

Centro Escolar do Douro

Ementa Intolerância ao Glúten

Semana de 22 a 25 de abril de 2025

Almoço

Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Abóbora	203	48	1,1	0,2	8,1	0,8	1,1	0,1
Prato	Bolonhesa de carne de vaca picada com massa esparguete (sem glúten) ⁶	1029	245	10,0	3,3	26,4	0,4	12,2	0,2
Vegetariana	Bolonhesa de soja com massa esparguete (sem glúten) ⁶	1239	294	6,3	1,1	32,5	4,6	23,7	0,2
Salada	Cenoura, ervilhas e feijão-verde	161	37	0,3	0,0	6,0	0,0	1,8	0,7
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Espinafres	205	49	1,2	0,2	7,8	0,7	1,2	0,2
Prato	Lombinhos de pescada no forno com arroz de ervilhas ^{2,4}	712	169	4,1	0,6	20,6	0,2	11,9	0,4
Vegetariana	Cogumelos estufados com arroz de ervilhas	882	210	5,5	0,8	34,5	0,4	4,3	0,7
Salada	Couve branca, milho e pimento	200	48	1,3	0,1	4,6	0,6	3,5	0,0
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão vermelho	274	65	1,2	0,2	10,9	0,7	2,3	0,1
Prato	Massa sem glúten de aves (frango e peru) ^{6,13}	714	169	2,5	0,5	21,7	0,6	14,6	0,4
Vegetariana	Feijão vermelho estufado com massa sem glúten ^{6,13}	1387	330	4,8	0,8	59,8	0,4	11,4	0,5
Salada	Alface, beterraba e tomate	85	21	0,2	0,0	2,7	2,4	1,1	0,0
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feriado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Vegetariana		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Salada		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:²Crustáceos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ¹³Tremoço. 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 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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

Centro Escolar do Douro

Ementa Intolerância ao Glúten

Semana de 28 de abril a 2 de maio de 2025

Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão-verde	208	49	1,2	0,2	8,1	0,8	1,1	0,1
Prato	Cavala estufada com esparguete sem glúten ^{4,6,13}	1188	282	8,5	1,1	38,7	0,3	12,3	0,5
Vegetariana	Lentilhas estufadas com esparguete sem glúten ^{6,13}	1210	287	5,5	0,9	48,0	1,4	9,3	0,4
Salada	Beterraba, cenoura e curgete	90	21	0,2	0,1	2,9	1,8	1,2	0,1
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes	203	48	1,1	0,2	7,9	0,7	1,2	0,1
Prato	Chili de carne de vaca picada e feijão vermelho com arroz branco	1047	250	8,7	2,6	27,4	0,4	15,3	0,2
Vegetariana	Chili de soja e feijão vermelho com arroz branco ⁶	1193	284	5,9	0,8	31,8	3,6	23,4	0,2
Salada	Alface, milho e pepino	215	51	1,7	0,0	4,0	0,4	4,6	0,0
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Favas	217	51	1,1	0,2	8,2	0,8	1,5	0,1
Prato	Salada de salmão com batata aos cubos (batata em natureza) e creme de soja gratinado no forno ^{2,4,6,14}	673	161	9,3	1,7	11,7	0,8	7,2	0,2
Vegetariana	Favas estufadas com batata aos cubos (batata em natureza) e creme de soja gratinado no forno ⁶	458	109	3,4	0,5	15,5	1,2	3,1	0,2
Salada	Couve branca, curgete e tomate	110	26	0,3	0,1	3,5	1,1	1,2	0,0
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feriado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Vegetariana		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Salada		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Alho-francês	205	49	1,1	0,2	7,9	0,7	1,2	0,1
Prato	Filete de abrótea no forno com arroz branco ⁴	719	171	3,7	0,5	22,2	0,3	11,6	0,3
Vegetariana	Ervilhas estufadas com rebentos de soja com arroz branco ⁶	916	218	5,6	0,8	36,5	0,7	4,5	0,6
Salada	Cenoura, couve roxa e pepino	112	26	0,1	0,0	3,6	1,4	1,5	0,1
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:²Crustáceos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ¹³Tremoço, 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 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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

