

EMENTAS SOPAS - JANEIRO

Creme de brócolos

Componente da refeição: Sopa		
Método de confeção: Cozido		
Ingredientes	Capitações (peso bruto em g ou ml por criança)	Procedimentos de preparação e confeção
Brócolos	60g	Descascar as curgetes, as cebolas, as batatas e a abóbora, lavar e cortar em pedaços menores. Preparar os brócolos e lavar. Colocar numa panela a abóbora, a cebola, a batata, a curgete e os brócolos juntamente com água fria e sal e levar ao lume. Deixar cozer tudo durante 30 minutos. Quando estiver cozinhado, reduzir a puré com a varinha mágica. No fim da preparação, adicionar o azeite (em cru, diretamente da garrafa, sem ferver) e mexer.
Curgete	60g	
Cebola	40g	
Batata	40g	
Abóbora	60g	
Sal iodado	≤0,1g	
Azeite	1ml	

*As capitações definidas nesta ficha técnica estão de acordo com os valores estipulados na Circular n.º 3097/DGE/2018, que estabelece as orientações sobre ementas e refeitórios escolares.

Declaração Nutricional (por dose servida por criança)**

Valor energético (kcal)	Hidratos de Carbono (g)	Proteína (g)	Lípidos (g)
66,8	10,0	3,1	1,6

**Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios por dose servida, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Alergénios

Não contém.

EMENTAS SOPAS - JANEIRO

Sopa de agrião

Componente da refeição: Sopa		
Método de confeção: Cozido		
Ingredientes	Capitações (peso bruto em g ou ml por criança)	Procedimentos de preparação e confeção
Batata	40g	Descascar, lavar e cortar as batatas, as cenouras e as cebolas. Cozer em água fria com sal e alho durante 30 minutos. Posteriormente, triturar a sopa com a varinha mágica e adicionar o agrião previamente cortado e lavado. Deixar o agrião cozer. Retificar o tempero e juntar o azeite no final da cozedura (em cru, diretamente da garrafa, sem ferver).
Cenoura	100g	
Cebola	40g	
Alho	1,2g	
Agrião	40g	
Sal iodado	≤0,1g	
Azeite	1ml	

*As capitações definidas nesta ficha técnica estão de acordo com os valores estipulados na Circular n.º 3097/DGE/2018, que estabelece as orientações sobre ementas e refeitórios escolares.

Declaração Nutricional (por dose servida por criança)**			
Valor energético (kcal)	Hidratos de Carbono (g)	Proteína (g)	Lípidos (g)
69	11,3	2,1	1,1

**Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios por dose servida, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Alergénios

Não contém.

EMENTAS SOPAS - JANEIRO

Creme de alho-francês e couve flor

Componente da refeição: Sopa		
Método de confeção: Cozido		
Ingredientes	Capitações (peso bruto em g ou ml por criança)	Procedimentos de preparação e confeção
Abóbora	60g	Descascar as batatas, as cebolas, a couve flor e a abóbora, lavar e cortar em pedaços menores. Preparar o alho-francês, lavar e cortar em pedaços menores. Numa panela com água fria, adicionar os pedaços de batata, cebola, couve, a abóbora, o alho francês e o sal e levar ao lume. Deixar a cozer por 30 minutos. Quando estiver preparado, reduzir tudo a puré com a varinha mágica. Por fim, acrescentar azeite (em cru, diretamente da garrafa, sem ferver) e mexer.
Couve flor	100g	
Cebola	40g	
Batata	40g	
Alho-francês	80g	
Sal iodado	≤0,1g	
Azeite	1ml	

*As capitações definidas nesta ficha técnica estão de acordo com os valores estipulados na Circular n.º 3097/DGE/2018, que estabelece as orientações sobre ementas e refeitórios escolares.

Declaração Nutricional (por dose servida por criança)**			
Valor energético (kcal)	Hidratos de Carbono (g)	Proteína (g)	Lípidos (g)
74,6	13,4	2,6	1,3

**Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios por dose servida, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Alergénios

Não contém.

