



EB 2 3 Ciclo de Santa Marta de Penaguião

Restaurante - EB1

Semana de 6 a 10 de dezembro de 2021

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de macedónia ^{1,3,5,6,7,8,12}	163	39	1,8	0,3	4,5	0,4	0,8	0,2
Prato	Almôndegas de aves estufadas com molho de tomate, massa espiral e salsa ^{1,3,6,12}	826	197	8,1	3,0	21,2	1,5	9,3	0,9
Salada	Salada de alface, cebola e tomate	82	19	0,2	0,0	2,6	2,3	1,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4
Terça									
Sopa	Sopa de feijão catarino e repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}	221	53	1,9	0,3	7,1	0,8	1,6	0,2
Prato	Filetes de pescada no forno com pão ralado e arroz de cenoura e milho ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	775	184	4,1	0,6	24,9	0,4	11,3	0,4
Salada	Salada de tomate	95	22	0,3	0,0	3,5	3,5	0,8	0,0
Sobremesa	Pudim / fruta da época ⁷	451	107	1,4	1,0	21,3	19,6	2,1	0,2
Sobremesa fruta		269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4
Quarta									
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
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
Pão		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de couve-flor ^{1,3,5,6,7,8,12}	158	38	1,8	0,3	4,2	0,8	0,9	0,2
Prato	Peru estufado com esparguete salteado ^{1,3}	857	203	5,6	0,9	21,1	0,9	16,6	0,4
Salada	Juliana de legumes salteada (cenoura, repolho e curgete)	453	110	8,5	1,3	4,0	1,3	2,7	0,6
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4
Sexta									
Sopa	Sopa de alho-francês ^{1,3,5,6,7,8,12}	167	40	1,8	0,3	4,9	0,6	0,7	0,2
Prato	Salada de atum com feijão-frade, cebola e batata aos cubos e legumes (cenoura, couve-flor e feijão-verde) ^{3,4}	683	162	5,5	0,9	15,2	1,4	11,8	0,8
Salada	Legumes (cenoura, couve-flor e feijão-verde)s	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, 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



EB 2 3 Ciclo de Santa Marta de Penaguião

Restaurante - EB1

Semana de 13 a 17 de dezembro de 2021

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de abóbora ^{1,3,5,6,7,8,12}	172	41	1,9	0,3	5,2	0,5	0,6	0,3
Prato	Hambúrguer de aves no forno com arroz de cenoura e ervilhas ^{1,6,12}	873	208	5,8	0,5	27,7	0,7	10,2	0,2
Salada	Salada de alface e couve roxa	97	23	0,1	0,0	2,4	2,1	1,9	0,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4
Terça									
Sopa	Sopa de espinafres e nabos ^{1,3,5,6,7,8,12}	169	40	1,7	0,3	5,0	0,8	0,8	0,3
Prato	Filete de tilápia assado com ervas de provença e batata ensalsada ⁴	394	114	3,1	0,4	10,2	0,7	5,8	0,1
Salada	Legumes estufados (brócolos e cenoura)	121	29	0,4	0,1	2,8	2,5	2,1	0,4
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4
Quarta									
Sopa	Sopa de curgete ^{1,3,5,6,7,8,12}	152	36	1,8	0,3	4,1	0,5	0,7	0,2
Prato	Carne de porco estufada com arroz de alecrim	1065	254	9,9	2,7	28,7	0,2	11,9	0,3
Salada	Beringelas e curgetes salteadas (quente)	85	20	0,2	0,0	2,2	2,0	1,3	0,4
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4
Quinta									
Sopa	Sopa de couve branca ^{1,3,5,6,7,8,12}	157	38	1,8	0,3	4,3	0,8	0,6	0,2
Prato	Meia desfeita de bacalhau (batata, grão , ovo, migas de bacalhau) ^{3,4,12}	512	122	3,2	0,6	15,2	1,0	6,9	0,8
Salada	Salada de alface e tomate	78	18	0,2	0,0	2,1	2,1	1,3	0,0
Sobremesa	logurte / fruta da época ⁷	307	73	1,5	1,0	10,0	10,0	3,7	0,1
Sobremesa fruta		269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4
Sexta									
Sopa	Sopa de feijão branco e penca ^{1,3,5,6,7,8,12}	311	74	1,5	0,3	10,5	1,1	3,0	0,2
Prato	Arroz de aves (cubos) gratinado no forno	769	182	3,5	0,6	20,6	0,3	16,6	0,2
Salada	Couve lombarda estufada com curgete e sultanas ^{8,12}	463	112	5,6	0,8	13,4	12,6	1,9	0,4
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. 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