Centro Escolar do Douro

Ementa Intolerância ao Glúten

Semana de 5 a 9 de maio de 2025

Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Brócolos	208	49	1,2	0,2	8,0	0,8	1,2	0,1
Vegetariana	Ovos mexidos com massa sem glúten colorida (milho, cenoura, ervilhas e pimento) ^{3,6,13}	772	184	6,4	1,6	21,9	0,8	8,4	0,4
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Espinafres	205	49	1,2	0,2	7,8	0,7	1,2	0,2
Prato	Filetes de pescada no forno com arroz de tomate ⁴	708	168	4,2	0,6	21,1	0,4	11,2	0,3
Vegetariana	Tofu fatiado no forno com arroz de tomate ⁶	930	222	8,3	1,6	27,1	0,5	8,5	0,3
Salada	Alface, pepino e tomate	86	21	0,3	0,0	2,7	2,4	1,1	0,0
Sobremesa	Gelatina de morango d.i ou fruta da época	323	76	0,0	0,0	19,0	18,0	0,0	0,2
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Grão-de-bico	280	66	1,4	0,2	10,5	0,8	2,1	0,1
Prato	Peru assado com esparguete sem glúten ^{6,13}	789	188	8,2	2,4	12,7	0,2	15,8	0,3
Vegetariana	Grão-de-bico estufado com esparguete sem glúten ^{6,13}	1450	344	7,2	1,1	56,8	1,4	10,1	0,5
Salada	Couve branca, feijão-verde e ervilhas	164	39	0,4	0,1	4,5	0,4	2,5	0,0
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Cenoura	201	48	1,1	0,2	7,8	0,8	1,1	0,1
Prato	Empadão de arroz com bacalhau e feijão vermelho ⁴	976	232	4,5	0,7	34,5	0,2	13,0	1,7
Vegetariana	Lentilhas estufadas com arroz de feijão vermelho	1171	278	5,5	0,7	45,6	1,1	9,6	0,4
Salada	Alface, curgete e cebola	77	18	0,3	0,1	2,0	0,5	1,5	0,0
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Repolho	206	49	1,2	0,2	8,0	0,7	1,1	0,1
Prato	Massa macarronete sem glúten de aves (frango e peru) ⁶	719	171	5,5	1,5	16,3	0,4	13,7	0,2
Vegetariana	Massa macarronete sem glúten de soja fina e legumes ⁶	1148	273	5,9	1,0	32,2	3,4	20,1	0,2
Salada	Beterraba, cenoura e ervilhas	198	47	0,3	0,1	5,6	2,5	3,2	0,1
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ¹³Tremoço. 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 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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

Centro Escolar do Douro

Ementa Intolerância ao Glúten

Semana de 12 a 16 de maio de 2025

Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Macedónia (ervilhas, cenoura e feijão verde)	207	49	1,1	0,2	8,1	0,7	1,2	0,1
Prato	Medalhões de pescada no forno com arroz branco ^{2,4}	740	176	4,3	0,6	21,5	0,2	12,4	0,4
Vegetariana	Ervilhas estufadas com rebentos de soja com arroz branco ⁶	916	218	5,6	0,8	36,5	0,7	4,5	0,6
Salada	Couve branca, couve roxa e milho	186	44	1,0	0,1	4,6	0,0	3,2	0,6
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Alho-francês	205	49	1,1	0,2	7,9	0,7	1,2	0,1
Prato	Ranchinho de carnes sem glúten (vaca, frango, porco, grão-de-bico, massa macarronete sem glúten e batata) e legumes (cenoura, repolho e ervilhas) ⁶	829	197	6,7	2,0	21,9	0,6	11,5	0,2
Vegetariana	Ranchinho vegetariano sem glúten (grão-de-bico, cogumelos, massa macarronete sem glúten e batata) e legumes (cenoura, repolho e ervilhas) ⁶	709	168	2,6	0,4	29,7	1,4	4,9	0,1
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Couve-flor	205	49	1,1	0,2	7,8	0,9	1,3	0,1
Prato	Filete de abrótea no forno com arroz de açafrão ⁴	734	174	3,7	0,6	22,9	0,8	11,7	0,3
Vegetariana	Lentilhas estufadas com arroz de açafrão	1178	280	5,8	0,8	45,8	1,9	9,1	0,4
Salada	Beterraba, cenoura e tomate	97	23	0,2	0,0	3,6	3,6	0,8	0,1
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Lentilhas	276	66	1,3	0,2	10,4	0,9	2,3	0,1
Prato	Coxa de frango assada no forno com massa sem glúten ^{6,13}	866	199	5,1	1,0	24,8	0,3	14,7	0,4
Vegetariana	Tofu fatiado assado no forno com massa sem glúten ^{6,13}	1096	253	9,5	2,0	32,7	0,3	9,9	0,4
Salada	Alface, cebola e pepino	76	18	0,3	0,1	1,9	1,2	1,4	0,0
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Agrião	210	50	1,2	0,2	8,2	0,8	1,1	0,1
Prato	Salada de atum, feijão-frade, ovo ralado, arroz e legumes (cebola, cenoura, feijão-verde e ervilhas) ^{3,4}	835	198	7,3	1,3	19,7	0,1	12,4	0,9
Vegetariana	Salada de feijão-frade, ovo ralado, arroz e legumes (cebola, cenoura, feijão-verde e ervilhas) ³	772	183	6,3	1,4	21,2	0,2	9,4	0,4
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ¹³Tremoço. 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 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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