EMENTAS SOPAS - JANEIRO

Sopa de nabo

Componente da refeição: Sopa		
Método de confeção: Cozido		
Ingredientes	Capitações (peso bruto em g ou ml por criança)	Procedimentos de preparação e confeção
Azeite	1ml	Descascar as cenouras, as cebolas, as batatas, a curgete e o nabo, lavar e cortar em pedaços menores. Colocar numa panela metade da quantidade do nabo, as batatas, as cenouras, as cebolas e a curgete, juntamente com água fria e sal e levar ao lume. Deixar cozer tudo durante 30 minutos. Quando estiver cozido, reduzir a puré com a varinha mágica. Acrescentar à base, os cubos de nabo que não foram cozidos e deixar cozer por mais 15 minutos. No fim da preparação, adicionar o azeite (em cru, diretamente da garrafa, sem ferver).
Cenoura	100g	
Cebola	40g	
Nabo	80g	
Batata	40g	
Curgete	60g	
Sal iodado	≤0,1g	

*As capitações definidas nesta ficha técnica estão de acordo com os valores estipulados na Circular n.º 3097/DGE/2018, que estabelece as orientações sobre ementas e refeitórios escolares.

Declaração Nutricional (por dose servida por criança)**			
Valor energético (kcal)	Hidratos de Carbono (g)	Proteína (g)	Lípidos (g)
77,9	13,7	2,8	1,5

**Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios por dose servida, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Alergénios
Não contém.

EMENTAS SOPAS - JANEIRO

Creme de ervilhas, curgete e abóbora

Componente da refeição: Sopa		
Método de confeção: Cozido		
Ingredientes	Capitações (peso bruto em g ou ml por criança)	Procedimentos de preparação e confeção
Ervilhas (grão, frescas ou congeladas)	30g	Descascar as cenouras, as cebolas, as batatas, a abóbora e a curgete, lavar e cortar em pedaços menores. Colocar numa panela com água fria e sal, as ervilhas, as cenouras, as cebolas, as batatas a abóbora e a curgete. Deixar cozer tudo durante 30 minutos. Quando estiver cozinhado, reduzir a puré com a varinha mágica. No fim da preparação, adicionar o azeite (em cru, diretamente da garrafa, sem ferver) e mexer.
Cenoura	100g	
Curgete	60g	
Batata	40g	
Abóbora	60g	
Cebola	40g	
Sal iodado	≤0,1g	
Azeite	1ml	

*As capitações definidas nesta ficha técnica estão de acordo com os valores estipulados na Circular n.º 3097/DGE/2018, que estabelece as orientações sobre ementas e refeitórios escolares.

Declaração Nutricional (por dose servida por criança)**

Valor energético (kcal)	Hidratos de Carbono (g)	Proteína (g)	Lípidos (g)
91,1	15,3	4,3	1,6

**Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios por dose servida, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Alergénios

Não contém.

Sopa de abóbora com massinhas

EMENTAS SOPAS - JANEIRO

Componente da refeição: Sopa

Método de confeção: Cozido

Ingredientes	Capitações (peso bruto em g ou ml por criança)	Procedimentos de preparação e confeção
Abóbora	60g	Lavar, descascar e cortar a abóbora, o alho francês, as cenouras, as curgetes e as cebolas e cozer em água. Depois de cozidos, triturar tudo. Acrescentar a massa e deixar cozer. Retificar o tempero e adicionar o azeite no final da cozedura.
Cenoura	45g	
Cebola	40g	
Curgete	50g	
Massinha cotovelo	20g	
Alho-francês	50g	
Sal iodado	≤0,1g	
Azeite	1ml	

*As capitações definidas nesta ficha técnica estão de acordo com os valores estipulados na Circular n.º 3097/DGE/2018, que estabelece as orientações sobre ementas e refeitórios escolares.

