



EB 2 3 Ciclo de Santa Marta de Penaguião

Restaurante - EB2,3

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)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de macedónia <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	176	42	1,6	0,3	5,8	0,6	0,8	0,2
Prato	Almôndegas de aves estufadas com molho de tomate, massa espiral e salsa <sup>1,3,6,12</sup>	848	203	9,5	3,5	19,0	1,5	9,8	0,8
Vegetariana	Massa espiral com legumes estufados (feijão catarino, curgete, cogumelos, abóbora, tomate e cebola) <sup>1</sup>	1055	251	3,9	0,7	42,1	1,9	11,7	0,4
Salada	Salada de alface, cebola e tomate	84	20	0,3	0,0	2,6	2,5	1,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época ( 3 variedades)	233	55	0,4	0,0	11,4	11,4	0,4	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de feijão catarino e repolho <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	256	61	1,7	0,2	9,0	1,0	2,3	0,2
Prato	Filetes de pescada no forno com pão ralado e arroz de cenoura e milho <sup>1,3,4,6,7,8,11,12,13</sup>	741	176	4,0	0,6	23,3	0,4	11,2	0,3
Vegetariana	Hambúrguer de cogumelos no forno com arroz (cenoura, brócolos e pimento verde) <sup>1,3,6,7,9,10</sup>	813	194	5,4	1,1	24,6	1,9	8,9	0,8
Salada	Salada de beterraba, curgete e tomate	90	21	0,2	0,0	2,9	2,9	1,2	0,1
Sobremesa	Pudim baunilha/ fruta da época <sup>7</sup>	427	101	1,4	0,8	19,3	16,3	2,8	0,2
Sobremesa fruta		269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
<b>Quarta</b>									
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
Pão		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de couve-flor <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	169	40	1,5	0,2	5,3	1,2	1,1	0,2
Prato	Peru estufado com esparguete salteado <sup>1,3</sup>	742	176	4,0	0,7	17,8	0,8	16,7	0,3
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de soja (brócolos, cenoura e curgete) <sup>1,3,6</sup>	990	234	2,6	0,4	32,2	1,7	19,2	0,3
Salada	Juliana de legumes salteada (cenoura, repolho e curgete)	503	122	11,3	1,7	3,1	2,0	1,2	0,5
Sobremesa	Fruta da época ( 3 variedades)	248	59	0,5	0,1	12,2	12,2	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de alho-francês <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	166	40	1,5	0,3	5,3	0,8	0,8	0,2
Prato	Salada de atum com feijão-frade, cebola e batata aos cubos e legumes (cenoura, couve-flor e feijão-verde) <sup>3,4</sup>	699	166	5,6	0,9	15,5	1,3	12,3	0,8
Vegetariana	Salada de feijão-frade, batata e legumes (ervilhas, cenoura, couve flor, feijão verde e repolho) <sup>3</sup>	491	116	1,3	0,3	19,5	1,7	5,2	0,2
Salada	Legumes (cenoura, couve-flor e feijão-verde)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época ( 3 variedades)	290	69	0,4	0,1	14,2	13,6	0,6	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço. 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 - EB2,3

