



EB 2 3 Ciclo de Santa Marta de Penaguião

Restaurante - EB2,3

Semana de 2 a 6 de maio 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)	226	54	0,4	0,0	10,8	10,8	0,5	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	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 ⁷	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 ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	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 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)	248	59	0,5	0,1	12,2	12,2	0,2	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	Sopa de alho-francês e cenoura ^{7,12}	164	39	1,5	0,3	5,0	0,9	0,8	0,2
Prato	Salada de atum com grão e batata aos cubos e legumes (cenoura, couve-flor e feijão-verde) ⁴	567	135	4,8	0,7	11,5	1,2	10,6	0,9
Vegetariana	Salada de grão, batata, soja e legumes (cenoura, couve lombarda e rebentos de soja) ^{6,12}	687	163	2,1	0,3	21,4	1,5	11,5	0,1
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 ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
Sexta									
Sopa	Creme de cenoura e curgete ^{7,12}	165	39	1,6	0,3	5,0	0,7	0,8	0,2
Prato	Massa à lavrador (porco e frango, feijão, cenoura e repolho) ^{1,3}	822	195	6,2	1,7	19,7	1,2	14,0	0,2
Vegetariana	Massa salteada com cubinhos de seitan, ervilhas e cenoura ^{1,6,8,12}	764	181	2,6	0,5	27,0	4,3	12,0	0,3
Salada	Salada de alface, couve roxa e curgete	88	21	0,2	0,0	2,2	1,1	1,8	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 ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	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: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



EB 2 3 Ciclo de Santa Marta de Penaguião

Restaurante - EB2,3

Semana de 9 a 13 de maio de 2022

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de abóbora e couve-flor ^{7,12}	173	41	1,7	0,3	5,3	0,9	0,9	0,2
Prato	Hambúrguer de aves no forno com arroz de cenoura e ervilhas ^{1,6,12}	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, cenoura e milho	227	54	1,6	0,0	5,0	1,6	4,3	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 ^{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 espinafres e nabos ^{7,12}	164	39	1,6	0,3	4,8	0,9	0,9	0,2
Prato	Filete de tilápia assado com ervas de provença e batata ensalsada no forno ⁴	395	111	2,7	0,3	11,5	0,8	5,3	0,1
Vegetariana	Jardineira de soja (cenoura, curgete, ervilhas e tomate) ⁶	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 ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
Quarta									
Sopa	Creme de alho-francês e curgete ^{7,12}	164	39	1,6	0,3	4,8	0,6	0,8	0,2
Prato	Carne de porco estufada com cenoura com arroz de alecrim	904	216	9,7	2,9	18,8	0,4	13,0	0,3
Vegetariana	Empadão de arroz de lentilhas com cenoura e oregãos ^{1,6,10,11}	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 ^{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	Sopa de nabiças e abóbora ^{7,12}	165	39	1,5	0,3	5,2	0,9	0,9	0,2
Prato	Lascas de cavala com massa fusilli tricolor salteada c/ cenoura ^{1,3,4,6}	1059	251	7,8	1,0	31,0	1,2	13,5	0,4
Vegetariana	Pataniscas de legumes e seitan (milho, cenoura e milho) no forno com massa fusilli ^{1,6}	872	206	3,3	0,8	31,1	2,0	12,1	0,5
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 ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
Sexta									
Sopa	Sopa de grão-de-bico e repolho ^{7,12}	258	62	1,8	0,3	8,3	1,2	2,0	0,2
Prato	Frango assado com arroz de ervilhas	777	184	4,2	0,7	21,8	0,3	14,2	0,3
Vegetariana	Soja estufada com legumes (brócolos, couve-flor, abóbora) com arroz de ervilhas ⁶	1014	240	3,1	0,5	31,9	0,7	18,1	0,2
Salada	Brócolos, cenoura e couve-flor salteadas (quente)	128	31	0,4	0,0	3,0	2,6	2,7	0,5
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	250	60	0,4	0,1	12,2	12,2	0,4	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

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, 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, Lip. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