Declaração Nutricional (por dose servida por criança)**

Valor energético (kcal)	Hidratos de Carbono (g)	Proteína (g)	Lípidos (g)
94,6	17	2,6	1,3

**Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios por dose servida, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Alergénios

Não contém.

Creme de curgete

EMENTAS SOPAS - JANEIRO

Componente da refeição: Sopa		
Método de confeção: Cozido		
Ingredientes	Capitações (peso bruto em g ou ml por criança)	Procedimentos de preparação e confeção
Azeite	1ml	Descascar as cebolas, as batatas, a curgete, o nabo e o alho francês, lavar e cortar em pedaços menores. Colocar todos os legumes numa panela, cobertos com água e deixar cozer durante 30 minutos. Quando estiver cozinhado, reduzir a puré com a varinha mágica. No fim da preparação, adicionar o azeite (em cru, diretamente da garrafa, sem ferver) e mexer.
Curgete	120g	
Cebola	40g	
Nabo	80g	
Batata	40g	
Alho-francês	40g	
Sal iodado	≤0,1g	

*As capitações definidas nesta ficha técnica estão de acordo com os valores estipulados na Circular n.º 3097/DGE/2018, que estabelece as orientações sobre ementas e refeitórios escolares.

Declaração Nutricional (por dose servida por criança)**			
Valor energético (kcal)	Hidratos de Carbono (g)	Proteína (g)	Lípidos (g)
75	11,7	2,1	1,5

**Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios por dose servida, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Alergénios
Não contém.

Sopa de nabijas

EMENTAS SOPAS - JANEIRO

Componente da refeição: Sopa

Método de confeção: Cozido

Ingredientes	Capitações (peso bruto em g ou ml por criança)	Procedimentos de preparação e confeção
Batata	40g	Lavar, descascar e cortar os ingredientes e levar a cozer a batata, a cebola, o alho e a cenoura. Após cozedura, triturar o preparado e adicionar as nabiças cortadas em juliana e deixar cozer. Antes do final da cozedura retificar o tempero e no final adicionar o azeite.
Cenoura	60g	
Nabiças	50g	
Cebola	25g	
Alho	1,2g	
Sal iodado	≤0,1g	
Azeite	1ml	

*As capitações definidas nesta ficha técnica estão de acordo com os valores estipulados na Circular n.º 3097/DGE/2018, que estabelece as orientações sobre ementas e refeitórios escolares.

Declaração Nutricional (por dose servida por criança) **

Valor energético (kcal)	Hidratos de Carbono (g)	Proteína (g)	Lípidos (g)
65,6	11,6	2,2	1,2

**Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios por dose servida, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Alergénios

Não contém.

EMENTAS SOPAS - JANEIRO

Creme de cenoura

Componente da refeição: Sopa		
Método de confeção: Cozido		
Ingredientes	Capitações (peso bruto em g ou ml por criança)	Procedimentos de preparação e confeção
Batata	40g	Descascar, lavar e cortar as batatas, as cenouras e as cebolas. Cozer em água fria com sal e alho durante 30 minutos. Posteriormente, triturar a sopa com a varinha mágica. Retificar o tempero e juntar o azeite no final da cozedura (em cru, diretamente da garrafa, sem ferver).
Cenoura	100g	
Cebola	40g	
Alho	1,2g	
Sal iodado	≤0,1g	
Azeite	1ml	

*As capitações definidas nesta ficha técnica estão de acordo com os valores estipulados na Circular n.º 3097/DGE/2018, que estabelece as orientações sobre ementas e refeitórios escolares.

Declaração Nutricional (por dose servida por criança)**			
Valor energético (kcal)	Hidratos de Carbono (g)	Proteína (g)	Lípidos (g)
68	12,3	2,3	1,2

**Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios por dose servida, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Alergénios

EMENTAS SOPAS - JANEIRO

Não contém.