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)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme de abóbora <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	174	42	1,7	0,3	5,6	0,8	0,6	0,3
Prato	Hambúrguer de aves no forno com arroz de cenoura e ervilhas <sup>1,6,12</sup>	797	190	6,1	0,3	19,9	0,4	13,3	0,2
Vegetariana	Feijão branco estufado com cenoura e couve lombarda com arroz de salsa	1113	264	4,1	0,6	42,9	0,7	9,6	0,2
Salada	Salada de alface, cebola e couve roxa	100	24	0,1	0,0	2,8	2,3	1,7	0,0
Sobremesa	Fruta da época ( 3 variedades)	290	69	0,4	0,1	14,2	13,6	0,6	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de espinafres e nabos <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	166	40	1,6	0,3	5,1	0,8	0,8	0,3
Prato	Filete de tilápia assado com ervas de provença e batata ensalsada <sup>4</sup>	395	111	2,7	0,3	11,5	0,8	5,3	0,1
Vegetariana	Jardineira de soja (cenoura, curgete, ervilhas e tomate) <sup>6</sup>	568	134	1,2	0,2	17,5	1,4	11,2	0,1
Salada	Legumes estufados (brócolos, cenoura e repolho)	119	28	0,4	0,1	3,0	2,8	1,9	0,6
Sobremesa	Fruta da época ( 3 variedades)	226	54	0,4	0,0	10,8	10,8	0,5	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de curgete <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	158	38	1,5	0,3	4,8	0,5	0,9	0,2
Prato	Carne de porco estufada com arroz de alecrim	950	226	10,2	3,0	19,6	0,2	13,7	0,3
Vegetariana	Empadão de arroz de lentilhas com cenoura e oregãos <sup>1,6,10,11</sup>	1221	289	4,5	0,6	49,7	0,8	11,2	0,2
Salada	Beringela, couve-flor e curgete salteadas (quente)	100	24	0,2	0,0	2,5	2,2	2,0	0,3
Sobremesa	Fruta da época ( 3 variedades)	290	69	0,4	0,1	14,2	13,6	0,6	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de couve branca <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	170	41	1,6	0,3	5,4	1,1	0,8	0,2
Prato	Meia desfeita de bacalhau (batata, grão , ovo, migas de bacalhau) <sup>3,4,12</sup>	487	116	2,9	0,5	13,8	0,9	7,7	1,0
Vegetariana	Salada de grão com batata cozida e curgete, feijão-verde e pimentos <sup>12</sup>	562	133	2,0	0,3	21,6	1,7	5,3	0,2
Salada	Salada de alface, cebola e tomate	84	20	0,3	0,0	2,6	2,5	1,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época ( 3 variedades)	226	54	0,4	0,0	10,8	10,8	0,5	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de feijão branco e penca <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	258	62	1,6	0,3	8,2	1,0	2,3	0,2
Prato	Arroz de aves (cubos) gratinado no forno <sup>7</sup>	771	183	4,0	1,5	19,2	0,3	17,2	0,3
Vegetariana	Soja estufada com legumes (brócolos, couve-flor, abóbora) com arroz de ervilhas <sup>6</sup>	1014	240	3,1	0,5	31,9	0,7	18,1	0,2
Salada	Couve lombarda estufada com curgete e sultanas <sup>8,12</sup>	500	120	6,1	0,9	14,4	13,8	1,9	0,4
Sobremesa	Fruta da época ( 3 variedades)	250	60	0,4	0,1	12,2	12,2	0,4	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço. 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 - EB2,3