EB 2 3 Ciclo de Santa Marta de Penaguião

Restaurante - EB1

Semana de 3 a 7 de janeiro de 2022

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de brócolos ^{1,3,5,6,7,8,12}	157	38	1,8	0,3	4,1	0,6	0,8	0,2
Prato	Massa (macarrão) com carne de vaca picada com cenoura e ervilhas ^{1,3}	974	232	11,0	3,5	18,8	1,1	13,3	0,3
Salada	Salada de cebola e couve roxa	116	27	0,1	0,0	3,7	3,0	1,7	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4
Terça									
Sopa	Sopa de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	160	38	1,7	0,3	4,6	0,5	0,8	0,2
Prato	Tirinhas de pota panadas no forno com ervas aromáticas e arroz de tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	957	228	8,4	1,1	29,6	1,0	7,6	0,6
Salada	Salada de pepino e tomate	92	21	0,4	0,0	3,1	3,1	0,9	0,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4
Quarta									
Sopa	Sopa de feijão branco com couve coração ^{1,3,5,6,7,8,12}	217	52	1,8	0,3	6,6	0,8	1,5	0,2
Prato	Salteado de peru (cubos) com legumes (cenoura, repolho e curgete) e cotovelinhos ^{1,3}	836	199	6,4	1,0	18,9	0,6	15,6	0,4
Salada	Salada de alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,8	1,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4
Quinta									
Sopa	Creme de alho-francês e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	173	41	1,7	0,3	5,4	0,6	0,8	0,2
Prato	Filetes de pescada no forno com batata assada ⁴	447	106	2,9	0,4	13,0	0,9	6,3	0,2
Salada	Salada de cenoura raspada e milho	185	44	0,9	0,0	5,3	3,1	2,6	0,1
Sobremesa	Gelatina / fruta da época	323	76	0,0	0,0	19,0	18,0	0,0	0,2
Sobremesa fruta		269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4
Sexta									
Sopa	Sopa de feijão-verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	155	37	1,8	0,3	4,2	0,7	0,7	0,2
Prato	Feijoada de carnes (feijão branco, porco e frango, cenoura e repolho) c/ arroz branco	907	216	6,4	1,5	22,3	0,5	14,3	0,5
Salada	Legumes (cenoura e repolho)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4

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, 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



EB 2 3 Ciclo de Santa Marta de Penaguião

Restaurante - EB1

Semana de 10 a 14 de janeiro de 2022

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de couve-flor ^{1,3,5,6,7,8,12}	158	38	1,8	0,3	4,2	0,8	0,9	0,2
Prato	Fêveras de porco estufadas com arroz de cenoura e ervilhas	741	176	5,3	1,3	17,6	0,5	13,9	0,2
Salada	Salada de cebola e tomate	93	21	0,3	0,0	3,4	3,2	0,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4
Terça									
Sopa	Sopa de couve lombarda ^{1,3,5,6,7,8,12}	165	40	1,8	0,3	4,7	0,7	0,8	0,2
Prato	Bolonhesa de atum c/ oregãos ^{1,3,4}	1118	266	11,4	1,7	27,7	1,5	12,6	0,9
Salada	Salada de alface, cebola e cenoura	87	20	0,1	0,0	2,9	2,5	1,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4
Quarta									
Sopa	Sopa de feijão vermelho com couve portuguesa ^{1,3,5,6,7,8,12}	221	53	1,8	0,3	7,1	0,8	1,7	0,2
Prato	Frango assado com batata cubos no forno ^{5,6}	582	139	6,2	0,6	12,0	0,1	8,7	0,2
Salada	Salada de couve roxa e cebola	110	26	0,0	0,0	3,9	3,3	1,3	0,1
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4
Quinta									
Sopa	Creme de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	158	38	1,8	0,3	4,2	0,6	0,8	0,2
Prato	Filetes de solha gratinados com arroz de feijão verde ⁴	834	198	4,4	0,7	27,7	0,4	11,4	0,4
Salada	Couve lombarda e cogumelos saltados (quente)	559	136	13,1	1,9	1,5	1,4	1,7	1,2
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4
Sexta									
Sopa	Sopa de feijão-verde inteiro (couve-flôr, nabo e cebola) ^{1,3,5,6,7,8,12}	191	46	1,3	0,2	6,3	1,4	1,5	0,2
Prato	Ranchinho (macarronete, grão, porco, frango, cenoura, repolho) ¹	855	203	5,8	1,4	23,8	2,3	12,6	0,2
Salada	Salada de alface e tomate	78	18	0,2	0,0	2,1	2,1	1,3	0,0
Sobremesa	Gelatina / fruta da época	323	76	0,0	0,0	19,0	18,0	0,0	0,2
Sobremesa fruta		269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. 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