Primavera

Componente da refeição: Sopa		
Método de confeção: Cozido		
Ingredientes	Capitações (peso bruto em g ou ml por criança)	Procedimentos de preparação e confeção
Batata	40g	Descascar, lavar e cortar as batatas, as cenouras, a abóbora, o nabo e as cebolas. Cozer em água fria com sal e alho durante 30 minutos. Posteriormente, triturar a sopa com a varinha mágica e depois adicionar as ervilhas, cenoura em cubinhos e a couve lombarda previamente cortada e lavada. Deixar a couve-lombarda cozer. Retificar o tempero e juntar o azeite no final da cozedura (em cru, diretamente da garrafa, sem ferver).
Cenoura	40g	
Abóbora	40g	
Nabo	20g	
Cebola	40g	
Alho	1,2g	
Repolho	40g	
Ervilhas	35g	
Sal iodado	≤0,1g	
Azeite	1ml	

*As capitações definidas nesta ficha técnica estão de acordo com os valores estipulados na Circular n.º 3097/DGE/2018, que estabelece as orientações sobre ementas e refeitórios escolares.

Declaração Nutricional (por dose servida por criança)**			
Valor energético (kcal)	Hidratos de Carbono (g)	Proteína (g)	Lípidos (g)
70,7	12,5	2,9	1,2

**Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios por dose servida, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Alergénios

EMENTAS SOPAS - JANEIRO

Não contém.

Creme de couve-flor

Componente da refeição: Sopa		
Método de confeção: Cozido		
Ingredientes	Capitações (peso bruto em g ou ml por criança)	Procedimentos de preparação e confeção
Batata	40g	Descascar as batatas, as cebolas, as cenouras, lavar e cortar em pedaços menores. Preparar a couve-flor e o alho-francês, lavar e cortar em pedaços menores. Numa panela com água fria, adicionar os pedaços de batata, cebola, cenoura, couve-flor, o alho-francês e o sal e levar ao lume durante 30 minutos. Quando estiver preparado, reduzir tudo a puré com a varinha mágica. Por fim, acrescentar azeite (em cru, diretamente da garrafa, sem ferver) e mexer.
Cebola	40g	
Cenoura	100g	
Couve-flor	60g	
Alho-francês	80g	
Sal iodado	≤0,1g	
Azeite	1ml	

*As capitações definidas nesta ficha técnica estão de acordo com os valores estipulados na Circular n.º 3097/DGE/2018, que estabelece as orientações sobre ementas e refeitórios escolares.

Declaração Nutricional (por dose servida por criança)**

Valor energético (kcal)	Hidratos de Carbono (g)	Proteína (g)	Lípidos (g)
79	13	3,2	1,2

**Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios por dose servida, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

EMENTAS SOPAS - JANEIRO

Alergénios

Não contém.

Grão de bico com cubinhos de cenoura e nabo

Componente da refeição: Sopa

Método de confeção: Cozido

Ingredientes	Capitações (peso bruto em g ou ml por criança)	Procedimentos de preparação e confeção
Grão seco	10g	Colocar o grão a demolhar previamente, no dia anterior. Descascar as cebolas, as batatas, a cenoura, o nabo, lavar e partir em porções menores. Numa panela com água fria, colocar o grão, as cebolas, as cenouras, as batatas, o nabo, o alho e o sal, deixando uma porção de cenoura e nabo para colocar no final da cozedura. Levar ao lume e deixar cozer durante 30 minutos. Quando estiver cozido, passar com a varinha mágica. Retificar os temperos e, no fim da preparação, acrescentar os cubinhos de cenoura e nabo, e deixar cozinhar um pouco. Finalmente, juntar o azeite (em cru, diretamente da garrafa, sem ferver) e mexer.
Cebola	40g	
Nabo	60g	
Cenoura	100g	
Batata	40g	
Alho	1,2g	
Sal iodado	≤0,1g	
Azeite	1ml	

*As capitações definidas nesta ficha técnica estão de acordo com os valores estipulados na Circular n.º 3097/DGE/2018, que estabelece as orientações sobre ementas e refeitórios escolares.