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)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de brócolos <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	170	41	1,6	0,3	5,2	0,8	0,9	0,2
Prato	Massa (macarrão) com carne de vaca picada com cenoura e ervilhas <sup>1,3</sup>	935	223	9,7	3,3	19,0	1,2	13,5	0,3
Vegetariana	Lasanha de soja e legumes (cenoura, curgete e espinafres) <sup>1,3,5,6,7</sup>	954	231	5,3	2,2	29,2	1,4	15,6	0,4
Salada	Salada de alface, cebola e couve roxa	100	24	0,1	0,0	2,8	2,3	1,7	0,0
Sobremesa	Fruta da época ( 3 variedades)	226	54	0,4	0,0	10,8	10,8	0,5	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	160	38	1,5	0,2	4,9	0,7	0,9	0,2
Prato	Tirinhas de pota panadas no forno com ervas aromáticas e arroz de tomate <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	888	212	8,5	1,1	25,1	1,0	8,0	0,6
Vegetariana	Salada de feijão-frade com cenoura e couve branca com molho verde e acompanha com arroz <sup>12</sup>	1065	253	6,9	1,1	37,1	1,9	8,6	0,3
Salada	Salada de cenoura, pepino e tomate	96	23	0,2	0,0	3,5	3,3	0,9	0,1
Sobremesa	Fruta da época ( 3 variedades)	226	54	0,4	0,0	10,8	10,8	0,5	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de feijão branco com couve coração <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	257	61	1,6	0,3	8,2	1,0	2,2	0,2
Prato	Salteado de peru (cubos) com legumes (cenoura, repolho e curgete) e cotovelinhos <sup>1,3</sup>	761	180	4,5	0,8	17,0	0,4	17,3	0,3
Vegetariana	Tofu estufado com legumes (cenoura, curgete e repolho) e massa cotovelinhos <sup>1,6</sup>	767	183	7,6	1,6	20,0	1,9	7,8	0,4
Salada	Salada de alface, beterraba e milho	245	58	1,8	0,0	4,9	1,0	5,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época ( 3 variedades)	290	69	0,4	0,1	14,2	13,6	0,6	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Creme de alho-francês e cenoura <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	170	41	1,6	0,3	5,4	0,6	0,8	0,2
Prato	Filetes de pescada no forno com batata assada <sup>4</sup>	438	104	2,9	0,4	11,5	0,8	7,5	0,2
Vegetariana	Lentilhas estufadas com nabiças com puré de batata e grão <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>	762	181	4,4	1,2	24,4	0,9	8,9	0,3
Salada	Salada de cenoura raspada, milho e curgete	172	41	0,9	0,0	4,5	1,8	2,8	0,1
Sobremesa	Gelatina de morango / fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	442	104	0,0	0,0	23,4	23,3	2,5	0,9
Sobremesa fruta		269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de feijão-verde <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	170	41	1,6	0,3	5,4	1,0	0,8	0,2
Prato	Feijoada de carnes (feijão branco , porco e frango, cenoura e repolho) c/ arroz branco	900	214	5,9	1,5	23,0	1,0	14,5	0,5
Vegetariana	Feijoada de cogumelos, repolho e cenoura com arroz	666	158	2,7	0,4	24,0	0,7	6,5	0,4
Salada	Legumes (cenoura e repolho)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	226	54	0,4	0,0	10,8	10,8	0,5	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. 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 - EB2,3

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)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de couve-flor <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	169	40	1,5	0,2	5,3	1,2	1,1	0,2
Prato	Fêveras de porco estufadas com arroz de cenoura e ervilhas	741	176	4,6	1,1	20,4	0,6	12,6	0,3
Vegetariana	Arroz de seitan com cogumelos, ervilhas, cenoura e milho <sup>1,6</sup>	709	168	2,7	0,5	25,0	1,0	9,8	0,5
Salada	Salada de cebola, tomate e curgete	88	21	0,3	0,0	2,9	2,1	1,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	248	59	0,5	0,1	12,2	12,2	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de couve lombarda <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	165	39	1,5	0,2	5,2	0,9	0,9	0,2
Prato	Bolonhesa de atum c/ oregãos <sup>1,3,4</sup>	1075	256	10,7	1,6	27,1	1,5	12,3	0,9
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de soja <sup>1,3,6</sup>	1247	295	3,2	0,4	40,8	1,7	24,2	0,2
Salada	Salada de alface, cebola e cenoura	86	20	0,1	0,0	2,8	2,5	1,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	226	54	0,4	0,0	10,8	10,8	0,5	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de feijão vermelho com couve portuguesa <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	255	61	1,6	0,2	9,0	1,0	2,4	0,2
Prato	Frango assado com batata cubos no forno <sup>5,6</sup>	559	134	5,6	0,6	10,7	0,1	10,1	0,3
Vegetariana	Hambúrguer de cogumelos no forno com batata cubos no forno <sup>1,3,5,6,7,9,10</sup>	669	161	7,5	1,0	14,5	1,0	6,9	0,6
Salada	Salada de couve roxa, cenoura e cebola	113	27	0,0	0,0	3,9	3,4	1,3	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	269	64	0,3	0,0	12,8	12,2	0,9	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Creme de legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	162	39	1,5	0,2	5,1	0,7	0,9	0,2
Prato	Filetes de solha gratinados com arroz de feijão verde <sup>4</sup>	708	168	4,0	0,6	19,1	0,3	13,6	0,3
Vegetariana	Empadão de arroz c/ feijão, cenoura e couve lombarda salteada	1112	264	2,5	0,3	49,9	1,0	9,7	0,4
Salada	Couve lombarda, cogumelos e curgete saltados (quente)	491	119	11,4	1,7	1,9	1,1	1,3	0,7
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	311	74	0,5	0,1	15,5	14,9	0,5	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de feijão-verde inteiro (couve-flôr, nabo e cebola) <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	171	41	1,5	0,2	5,2	1,2	1,2	0,2
Prato	Ranchinho (macarronete, grão, porco, frango, cenoura, repolho) <sup>1,3</sup>	822	195	5,5	1,4	21,4	0,9	13,7	0,2
Vegetariana	Macarrão (veg) com grão-de-bico estufado e alho-francês, feijão-verde e tomate estufados <sup>1</sup>	1112	264	7,4	1,2	37,5	2,6	9,8	0,4
Salada	Salada de alface, beterraba e tomate	86	20	0,2	0,0	2,7	2,7	1,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	248	59	0,5	0,1	12,2	12,2	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço. 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 - EB2,3