Centro Escolar do Douro

Ementa Intolerância ao Glúten

Semana de 19 a 23 de maio de 2025

Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Cenoura	201	48	1,1	0,2	7,8	0,8	1,1	0,1
Prato	Tirinhas de aves salteadas com arroz branco	847	201	4,6	0,7	23,4	0,1	16,1	0,4
Vegetariana	Lentilhas estufadas com arroz branco	1161	276	5,7	0,8	45,1	1,2	9,0	0,4
Salada	Beterraba, ervilhas e cenoura	198	47	0,3	0,1	5,6	2,5	3,2	0,1
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Ervilhas	214	51	1,1	0,2	8,1	0,8	1,4	0,1
Prato	Bacalhau estufado com batata aos cubos (batata em natureza) e creme de soja gratinado no forno ^{4,6}	463	110	3,3	0,5	14,1	0,9	5,3	0,3
Vegetariana	Tofu fatiado no forno com batata aos cubos (batata em natureza) e creme de soja gratinado no forno ⁶	529	126	5,4	1,0	13,5	0,9	5,0	0,2
Salada	Alface, cebola e pepino	76	18	0,3	0,1	1,9	1,2	1,4	0,0
Sobremesa	Gelatina de ananás d.i ou fruta da época	323	76	0,0	0,0	19,0	18,0	0,0	0,2

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Espinafres	205	49	1,2	0,2	7,8	0,7	1,2	0,2
Prato	Bolonhesa de carne de vaca picada com massa esparguete sem glúten ⁶	1029	245	10,0	3,3	26,4	0,4	12,2	0,2
Vegetariana	Bolonhesa de soja com massa esparguete sem glúten ⁶	1239	294	6,3	1,1	32,5	4,6	23,7	0,2
Salada	Cenoura, couve roxa e feijão-verde	120	29	0,1	0,0	4,0	1,5	1,4	1,0
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Brócolos	208	49	1,2	0,2	8,0	0,8	1,2	0,1
Prato	Filetes de pescada estufados com cebolada e arroz de feijão vermelho ⁴	760	180	4,1	0,6	23,6	0,2	11,9	0,3
Vegetariana	Cogumelos estufados com arroz de feijão vermelho	974	232	5,8	0,9	38,7	0,3	5,2	0,7
Salada	Couve branca, pepino e ervilhas	131	31	0,5	0,1	3,3	1,1	2,2	0,8
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Nabos	206	49	1,2	0,2	8,0	0,8	1,1	0,1
Vegetariana	Salada russa vegetariana (batata cozida, cenoura, ervilhas, feijão-verde e ovo cozido) ³	451	107	3,6	0,8	13,6	1,0	4,5	0,1
Salada	Cenoura, milho e tomate	200	47	1,2	0,0	5,3	2,8	3,1	0,1
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja. 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 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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