Declaração Nutricional (por dose servida por criança)**

Valor energético (kcal)	Hidratos de Carbono (g)	Proteína (g)	Lípidos (g)
121,68	22,31	3,36	2,1

**Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios por dose servida, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

EMENTAS SOPAS - JANEIRO

Alergénios

Não contém.

Creme de legumes

Componente da refeição: Sopa

Método de confeção: Cozido

Ingredientes	Capitações (peso bruto em g ou ml por criança)	Procedimentos de preparação e confeção
Batata	40g	Descascar, lavar e cortar as batatas, as cenouras, a abóbora, o nabo e as cebolas. Cozer em água fria com sal e alho durante 30 minutos. Posteriormente, triturar a sopa com a varinha mágica e depois adicionar a cenoura em cubinhos e a couve lombarda previamente cortada e lavada. Deixar a couve-lombarda cozer. Retificar o tempero e juntar o azeite no final da cozedura (em cru, diretamente da garrafa, sem ferver).
Cenoura	40g	
Abóbora	40g	
Nabo	20g	
Cebola	40g	
Alho	1,2g	
Repolho	40g	
Sal iodado	≤0,1g	
Azeite	1ml	

*As capitações definidas nesta ficha técnica estão de acordo com os valores estipulados na Circular n.º 3097/DGE/2018, que estabelece as orientações sobre ementas e refeitórios escolares.

Declaração Nutricional (por dose servida por criança)**

Valor energético (kcal)	Hidratos de Carbono (g)	Proteína (g)	Lípidos (g)
70,7	12	2,9	1,2

**Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios por dose servida, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

EMENTAS SOPAS - JANEIRO

Alergénios

Não contém.

Sopa de couve-branca

Componente da refeição: Sopa

Método de confeção: Cozido

Ingredientes	Capitações (peso bruto em g ou ml por criança)	Procedimentos de preparação e confeção
Batata	40g	Descascar, lavar e cortar as batatas, as cenouras e as cebolas. Cozer em água fria com sal e alho durante 30 minutos. Posteriormente, triturar a sopa com a varinha mágica e adicionar a couve lombarda previamente cortada e lavada. Deixar a couve lombarda cozer. Retificar o tempero e juntar o azeite no final da cozedura (em cru, diretamente da garrafa, sem ferver).
Cenoura	100g	
Cebola	40g	
Alho	1,2g	
Couve-branca	60g	
Sal iodado	≤0,1g	
Azeite	1ml	

*As capitações definidas nesta ficha técnica estão de acordo com os valores estipulados na Circular n.º 3097/DGE/2018, que estabelece as orientações sobre ementas e refeitórios escolares.

Declaração Nutricional (por dose servida por criança)**

Valor energético (kcal)	Hidratos de Carbono (g)	Proteína (g)	Lípidos (g)
75	13	2,8	1,5

**Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios por dose servida, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

EMENTAS SOPAS - JANEIRO

Alergénios

Não contém.

Sopa de feijão verde

Componente da refeição: Sopa

Método de confeção: Cozido

Ingredientes	Capitações (peso bruto em g ou ml por criança)	Procedimentos de preparação e confeção
Batata	60gr	Numa panela com água fria as batatas aos cubos, a couve branca em juliana, a cenoura aos cubos, a cebola aos cubos durante 30 minutos. Passar pela varinha. Adicione o feijão verde e deixe cozer durante 10 minutos. Retifique os temperos e adicione o azeite (em cru)
Ervilhas	50gr	
Feijão-verde	40gr	
Cenoura	30gr	
Cebola	20gr	
Azeite	3ml	
Alho	q.b.	

*As capitações definidas nesta ficha técnica estão de acordo com os valores estipulados na Circular n.º 3097/DGE/2018, que estabelece as orientações sobre ementas e refeitórios escolares.

Declaração Nutricional (por dose servida por criança)**

Valor energético (kcal)	Hidratos de Carbono (g)	Proteína (g)	Lípidos (g)
88,2	15,5	3,3	1,6

**Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios por dose servida, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

EMENTAS SOPAS - JANEIRO

Alergénios

Não contém.