EB 2 3 Ciclo de Santa Marta de Penaguião

Restaurante - EB1

Semana de 17 a 21 de janeiro de 2022

Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura e nabo ^{1,3,5,6,7,8,12}	155	37	1,8	0,3	4,4	0,8	0,5	0,3
Prato	Strogonoff de porco (molho branco e cogumelos) com esparguete ^{1,3,7}	873	208	9,0	3,1	19,3	0,7	11,8	0,4
Salada	Salada de alface e pepino	71	17	0,4	0,1	1,2	1,2	1,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão catarino e hortícolas ^{1,3,5,6,7,8,12}	213	51	1,7	0,3	6,7	0,6	1,8	0,2
Prato	Filetes de pescada no forno com cebolada e arroz de brócolos ⁴	690	164	6,1	0,9	17,4	0,6	9,4	0,4
Salada	Salada de cenoura raspada	106	25	0,0	0,0	4,4	4,1	0,6	0,1
Sobremesa	Pudim / fruta da época ⁷	451	107	1,4	1,0	21,3	19,6	2,1	0,2
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de macedónia ^{1,3,5,6,7,8,12}	163	39	1,8	0,3	4,5	0,4	0,8	0,2
Prato	Peru estufado com tomilho e massa espiral ^{1,3}	799	189	3,6	0,7	21,6	0,9	17,1	0,4
Salada	Salada de alface e milho	259	61	2,1	0,0	4,7	0,4	5,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja ^{1,3}	206	49	0,5	0,1	6,8	0,0	4,0	0,2
Prato	Salada (quente) de lascas de paloco com grão -de-bico e batata ⁴	486	115	0,7	0,1	16,3	1,1	10,1	0,8
Salada	Cenoura e repolho (quente)	110	26	0,2	0,0	3,9	3,7	1,0	1,3
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve galega ^{1,3,5,6,7,8,12}	171	41	1,9	0,3	5,0	0,7	0,7	0,3
Prato	Arroz de aves (frango e galinha) e legumes (cenoura e repolho)	757	180	4,7	0,8	18,8	0,5	15,1	0,3
Salada	Salada de alface e cebola	75	18	0,2	0,0	2,1	1,6	1,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. 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



EB 2 3 Ciclo de Santa Marta de Penaguião

Restaurante - EB1

Semana de 24 a 28 de janeiro de 2022

Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	169	40	1,7	0,3	5,0	0,9	0,9	0,3
Prato	Hambúrguer de aves no forno com arroz de macedónia de legumes (cenoura, ervilha e feijão verde) ^{1,6,12}	866	206	6,7	0,5	24,4	0,1	11,6	0,3
Salada	Salada de alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,8	1,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de curgete ^{1,3,5,6,7,8,12}	163	39	1,8	0,3	4,7	0,4	0,7	0,2
Prato	Bolinhos de bacalhau no forno com arroz de feijão ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	793	563	6,2	0,8	39,2	0,3	11,2	0,8
Salada	Feijão-verde e cenoura salteados (quente)	120	29	0,2	0,1	4,1	3,4	1,3	0,4
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora e repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}	163	39	1,7	0,3	5,1	0,9	0,7	0,2
Prato	Franco assado com macarronete ^{1,3}	902	214	4,5	0,8	25,6	0,1	16,7	0,4
Salada	Salada de alface e tomate	78	18	0,2	0,0	2,1	2,1	1,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-flor e ervilhas ^{1,3,5,6,7,8,12}	209	50	1,3	0,2	6,7	1,2	1,9	0,2
Prato	Salmão lascado com batata ao cubo, ovo e cenoura ^{3,4}	547	130	5,6	1,1	13,2	1,0	6,2	0,1
Salada	Salada de cebola e pepino	177	42	1,3	0,1	3,8	1,3	3,3	0,0
Sobremesa	Gelatina /fruta da época	323	76	0,0	0,0	19,0	18,0	0,0	0,2
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Juliana de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	155	37	1,8	0,3	4,2	0,7	0,7	0,2
Prato	Carne de porco estufada com massa cotovelos e feijão branco, cenoura e couve lombarda ^{1,3}	969	231	8,3	2,1	22,6	0,5	13,5	0,3
Salada	Salada de couve roxa e tomate	108	25	0,2	0,0	3,7	3,4	1,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4

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 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