Centro Escolar do Douro

Ementa Intolerância ao Glúten

Semana de 26 a 30 de maio de 2025

Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão-verde	208	49	1,2	0,2	8,1	0,8	1,1	0,1
Prato	Massa sem glúten com frango estufado ⁶	662	157	3,3	0,7	18,8	0,6	12,7	0,2
Vegetariana	Cogumelos estufados com arroz de feijão vermelho	974	232	5,8	0,9	38,7	0,3	5,2	0,7
Salada	Cenoura, milho e curgete	415	100	7,8	1,0	4,1	1,4	2,9	0,5
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Repolho	206	49	1,2	0,2	8,0	0,7	1,1	0,1
Prato	Filete de abrótea no forno com arroz de ervilhas ⁴	690	164	3,5	0,5	21,3	0,3	11,2	0,3
Vegetariana	Ervilhas estufadas com rebentos de soja com arroz branco ⁶	916	218	5,6	0,8	36,5	0,7	4,5	0,6
Salada	Alface, couve roxa e pimento	99	24	0,3	0,0	2,4	0,9	1,8	0,0
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Curgete	195	46	1,1	0,2	7,5	0,7	1,2	0,1
Prato	Pá de porco assada no forno com puré de batata (batata em natureza cozida esmagada)	547	130	5,3	1,6	12,1	0,8	7,8	0,2
Vegetariana	Soja fina estufada com puré de batata (batata em natureza cozida esmagada) ⁶	612	145	2,8	0,4	17,0	2,6	11,3	0,2
Salada	Beterraba, feijão-verde e couve branca	120	29	0,2	0,1	3,7	0,9	1,6	0,1
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Alho-francês	205	49	1,1	0,2	7,9	0,7	1,2	0,1
Prato	Cavala estufada com esparguete sem glúten ^{4,6,13}	1027	245	10,7	2,6	23,5	0,3	13,4	0,3
Vegetariana	Lentilhas estufadas com esparguete sem glúten ^{6,13}	1210	287	5,5	0,9	48,0	1,4	9,3	0,4
Salada	Cenoura, milho e ervilhas	240	57	1,3	0,0	6,0	2,3	4,1	0,7
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão catarino	277	66	1,3	0,2	10,9	0,7	2,3	0,1
Prato	Coxa de frango assada no forno com arroz branco e batata frita	949	227	13,8	2,1	14,4	0,4	10,9	0,4
Vegetariana	Tofu fatiado no forno com arroz branco e batata frita ⁶	1128	272	18,8	3,1	17,6	0,4	6,6	0,3
Salada	Alface, pepino e tomate	86	21	0,4	0,0	2,6	2,5	1,1	0,0
Sobremesa	Gelatina de laranja d.i ou fruta da época	323	76	0,0	0,0	19,0	18,0	0,0	0,2

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:⁴Peixes, ⁶Soja, ¹³Tremoço. 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 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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

