



Ementa

		Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Lípidos Saturados (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Fibra (g)	Proteína (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão vermelho com couve lombarda	121	1	0	20	7	29	5	≤0,18
Prato	Coxa de frango assada com arroz de legumes	610	32	6	48	6	7	39	≤0,2
Salada	Alface, cenoura, couve roxa, tomate e cebola	38	0	0	4	4	3	3	0
Sobremesa	Laranja com canela	77	0	0	14	14	3	2	≤0,38
	TOTAL	846	33	6	86	31	42	48	≤0,6

Sopa de feijão vermelho com couve-lombarda

Ingrediente	Capitação (g)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Lípidos Saturados (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Fibra (g)	Proteína (g)	Sal (g)
Batata	50	45	0	0	10	0,6	0,8	1,25	0
Couve-lombarda	80	21	0	0	1,7	1,6	24,8	2	0
Feijão manteiga	5	16	0	0	2	0,085	1,15	1	0
Cenoura	80	20	0	0	4	3,28	2,08	0,48	0,08
Cebola	50	10	0	0	2	1,1	0,65	0	0
Azeite	1	9	1	0	0	0	0	0	0
Sal	≤0,1g	0	0	0	0	0	0	0	≤0,1
TOTAL		121	1	0	19,7	6,7	29,5	4,7	≤0,18

Procedimento	De véspera, demolhar o feijão. No dia, lavar, descascar e cortar os ingredientes e levar a cozer os a batata, a cebola e a cenoura. À parte cozer o feijão. Após cozedura, triturar os legumes e metade do feijão anteriormente cozido. Adicionar a couve cortada em juliana e deixar cozer. Antes do final adicionar o restante feijão. Rectificar o tempero e no final adicionar o azeite.
---------------------	--



Coxas de frango assadas

Ingrediente	Capitação (g)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Lípidos Saturados (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Fibra (g)	Proteína (g)	Sal (g)
Coxa de frango	170	332	22	5	0	0	0	32	0,3
Sal	≤0,1	0	0	0	0	0	0	0	≤0,1
Alho	2	1	0	0	0,2	0,03	0,06	0	0
Louro	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0
Massa de pimentão	1	0	0,01	0,002	0,044	0,041	0,033	0,026	0,033
TOTAL		333	22,0	5,0	0,2	0,1	0,1	32,0	≤0,4

Procedimento	De véspera, após descongelação, lavar, preparar e temperar a carne com sal, massa de pimentão, alho e louro e reservar em ambiente refrigerado. No dia, dispor as coxas num tabuleiro e levar ao forno a assar.
---------------------	---

Arroz de legumes

Ingrediente	Capitação (g)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Lípidos Saturados (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Fibra (g)	Proteína (g)	Sal (g)
Arroz	50	174	0	0	39	0	1,05	3	0
Cenoura	60	15	0	0	3	2,46	1,56	0,36	0,06
Feijão-verde	120	38	0,36	0,12	4,56	3,36	3,6	2,28	0
Alho	2	1	0	0	0,2	0,03	0,06	0	0
Cebola	20	4	0,04	0	0,62	0,44	0,26	1	0
Azeite	5	45	5	1	0	0	0	0	0
Sal	≤0,1	0	0	0	0	0	0	0	≤0,1
TOTAL		277	10	1	47,4	6,3	6,5	6,6	≤0,16

Procedimento	Estufar a cebola e o alho em azeite. Adicionar a cenoura cortada aos cubos e o feijão verde. Posteriormente juntar a água e quando estiver a ferver, adicionar o arroz. No final rectificar o tempero.
---------------------	--

Salada Mista

Ingrediente	Capitação (g)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Lípidos Saturados (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Fibra (g)	Proteína (g)	Sal (g)
Alface	100	15	0,2	0	0,8	0,8	1,3	1,8	0
Cenoura	30	8	0	0	1	1,23	0,78	0,18	0,03
Couve roxa	20	6	0	0	0,78	0,66	0,66	0,4	0
Tomate	30	7	0,06	0	1,05	1,05	0,39	0,24	0
Cebola	10	2	0,02	0	0,31	0,22	0,13	0,09	0
TOTAL		38	0	0	3,9	4,0	3,3	2,7	0,0

Procedimento	Lavar e desinfetar os legumes de acordo com as boas praticas de higiene e segurança alimentar. Disponer num tabuleiro a alface ripada, a cenoura e a couve-roxa ralada e o tomate cortado aos gomos. Colocar por cima a cebola cortada às meias luas.
---------------------	---

Laranja com canela

Ingrediente	Capitação (g)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Lípidos Saturados (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Fibra (g)	Proteína (g)	Sal (g)
Laranja	160	77	0,32	0	14,24	14,24	2,88	1,76	0
Canela	0,1	0	0	0	0,056	0,056	0,02	0	0
TOTAL		77	0	0	14,3	14,3	2,9	2	0

Procedimento	Lavar e desinfetar a laranja de acordo com as boas praticas de higiene e segurança alimentar. Descascar a laranja, cortá-la às rodela e dispor num prato. Por fim polvilhar com canela.
---------------------	---



Macronutrientes para a refeição almoço, em valor energético e em quantidade

Grupo etário (anos)	Valor energético para a refeição almoço, valores para 30% e para 35% (Kcal)	Valor energético para a refeição almoço (Kcal)	Macronutrientes											
			Valor energético (Kcal)						Quantidade (g)					
			Hidratos de carbono		Lípidos		Proteínas		Hidratos de carbono		Lípidos		Proteínas	
			55%	75%	15%	30%	10%	15%	55%	75%	15%	30%	10%	15%
15 - 18 anos Secundário	714 - 833 Kcal	833	458	625	125	250	83	125	115	156	14	28	21	31

Referência bibliográfica

Orientações sobre Ementas e Refeitórios Escolares 2018 - DGE

Elaborado por Marta Baptista