



EB 2 3 Ciclo de Santa Marta de Penaguião
Restaurante - EB2,3
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)
Segunda									
Sopa	Sopa de macedónia de legumes ^{7,12}	174	41	1,6	0,3	5,5	0,7	0,8	0,2
Prato	Almôndegas de aves estufadas com molho de cenoura, massa espiral e salsa ^{1,3,6,12}	847	202	9,4	3,5	19,0	1,6	9,8	0,9
Vegetariana	Massa espiral com legumes estufados (feijão catarino, curgete, cogumelos, abóbora, tomate e cebola) ^{1,6}	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)	244	58	0,4	0,1	11,3	11,3	0,8	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
Terça									
Sopa	Sopa de feijão catarino e repolho ^{7,12}	254	61	1,7	0,3	8,7	1,1	2,3	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}	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) ^{1,3,6,7,9,10}	813	194	5,4	1,1	24,6	1,9	9,0	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 ⁷	427	101	1,4	0,8	19,3	16,3	2,8	0,2
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
		1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
Quarta									
Sopa	Sopa de couve-flor e lombarda ^{7,12}	167	40	1,5	0,2	5,0	1,2	1,1	0,2
Prato	Peru estufado (fatiado) com esparguete salteado com ervilhas ^{1,3}	713	169	3,8	0,6	17,1	0,8	16,0	0,3
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de soja (brócolos, cenoura e curgete) ^{1,3,6}	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)	208	50	0,4	0,1	10,1	10,1	0,3	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
Quinta									
Sopa									
Prato	Feriado								
Vegetariana									
Salada									
Sobremesa									
Pão									
Sexta									
Sopa									
Prato	Férias								
Vegetariana									
Salada									
Sobremesa									
Pão									

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, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, 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