EB 2 3 Ciclo de Santa Marta de Penaguião

Restaurante - EB2,3

Semana de 16 a 20 de maio 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 com curgete ^{7,12}	159	38	1,5	0,3	4,6	0,8	1,0	0,2
Prato	Massa (macarrão) com carne de vaca picada com cenoura e ervilhas ^{1,3}	935	223	9,7	3,3	19,0	1,2	13,5	0,3
Vegetariana	Lasanha de soja e legumes (cenoura, curgete e espinafres) ^{1,3,6,7}	940	228	4,9	1,9	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 ^{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 legumes mistos ^{7,12}	158	38	1,5	0,3	4,7	0,8	0,9	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}	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 ¹²	1065	253	6,9	1,1	37,1	1,9	8,6	0,3
Salada	Salada de cenoura, pepino e tomate ¹²	327	79	6,8	1,0	2,7	2,4	1,1	0,2
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	226	54	0,4	0,0	10,8	10,8	0,5	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
Quarta									
Sopa	Sopa de feijão branco com couve coração ^{7,12}	254	61	1,7	0,3	7,9	1,0	2,2	0,2
Prato	Salteado de peru (cubos) com legumes (cenoura, repolho e curgete) e massa cotovelinhos ^{1,3}	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 ^{1,6}	767	183	7,6	1,6	19,7	1,9	8,1	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 ^{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	Caldo verde (sem chouriço) ¹	222	53	1,1	0,2	8,8	0,7	1,4	0,2
Prato	Filetes de pescada no forno com batata assada ⁴	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 ^{1,6,7,8,11,12}	743	177	3,9	1,0	24,0	1,1	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 ^{1,3,6,7,8,12}	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 ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
Sexta									
Sopa	Sopa de feijão-verde com cenoura ^{7,12}	168	40	1,6	0,3	5,2	1,1	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, soja, repolho e cenoura com arroz branco	666	158	2,7	0,4	24,0	0,7	14,8	0,4
Salada	Legumes (cenoura e repolho) incorporados	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 ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	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: 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 - EB2,3

Semana de 23 a 27 de maio 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 e cenoura ^{7,12}	167	40	1,5	0,2	5,0	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 ^{1,6}	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 ^{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 couve lombarda com nabo ^{7,12}	163	39	1,5	0,2	4,9	1,0	0,9	0,2
Prato	Esparguete á bolonhesa de atum c/ oregãos ^{1,3,4}	1075	256	10,7	1,6	27,1	1,5	12,3	0,9
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de soja ^{1,3,6}	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 ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
Quarta									
Sopa	Sopa de feijão vermelho com couve portuguesa ^{7,12}	253	60	1,6	0,2	8,8	1,1	2,4	0,2
Prato	Frango assado com batata cubos no forno ^{5,6}	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 e feijão preto estufado ^{1,3,5,6,7,9,10}	805	192	7,3	1,0	20,7	0,8	9,4	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 ^{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	Creme de hortaliça (lombarda, cenoura e penca) ^{7,12}	169	40	1,6	0,3	4,9	1,1	0,9	0,2
Prato	Filetes de solha gratinados com arroz de feijão verde ⁴	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 ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
Sexta									
Sopa	Sopa de feijão-verde inteiro (couve-flôr, nabo e cebola) ^{7,12}	169	40	1,5	0,2	4,9	1,2	1,2	0,2
Prato	Ranchinho (macarronete, grão, porco, frango, cenoura, repolho) ^{1,3}	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 ^{1,6}	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 ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	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: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