Centro Escolar do Douro

Ementa Intolerância ao Glúten

Semana de 2 a 6 de junho de 2025

Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Nabiças	204	48	1,1	0,2	7,8	0,8	1,2	0,1
Prato	Estufado de aves (frango e peru) com massa esparguete sem glúten ^{6,13}	733	174	3,1	0,6	21,6	0,6	14,5	0,4
Vegetariana	Lentilhas estufadas com massa esparguete sem glúten ^{6,13}	1210	287	5,5	0,9	48,0	1,4	9,3	0,4
Salada	Cenoura, ervilhas e milho	248	59	1,2	0,0	6,2	2,2	4,3	0,1
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Lentilhas	276	66	1,3	0,2	10,4	0,9	2,3	0,1
Prato	Empadão de arroz com atum ⁴	1137	271	10,3	1,5	32,3	0,3	11,9	1,1
Vegetariana	Ovo mexido com arroz branco ³	937	223	8,8	2,0	25,5	0,4	9,3	0,5
Salada	Alface, cebola e tomate	84	20	0,2	0,0	2,7	2,2	1,1	0,0
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Brócolos	208	49	1,2	0,2	8,0	0,8	1,2	0,1
Prato	Massa à lavrador sem glúten (porco, vaca, frango, feijão vermelho e massa macarronete sem glúten) com legumes (cenoura, feijão-verde e couve-lombarda) ⁶	865	206	7,5	2,2	23,1	0,5	11,1	0,2
Vegetariana	Massa macarronete vegetariana sem glúten (grão-de-bico, feijão vermelho refogado) e legumes (cenoura, feijão-verde e couve-lombarda) ⁶	1167	278	5,7	0,8	45,2	0,9	9,9	0,3
Sobremesa	Melão	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja de galinha com arroz	209	49	0,4	0,1	7,4	0,0	3,9	0,2
Prato	Pescada estufada e batata aos cubos (batata em natureza) com creme de soja gratinado no forno ^{4,5,6}	669	161	10,1	1,2	9,7	0,1	7,6	0,2
Vegetariana	Ervilhas estufadas e batata aos cubos (batata em natureza) com creme de soja gratinado no forno ^{5,6}	819	198	14,2	1,7	14,8	0,3	2,2	0,3
Salada	Beterraba, cenoura e cebola	96	23	0,1	0,0	3,6	3,2	0,8	0,1
Sobremesa	Gelatina de ananás d.i ou fruta da época	323	76	0,0	0,0	19,0	18,0	0,0	0,2
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes	203	48	1,1	0,2	7,9	0,7	1,2	0,1
Prato	Chili de carne de vaca picada e feijão vermelho com arroz branco	1047	250	8,7	2,6	27,4	0,4	15,3	0,2
Vegetariana	Chili de soja e feijão vermelho com arroz branco ⁶	1193	284	5,9	0,8	31,8	3,6	23,4	0,2
Salada	Alface, milho e pepino	215	51	1,7	0,0	4,0	0,4	4,6	0,0
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ¹³Tremoço. 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 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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

Centro Escolar do Douro

Ementa Intolerância ao Glúten

Semana de 9 a 13 de junho de 2025

Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Cenoura	201	48	1,1	0,2	7,8	0,8	1,1	0,1
Vegetariana	Ovos mexidos com arroz colorido (milho, cenoura, ervilhas e pimento) ³	775	185	7,1	1,6	20,9	0,7	8,2	0,4
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Feriado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Vegetariana		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Favas	217	51	1,1	0,2	8,2	0,8	1,5	0,1
Prato	Massa macarronete (sem glúten) de atum ^{4,6}	1103	262	10,6	1,6	28,9	0,5	12,4	1,1
Vegetariana	Massa macarronete (sem glúten) de favas e rebentos de soja ^{6,13}	779	185	3,4	0,6	32,5	1,1	4,9	0,5
Salada	Cenoura, feijão-verde e ervilhas	161	37	0,3	0,0	6,0	0,0	1,8	0,7
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Espinafres	205	49	1,2	0,2	7,8	0,7	1,2	0,2
Prato	Arroz de aves no forno gratinado com molho de cenoura	766	182	4,6	0,7	20,7	0,6	14,0	0,4
Vegetariana	Ervilhas e cogumelos estufados com arroz gratinado no forno com molho de cenoura	864	206	7,4	1,1	30,0	0,7	3,8	0,7
Salada	Alface, pepino e tomate	86	21	0,4	0,0	2,6	2,5	1,1	0,0
Sobremesa	Melancia	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Feriado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Vegetariana		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Salada		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ¹³Tremoço. 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 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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

