



EB 2 3 Ciclo de Santa Marta de Penaguião

Restaurante - EB1

Semana de 13 a 17 de junho 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 macedónia de legumes <sup>7,12</sup>	161	38	1,8	0,3	4,3	0,4	0,8	0,2
Prato	Almôndegas de aves estufadas com molho de cenoura, massa espiral e salsa <sup>1,3,6,12</sup>	848	202	9,3	3,1	20,3	1,7	8,8	0,8
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	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de feijão catarino e repolho <sup>7,12</sup>	219	52	1,9	0,3	6,8	0,9	1,6	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>	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 <sup>7</sup>	451	107	1,4	1,0	21,3	19,6	2,1	0,2
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de couve-flor e lombarda <sup>7,12</sup>	157	37	1,8	0,3	4,0	0,8	1,0	0,2
Prato	Peru estufado (fatiado) com esparguete salteado <sup>1,3</sup>	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	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4
<b>Quinta</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
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>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de alho-francês e cenoura <sup>7,12</sup>	165	39	1,8	0,3	4,6	0,7	0,7	0,2
Prato	Salada de atum com feijão frade e arroz e legumes (cenoura, couve-flor e feijão-verde) <sup>4</sup>	926	220	7,4	1,1	22,8	1,3	14,3	1,0
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	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	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: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <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, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



EB 2 3 Ciclo de Santa Marta de Penaguião

Restaurante - EB1

Semana de 20 a 24 de junho de 2022

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 e couve-flor <sup>7,12</sup>	196	47	1,5	0,3	6,6	1,1	1,1	0,2
Prato	Hambúrguer de aves no forno com arroz de cenoura e ervilhas <sup>1,6,12</sup>	873	208	5,8	0,5	27,7	0,7	10,2	0,2
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 <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de espinafres e nabos <sup>7,12</sup>	167	40	1,7	0,3	4,7	0,9	0,9	0,2
Prato	Filete de tilápia assado com ervas de Provença e batata ensalsada no forno <sup>4</sup>	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 <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4
<b>Quarta</b>									
Sopa	Creme de alho-francês e curgete <sup>7,12</sup>	187	44	1,5	0,3	6,1	0,7	1,0	0,2
Prato	Carne de porco estufada com cenoura com arroz de alecrim	1021	243	9,4	2,5	27,6	0,3	11,4	0,3
Salada	Beringela, couve-flor e curgete salteados (quente)	101	24	0,2	0,0	2,5	2,3	2,0	0,4
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de nabiças e abóbora <sup>7,12</sup>	186	44	1,4	0,3	6,4	1,1	1,0	0,2
Prato	Lascas de cavala com massa fusilli tricolor salteada c/ cenoura <sup>1,3,4,6</sup>	1078	256	8,1	1,0	31,2	1,1	13,8	0,4
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 <sup>7</sup>	307	73	1,5	1,0	10,0	10,0	3,7	0,1
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
		937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de grão-de-bico e repolho <sup>7,12</sup>	221	53	2,0	0,3	6,6	1,0	1,4	0,2
Prato	Frango assado com arroz de ervilhas	771	183	4,7	0,8	20,1	0,3	14,5	0,4
Salada	Cenoura e couve-flor salteada (quente)	128	30	0,1	0,0	3,7	3,3	2,5	0,7
Sobremesa	Fruta da época	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	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: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>12</sup>Dióxido 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 27 de junho a 1 de julho 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 com curgete <sup>7,12</sup>	175	42	1,3	0,2	5,8	1,0	1,1	0,1
Prato	Massa (macarronete) com carne de vaca picada com cenoura e ervilhas <sup>1,3</sup>	974	232	11,0	3,4	18,8	0,5	13,8	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 <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de legumes mistos <sup>7,12</sup>	158	38	1,7	0,3	4,4	0,6	0,8	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>	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	253	60	0,5	0,1	10,9	10,9	1,1	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de feijão branco com couve coração <sup>7,12</sup>	215	51	1,8	0,3	6,3	0,9	1,5	0,2
Prato	Peru assado c/ massa cotovelinhos salteada com cenoura e repolho <sup>1,3,12</sup>	772	183	6,4	1,0	16,1	0,8	13,1	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 <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4
<b>Quinta</b>									
Sopa	Caldo verde (sem chouriço) <sup>1</sup>	238	56	1,0	0,2	9,8	0,8	1,6	0,1
Prato	Filetes de pescada no forno com batata assada <sup>4</sup>	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
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
		937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4
<b>Sexta</b>									
Sopa									
Prato	Férias								
Salada									
Sobremesa									
Pão									

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