Semana de 17 a 21 de janeiro de 2022

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme de cenoura e nabo <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	164	39	1,6	0,3	5,2	0,7	0,7	0,2
Prato	Strogonoff de porco (molho branco e cogumelos) com esparguete <sup>1,3,7</sup>	888	212	10,3	3,4	15,5	0,6	13,9	0,3
Vegetariana	Strogonoff de tofu com esparguete <sup>1,6</sup>	808	192	6,3	1,4	23,1	1,4	9,8	0,5
Salada	Salada de alface, beterraba e pepino	78	19	0,3	0,1	1,8	1,8	1,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	226	54	0,4	0,0	10,8	10,8	0,5	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de feijão catarino e hortícolas <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	247	59	1,5	0,2	8,3	0,8	2,5	0,2
Prato	Filetes de pescada no forno com cebolada e arroz de brócolos <sup>4</sup>	710	169	5,8	0,8	18,6	0,5	10,0	0,4
Vegetariana	Quiche de soja e legumes (tomate, cenoura e curgete) <sup>1,3,6,7</sup>	651	167	13,6	6,3	15,3	1,5	11,9	0,6
Salada	Salada de cenoura, couve roxa e milho	183	43	0,8	0,0	5,0	2,9	3,0	0,1
Sobremesa	Pudim flan / fruta da época <sup>7</sup>	401	98	1,4	0,8	18,5	17,3	2,9	0,2
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de macedónia <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	176	42	1,6	0,3	5,8	0,6	0,8	0,2
Prato	Peru estufado com tomilho e massa espiral <sup>1,3</sup>	718	170	3,2	0,6	18,0	0,8	17,0	0,3
Vegetariana	Cogumelos estufados com cenoura, repolho, feijão branco e massa espiral <sup>1</sup>	1049	249	4,6	0,9	37,3	2,2	10,9	0,6
Salada	Salada de alface, milho e feijão-verde	214	51	1,4	0,0	4,6	1,5	4,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	290	69	0,4	0,1	14,2	13,6	0,6	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Canja / creme de legumes <sup>1,3</sup>	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 <sup>4</sup>	504	119	0,8	0,1	16,6	1,1	10,5	0,8
Vegetariana	Grão vegetariano à algarvia (grão, soja, batata, abóbora, pimento, tomate e repolho) <sup>6</sup>	789	187	2,2	0,3	23,8	1,6	14,8	0,1
Salada	Cenoura, couve lombarda e pimento (quente)	510	124	11,5	1,7	2,6	2,3	1,3	0,5
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	226	54	0,4	0,0	10,8	10,8	0,5	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de couve galega <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	169	40	1,6	0,3	5,3	0,8	0,9	0,3
Prato	Arroz de aves (frango e galinha) e legumes (cenoura e repolho)	759	180	4,5	0,7	19,0	0,5	15,3	0,3
Vegetariana	Arroz de lentilhas com legumes (cenoura, nabo, repolho e alho francês)	863	204	2,7	0,4	37,4	1,1	6,1	0,2
Salada	Salada mista (cebola, alface e tomate)	81	19	0,2	0,0	2,5	2,3	1,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	294	70	0,4	0,1	14,2	13,7	0,9	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço. 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, Lip. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



