO DE MISTURA

GLÚTEN

629.1  
KCAL17.5 -  
6.2G97.1 -  
21.6G

21.9G

2.0G

1. CAPITAÇÕES DE GÊNEROS ALIMENTÍCIOS PARA REFEIÇÕES EM MEIO ESCOLAR;

2. Ementas realizadas por Nutricionista Rita Seno Valentim 0506N com base na circular nº 3/DSEEAS/DGE/2013;

3. Fundamentos, consensos e reflexões – APN; FCNAUP; Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável da Direção Geral de Saúde – 2015; ALERGIA ALIMENTAR – Ministério da Educação e Ciência; Direção Geral de Educação – 2012  
Nutricionista Rita Seno Valentim 0506N



colégio  
BERNARDETTE  
ROMEIRA

# OPÇÕES VEGAN

SEMANA DE 30 DE NOVEMBRO A 04 DE DEZEMBRO

NUTRICIONISTA RITA SENO VALENTIM 0506N

ALERGÊNEOS

ENERGIA

LÍPIDOS  
SATURADOS

HID. CARB.  
AÇÚCARES

PROTEÍNAS

SAL

2ª FEIRA

FECHADO

3ª FEIRA

FERIADO

4ª FEIRA

PRATO  
BOLONHESA DE SOJA  
COM ESPARGUETE

GLÚTEN,  
SOJA

328.2  
KCAL

7.1 -  
1.4G

56.8 -  
4.6G

8.2G

0.8G

5ª FEIRA

PRATO  
SALADA FRIA DE VEGETAIS COM  
MASSA DE ERVILHAS, ABACAXI E  
AMÊNDOA TORRADA

GLÚTEN,  
AMÊNDOA

306.4  
KCAL

7.2 -  
1.4G

53.8 -  
4.9G

9.3G

0.8G

6ª FEIRA

PRATO  
FEIJOADA VEGAN COM  
ARROZ BRANCO

GLÚTEN

340.6  
KCAL

4.4 -  
1.0G

64.0 -  
7.9G

11.1G

0.7G

1.CAPITAÇÕES DE GÊNEROS ALIMENTÍCIOS PARA REFEIÇÕES EM MEIO ESCOLAR;

2.Ementas realizadas por Nutricionista Rita Seno Valentim 0506N com base na circular nº 3/DSEEAS/DGE/2013;

3.Fundamentos, consensos e reflexões – APN; FCNAUP; Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável da  
Direção Geral de Saúde – 2015; ALERGIA ALIMENTAR – Ministério da Educação e Ciência; Direção Geral de Educação – 2012  
Nutricionista Rita Seno Valentim 0506N



# WEEKLY MEALS

## NOVEMBER 30<sup>TH</sup> TO DECEMBER 04<sup>TH</sup>

NUTRITIONIST RITA SENO VALENTIM 0506N

ALLERGENS

ENERGY

SATURATED  
LIPIDSCARBS  
SUGARS

PROTEIN

SALT

MONDAY

CLOSED

TUESDAY

HOLIDAY

WEDNESDAY

SOUP GREEN BEAN SOUP

MAIN COURSE SPAGHETTI BOLOGNESE

SALAD LETTUCE, ARUGULA AND CARROT

DESSERT SEASONAL FRUIT

BREAD BROWN BREAD

PORK,  
GLUTEN

GLUTEN

780.8  
KCAL21.6 -  
7.1G113.4 -  
19.7G

27.7G

1.9G

THURSDAY

SOUP PEA SOUP

MAIN COURSE BRÁS STYLE TUNA

SALAD LETTUCE, TOMATO AND CUCUMBER

DESSERT SEASONAL FRUIT/RICE PUDDING

BREAD BROWN BREAD

TUNA, EGG

LACTOSE,  
EGG

GLUTEN

598.0  
KCAL16.4 -  
6.5G90.7 -  
21.9G

22.7G

1.9G

FRIDAY

SOUP CARROT SOUP

MAIN COURSE FEIJOADA (PORK AND BEANS STEW)

SALAD LETTUCE, CARROT AND CABBAGE

DESSERT SEASONAL FRUIT

BREAD BROWN BREAD

PORK,  
GLUTEN

GLUTEN

629.1  
KCAL17.5 -  
6.2G97.1 -  
21.6G

21.9G

2.0G

## 1. FOOD QUALIFICATIONS FOR SCHOOL MEALS

2. Menu by Nutritionist Rita Seno Valentim 0506N based on Circular No. 3/DSEEAS/DGE/2013;

3. Foundations, consensus and reflections - APN; FCNAUP; National Program for the Promotion of Healthy Eating by the General Directorate of Health - 2015; FOOD ALLERGY - Ministry of Education and Science; DGE - 2012  
Nutritionist Rita Seno Valentim 0506N

# VEGAN OPTIONS

## NOVEMBER 30<sup>TH</sup> TO DECEMBER 04<sup>TH</sup>

NUTRITIONIST RITA SENO VALENTIM 0506N

		ALLERGENS	ENERGY	SATURATED LIPIDS	CARBS SUGARS	PROTEIN	SALT
<b>MONDAY</b>	<b>CLOSED</b>		337.4 KCAL	8.5 - 3.3G	55.8 - 4.0G	8.4G	0.8G
<b>TUESDAY</b>	<b>HOLIDAY</b>		337.4 KCAL	8.5 - 3.3G	55.8 - 4.0G	8.4G	0.8G
<b>WEDNESDAY</b>	MAIN COURSE SOY SPAGHETTI BOLOGNESE	GLUTEN, SOY	328.2 KCAL	7.1 - 1.4G	56.8 - 4.6G	8.2G	0.8G
<b>THURSDAY</b>	MAIN COURSE COLD VEGETABLE SALAD WITH PEAS, PINEAPPLE AND ROASTED ALMOND PASTA	GLUTEN ALMONDS	306.4 KCAL	7.2 - 1.4G	53.8 - 4.9G	9.3G	0.8G
<b>FRIDAY</b>	MAIN COURSE VEGAN FEIJOADA (BEAN STEW) WITH WHITE RICE	GLUTEN	340.6 KCAL	4.4 - 1.0G	64.0 - 7.9G	11.1G	0.7G

## 1.FOOD QUALIFICATIONS FOR SCHOOL MEALS

2. Menu by Nutritionist Rita Seno Valentim 0506N based on Circular No. 3/DSEEAS/DGE/2013;

3. Foundations, consensus and reflections - APN; FCNAUP; National Program for the Promotion of Healthy Eating by the General Directorate of Health - 2015; FOOD ALLERGY - Ministry of Education and Science; DGE - 2012  
Nutritionist Rita Seno Valentim 0506N