Centro Escolar do Douro

Ementa Intolerância ao Glúten

Semana de 16 a 20 de junho de 2025

Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Nabiças	204	48	1,1	0,2	7,8	0,8	1,2	0,1
Prato	Bolonhesa de carne de vaca picada com massa esparguete sem glúten ⁶	1029	245	10,0	3,3	26,4	0,4	12,2	0,2
Vegetariana	Bolonhesa de soja com massa esparguete sem glúten ⁶	1239	294	6,3	1,1	32,5	4,6	23,7	0,2
Salada	Couve roxa, couve branca e pepino	115	27	0,3	0,1	3,4	0,2	1,6	0,0
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Brócolos	208	49	1,2	0,2	8,0	0,8	1,2	0,1
Prato	Empadão de arroz de bacalhau com grão-de-bico estufado ⁴	992	236	5,1	0,7	33,5	0,7	12,4	1,7
Vegetariana	Empadão de arroz de lentilhas e cogumelos estufados	937	223	5,3	0,7	34,6	1,4	7,2	0,5
Salada	Alface, pimento e milho	184	44	1,3	0,1	3,7	1,3	3,6	0,0
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Grão-de-bico	280	66	1,4	0,2	10,5	0,8	2,1	0,1
Prato	Pá de porco assada no forno com puré de batata (batata em natureza cozida esmagada)	547	130	5,3	1,6	12,1	0,8	7,8	0,2
Vegetariana	Grão-de-bico estufado e rebentos de soja com puré de batata (batata em natureza cozida esmagada) ⁶	553	131	2,1	0,3	21,8	1,4	4,7	0,3
Salada	Cenoura, pepino e tomate	497	120	11,4	1,6	3,0	2,9	0,8	0,6
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Feriado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Vegetariana		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Salada		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Nabos	206	49	1,2	0,2	8,0	0,8	1,1	0,1
Vegetariana	Salada russa vegetariana (batata cozida, cenoura, ervilhas, feijão verde) e ovo cozido ³	407	97	2,9	0,5	13,3	1,3	3,3	0,2
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja. 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 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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

Centro Escolar do Douro

Ementa Intolerância ao Glúten

Semana de 23 a 27 de junho de 2025

Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Ervilhas	214	51	1,1	0,2	8,1	0,8	1,4	0,1
Prato	Tirinhas de aves estufadas com arroz de cenoura	675	160	3,1	0,5	19,5	0,8	13,0	0,3
Vegetariana	Ervilhas estufadas com arroz de cenoura	950	226	5,7	0,8	37,9	1,0	4,5	0,5
Salada	Beterraba, cenoura e ervilhas	198	47	0,3	0,1	5,6	2,5	3,2	0,1
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Alho-francês	205	49	1,1	0,2	7,9	0,7	1,2	0,1
Prato	Salada de salmão com batata aos cubos (batata em natureza) e creme de soja gratinado no forno ^{2,4,6,14}	673	161	9,3	1,7	11,7	0,8	7,2	0,2
Vegetariana	Tofu fatiado no forno com batata aos cubos (batata em natureza) e creme de soja gratinado no forno ⁶	529	126	5,4	1,0	13,5	0,9	5,0	0,2
Salada	Alface, pepino e cebola	76	18	0,3	0,1	1,9	1,2	1,4	0,0
Sobremesa	Gelatina de morango d.i ou fruta da época	323	76	0,0	0,0	19,0	18,0	0,0	0,2
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Agrião	210	50	1,2	0,2	8,2	0,8	1,1	0,1
Vegetariana	Chili de soja e feijão vermelho com arroz branco ⁶	1193	284	5,9	0,8	31,8	3,6	23,4	0,2
Salada	Couve-roxa, cenoura e feijão-verde	118	28	0,1	0,0	4,1	2,0	1,3	0,1
Sobremesa	Melão	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Espinafres	205	49	1,2	0,2	7,8	0,7	1,2	0,2
Prato	Lombinhos de pescada no forno com massa sem glúten ^{2,4,6,13}	756	174	4,1	0,7	22,5	0,3	12,8	0,4
Vegetariana	Lentilhas estufadas e cogumelos com massa sem glúten ^{6,13}	1027	237	4,7	0,7	40,2	1,2	8,2	0,5
Salada	Couve branca, pepino e ervilhas	131	31	0,5	0,1	3,3	1,1	2,2	0,8
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Macedónia (ervilhas, cenoura e feijão verde)	207	49	1,1	0,2	8,1	0,7	1,2	0,1
Prato	Arroz de frango estufado	715	169	3,5	0,6	20,4	0,4	13,8	0,3
Vegetariana	Soja assada no forno com arroz branco ⁶	1487	354	9,0	1,4	39,7	3,9	25,2	0,4
Salada	Alface, milho e tomate	209	50	1,5	0,0	4,3	1,1	4,1	0,0
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:²Crustáceos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ¹³Tremoço, 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 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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