EB 2 3 Ciclo de Santa Marta de Penaguião

Restaurante - EB2,3

Semana de 24 a 28 de janeiro de 2022

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de espinafres <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	166	40	1,6	0,3	5,1	0,9	0,9	0,3
Prato	Hambúrguer de aves no forno com arroz de macedónia de legumes (cenoura, ervilha e feijão verde) <sup>1,6,12</sup>	823	196	6,4	0,3	20,6	0,0	13,7	0,2
Vegetariana	Hambúrguer de legumes com arroz de macedónia (cenoura, ervilha e feijão verde) <sup>1,2,3,4,6,7,14</sup>	971	231	7,3	0,9	32,8	5,3	6,8	0,8
Salada	Salada de alface, cebola e tomate	84	20	0,3	0,0	2,6	2,5	1,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	269	64	0,3	0,0	12,8	12,2	0,9	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Creme de curgete <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	161	38	1,5	0,3	5,1	0,5	0,9	0,2
Prato	Bolinhos de bacalhau no forno com arroz de feijão <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14</sup>	712	581	6,1	0,8	36,4	0,4	11,2	0,9
Vegetariana	Feijão vermelho estufado com cogumelos e arroz de legumes (repolho e cenoura)	998	238	4,6	0,6	38,8	0,6	9,5	0,5
Salada	Feijão-verde, cenoura baby e couve-flor salteados (quente)	124	30	0,1	0,0	3,9	3,3	1,9	0,5
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	226	54	0,4	0,0	10,8	10,8	0,5	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de abóbora e repolho <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	166	40	1,5	0,3	5,5	1,1	0,8	0,2
Prato	Frango assado com macarronete <sup>1</sup>	838	198	4,6	0,8	21,7	1,6	17,1	0,4
Vegetariana	Massa com espinafres, lentilhas, milho, pimento vermelho e cenoura <sup>1,6,8,11</sup>	851	201	2,8	0,5	32,0	1,7	10,7	0,1
Salada	Salada de alface, cebola e tomate	84	20	0,3	0,0	2,6	2,5	1,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	226	54	0,4	0,0	10,8	10,8	0,5	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de couve-flor e ervilhas <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	184	44	1,4	0,2	5,6	1,0	1,5	0,2
Prato	Salmão lascado com batata ao cubo, ovo e cenoura <sup>3,4</sup>	578	138	6,7	1,3	11,9	0,9	6,9	0,1
Vegetariana	Ratattouille no forno (beringelas, curgete e tomate) com soja e batata <sup>6</sup>	562	133	1,2	0,2	17,3	1,3	11,2	0,2
Salada	Salada de cebola, pepino e curgete	174	41	1,3	0,1	3,7	0,6	3,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	311	74	0,5	0,1	15,5	14,9	0,5	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Juliana de legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	160	38	1,4	0,2	5,1	1,0	0,8	0,2
Prato	Carne de porco estufada com massa cotovelos e feijão branco, cenoura e couve lombarda <sup>1,3</sup>	959	229	8,7	2,4	20,6	0,4	14,6	0,3
Vegetariana	Massa cotovelos guisada com grão, salsichas de soja e legumes (cenoura, lombarda, brócolos e ervilhas) <sup>1,6</sup>	769	238	8,6	1,2	29,5	2,0	8,9	0,6
Salada	Salada de couve roxa, pimento e tomate	113	27	0,2	0,0	3,5	3,2	1,5	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	269	64	0,3	0,0	12,8	12,2	0,9	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. 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