EB 2 3 Ciclo de Santa Marta de Penaguião
Restaurante - EB2,3
Semana de 30 de maio a 3 de junho de 2022
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de cenoura e nabo ^{7,12}	162	39	1,6	0,3	5,0	0,8	0,8	0,2
Prato	Strogonoff de porco (molho branco e cogumelos) com esparguete ^{1,3,7}	888	212	10,3	3,4	15,5	0,6	13,9	0,3
Vegetariana	Strogonoff de tofu com esparguete ^{1,6}	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 ^{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 couve galega e nabo ^{1,7,12}	167	40	1,6	0,3	5,0	0,9	0,9	0,2
Prato	Filetes de pescada no forno com cebolada e arroz de feijão catarino ⁴	864	206	5,6	0,8	25,9	0,4	12,5	0,3
Vegetariana	Quiche de soja e legumes (tomate, cenoura e curgete) ^{1,3,6,7}	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	Fruta da época (3 variedades)	290	69	0,4	0,1	14,2	13,6	0,6	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
Quarta									
Sopa	Sopa de macedónia e legumes ^{7,12}	174	41	1,6	0,3	5,5	0,7	0,8	0,2
Prato	Panadinhos de frango no forno com batata frita palito ^{1,3,6}	694	166	6,4	1,0	16,2	1,6	10,1	0,9
Vegetariana	Cogumelos estufados com cenoura, repolho, feijão branco e arroz	1009	240	4,7	0,7	36,7	1,0	8,6	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	Gelatina com cubinhos de abacaxi e pessego / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	408	96	0,1	0,0	22,1	22,0	1,3	0,4
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	Canja / creme de legumes ^{1,3}	206	49	0,5	0,1	6,8	0,0	4,0	0,2
Prato	Paloco à gomes de só ^{3,4}	484	115	3,6	0,6	13,2	1,0	6,9	0,6
Vegetariana	Grão vegetariano à algarvia (grão, soja, batata, abóbora, pimento, tomate e repolho) ⁶	789	187	2,2	0,3	23,8	1,6	14,8	0,1
Salada	Repolho estufado com cenoura e curgete (quente)	401	97	8,7	1,3	2,5	1,7	1,4	0,4
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	226	54	0,4	0,0	10,8	10,8	0,5	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
Sexta									
Sopa	Sopa de feijão catarino e hortícolas ^{7,12}	245	58	1,6	0,2	8,0	0,8	2,5	0,2
Prato	Arroz de aves (frango e galinha) no forno com queijo gratinado e legumes (cenoura e repolho) ⁷	779	185	5,7	1,6	17,5	0,6	15,6	0,4
Vegetariana	Arroz de lentilhas com legumes (cenoura, nabo, repolho e alho francês) e seitan ^{1,6}	728	172	2,3	0,5	25,8	1,2	10,8	0,5
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 ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	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: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 inofensivos.

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 6 a 10 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 espinafres e abóbora ^{7,12}	164	39	1,6	0,3	4,8	1,0	0,9	0,2
Prato	Hambúrguer de aves no forno com arroz de macedónia de legumes (cenoura, ervilha e feijão verde) ^{1,6,12}	823	196	6,4	0,3	20,6	0,0	13,7	0,2
Vegetariana	Hambúrguer de legumes com arroz de feijão catarino e cogumelos salteados com ervilhas e milho ^{1,2,3,4,6,7,14}	946	226	7,3	0,9	30,0	3,5	8,7	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 ^{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	Creme de curgete e alho francês ^{7,12}	159	38	1,5	0,3	4,8	0,6	0,9	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}	1107	263	5,5	0,7	39,7	0,3	13,1	0,7
Vegetariana	Feijão vermelho estufado com cogumelos e arroz de legumes (repolho e cenoura)	952	227	4,4	0,6	36,9	0,6	9,2	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)	209	50	0,4	0,1	9,9	9,9	0,6	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
Quarta									
Sopa	Sopa de abóbora e repolho ^{7,12}	164	39	1,5	0,3	5,3	1,1	0,8	0,2
Prato	Frango assado com macarronete com cenoura ¹	787	186	4,2	0,8	20,5	1,8	16,0	0,4
Vegetariana	Massa com espinafres, lentilhas, milho, pimento vermelho e cenoura ^{1,6,8,11}	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 ^{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	Sopa de couve-flor e ervilhas ^{7,12}	182	43	1,5	0,2	5,3	1,1	1,5	0,2
Prato	Salmão lascado com batata ao cubo, ovo, cenoura e couve branca ^{3,4}	561	134	6,4	1,3	11,6	1,0	6,7	0,2
Vegetariana	Ratattouille no forno (beringelas, curgete e tomate) com soja e batata ⁶	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 ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
Sexta									
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

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