Creme de ervilhas e cenoura

Componente da refeição: Sopa

Método de confeção: Cozido

Ingredientes	Capitações (peso bruto em g ou ml por criança)	Procedimentos de preparação e confeção
Ervilhas (grão, frescas ou congeladas)	30g	Descascar as cenouras, as cebolas, as batatas, e a curgete, lavar e cortar em pedaços menores. Cortar também o alho francês. Colocar numa panela com água fria e sal, as ervilhas, e os legumes. Deixar cozer tudo durante 30 minutos. Quando estiver cozinhado, reduzir a puré com a varinha mágica. No fim da preparação, adicionar o azeite (em cru, diretamente da garrafa, sem ferver) e mexer.
Cenoura	60g	
Curgete	40g	
Batata	40g	
Alho francês	40g	
Cebola	40g	
Sal iodado	≤0,1g	
Azeite	1ml	

*As capitações definidas nesta ficha técnica estão de acordo com os valores estipulados na Circular n.º 3097/DGE/2018, que estabelece as orientações sobre ementas e refeitórios escolares.

Declaração Nutricional (por dose servida por criança)**

Valor energético (kcal)	Hidratos de Carbono (g)	Proteína (g)	Lípidos (g)
93	16	4,5	1,6

**Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios por dose servida, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Alergénios

EMENTAS SOPAS - JANEIRO

Não contém.

Juliana

Componente da refeição: Sopa		
Método de confeção: Cozido		
Ingredientes	Capitações (peso bruto em g ou ml por criança)	Procedimentos de preparação e confeção
Batata	60gr	Numa panela com água fria acrescente as batatas em cubos, a cebola, a abóbora, os nabos e a cebola em cubos, deixe cozinhar cerca de 30 minutos. Passe tudo pela varinha mágica Acrescente a cenoura em cubos, o repolho em juliana fina e as ervilhas deixe cozinhar cerca de quinze minutos Retifique os temperos , e termine com o azeite (em cru , sem ferver)
Repolho	40gr	
Ervilhas	35gr	
Cenoura	30gr	
Cebola	20gr	
Nabo	20gr	
Azeite	3ml	

*As capitações definidas nesta ficha técnica estão de acordo com os valores estipulados na Circular n.º 3097/DGE/2018, que estabelece as orientações sobre ementas e refeitórios escolares.

Declaração Nutricional (por dose servida por criança)**			
Valor energético (kcal)	Hidratos de Carbono (g)	Proteína (g)	Lípidos (g)
91,1	15,3	4,3	1,6

**Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios por dose servida, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

EMENTAS SOPAS - JANEIRO

Alergénios

Não contém.

Sopa de feijão branco

Componente da refeição: Sopa

Método de confeção: Cozido

Ingredientes	Capitações (peso bruto em g ou ml por criança)	Procedimentos de preparação e confeção
Feijão branco seco	50g	De véspera, demolhar o feijão. No dia, lavar, descascar e cortar a batata, a cebola e a cenoura. Numa panela com água, sal e alho, cozer as batatas, a cebola, a couve e a cenoura. À parte cozer o feijão. Após cozedura, juntar o feijão e triturar. No fim, adicionar o azeite (em cru, diretamente da garrafa, sem ferver).
Batata	40g	
Cebola	40g	
Alho	1,2g	
Cenoura	100g	
Couve lombarda	20g	
Sal iodado	≤0,1g	
Azeite	1ml	

*As capitações definidas nesta ficha técnica estão de acordo com os valores estipulados na Circular n.º 3097/DGE/2018, que estabelece as orientações sobre ementas e refeitórios escolares.

Declaração Nutricional (por dose servida por criança) **

Valor energético (kcal)	Hidratos de Carbono (g)	Proteína (g)	Lípidos (g)
99,0	16,9	4,9	1,3

**Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios por dose servida, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos

EMENTAS SOPAS - JANEIRO

ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Alergénios

Não contém.