



EB 2 3 Ciclo de Santa Marta de Penaguião  
Restaurante - EB2,3  
Semana de 24 a 28 de outubro 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>	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 <sup>1,3,6,12</sup>	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) <sup>1,6</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)	244	58	0,4	0,1	11,3	11,3	0,8	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>7,12</sup>	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 <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	Sopa de couve-flor e lombarda <sup>7,12</sup>	167	40	1,5	0,2	5,0	1,2	1,1	0,2
Prato	Peru estufado (fatiado) com esparguete salteado com ervilhas <sup>1,3</sup>	713	169	3,8	0,6	17,1	0,8	16,0	0,3
Vegetariana	Esparguete à bolonesa 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)	227	54	0,4	0,1	10,6	10,6	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 alho-francês e cenoura <sup>7,12</sup>	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) <sup>4</sup>	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) <sup>6,12</sup>	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)	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
<b>Sexta</b>									
Sopa	Creme de cenoura e curgete <sup>7,12</sup>	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) <sup>1,3</sup>	822	195	6,2	1,7	19,7	1,2	14,0	0,2
Vegetariana	Massa salteada com cubinhos de seitan, ervilhas e cenoura <sup>1,6,8,12</sup>	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)	244	58	0,4	0,1	11,3	11,3	0,8	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 imprevisíveis.



EB 2 3 Ciclo de Santa Marta de Penaguião  
Restaurante - EB2,3  
Semana de 31 de outubro a 4 de novembro 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>	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 <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, cenoura e milho	227	54	1,6	0,0	5,0	1,6	4,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época ( 3 variedades)	309	73	0,5	0,1	14,8	14,2	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		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>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de espinafres e nabos <sup>7,12</sup>	164	39	1,6	0,3	4,8	0,9	0,9	0,2
Prato	Lascas de cavala com massa fusilli tricolor salteada c/ cenoura <sup>1,3,4,6</sup>	1059	251	7,8	1,0	31,0	1,2	13,5	0,4
Vegetariana	Pataniscas de legumes (feijão preto, milho, cenoura) no forno com massa espiral <sup>1,6</sup>	1116	263	3,9	0,7	45,8	1,9	10,6	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 <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 curgete <sup>7,12</sup>	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 <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)	309	73	0,5	0,1	14,8	14,2	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>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de nabiças e abóbora <sup>7,12</sup>	165	39	1,5	0,3	5,2	0,9	0,9	0,2
Prato	Filete de tilápia assado com ervas de provença e batata ensalsada no forno <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)	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>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.



EB 2 3 Ciclo de Santa Marta de Penaguião  
Restaurante - EB2,3  
Semana de 7 a 11 de novembro 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>	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 <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>1,3,6,7</sup>	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 <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 mistos <sup>7,12</sup>	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 <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 <sup>12</sup>	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 <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>7,12</sup>	254	61	1,7	0,3	7,9	1,0	2,2	0,2
Prato	Peru assado c/ massa cotovelinhos salteada com cenoura e repolho <sup>1,3</sup>	771	183	5,3	0,9	16,4	0,4	16,7	0,4
Vegetariana	Tofu estufado com legumes (cenoura, curgete e repolho) e massa cotovelinhos <sup>1,6</sup>	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)	309	73	0,5	0,1	14,8	14,2	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	Caldo verde (sem chouriço) <sup>1</sup>	222	53	1,1	0,2	8,8	0,7	1,4	0,2
Prato	Filetes de pescada no forno com arroz de ervilhas <sup>4</sup>	721	171	4,0	0,6	21,4	0,3	11,5	0,3
Vegetariana	Feijoada de cogumelos, repolho e cenoura com arroz branco	666	158	2,7	0,4	24,0	0,7	6,5	0,4
Salada	Salada de cenoura raspada, milho e curgete	172	41	0,9	0,0	4,5	1,8	2,8	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>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de feijão-verde com cenoura <sup>7,12</sup>	168	40	1,6	0,3	5,2	1,1	0,8	0,2
Prato	Rojões estufados com castanhas e batata aos cubos <sup>5,6,8</sup>	679	333	13,7	2,9	10,5	0,5	9,5	0,1
Vegetariana	Lentilhas estufadas com nabiças com puré de batata e grão <sup>1,6,7,8,11,12</sup>	743	177	3,9	1,0	24,0	1,1	8,9	0,3
Salada	Salada colorida (alface, tomate, cenoura, c. roxa e milho)	162	38	0,7	0,0	4,4	2,7	2,5	0,1
Sobremesa	Doce / fruta da época <sup>1,3,6,8,9,11,12</sup>	1309	331	17,0	3,0	34,0	18,0	4,7	0,7
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 14 a 18 de novembro 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 e cenoura <sup>7,12</sup>	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 <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 com nabo <sup>7,12</sup>	163	39	1,5	0,2	4,9	1,0	0,9	0,2
Prato	Esparguete á 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)	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
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de feijão vermelho com couve portuguesa <sup>7,12</sup>	253	60	1,6	0,2	8,8	1,1	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)	218	52	0,4	0,0	9,8	9,8	0,8	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 hortaliça (lombarda, cenoura e penca) <sup>7,12</sup>	169	40	1,6	0,3	4,9	1,1	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 salteados (quente)	491	119	11,4	1,7	1,9	1,1	1,3	0,7
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
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de feijão-verde inteiro (couve-flor, nabo e cebola) <sup>7,12</sup>	169	40	1,5	0,2	4,9	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 com grão-de-bico estufado e alho-francês, feijão-verde e tomate estufados <sup>1,6</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)	242	57	0,5	0,1	11,3	11,3	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>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.



EB 2 3 Ciclo de Santa Marta de Penaguião  
Restaurante - EB2,3  
Semana de 21 a 25 de novembro 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 e abóbora <sup>7,12</sup>	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) <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)	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
<b>Terça</b>									
Sopa	Creme de curgete e alho francês <sup>7,12</sup>	159	38	1,5	0,3	4,8	0,6	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>	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)	244	58	0,4	0,1	11,3	11,3	0,8	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>7,12</sup>	164	39	1,5	0,3	5,3	1,1	0,8	0,2
Prato	Peru assado com macarronete com cenoura <sup>1</sup>	724	171	3,2	0,6	17,5	1,5	17,6	0,3
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)	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-flor e ervilhas <sup>7,12</sup>	182	43	1,5	0,2	5,3	1,1	1,5	0,2
Prato	Paloco à gomes de sá <sup>3,4</sup>	484	115	3,6	0,6	13,2	1,0	6,9	0,6
Vegetariana	Ratatouille 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)	264	63	0,5	0,1	12,7	12,7	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 mistos <sup>7,12</sup>	158	38	1,5	0,3	4,9	1,0	0,8	0,2
Prato	Cubinhos de porco estufados com arroz de ervilhas	911	217	9,6	2,8	18,9	0,2	13,2	0,3
Vegetariana	Arroz de grão, salsichas de soja e legumes (cenoura, lombarda, brócolos e ervilhas) <sup>6</sup>	758	234	8,5	1,0	29,8	1,2	7,6	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.



**EB 2 3 Ciclo de Santa Marta de Penaguião**  
 Restaurante - EB2,3  
 Semana de 28 de novembro a 2 de dezembro 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 e abóbora <sup>7,12</sup>	166	40	1,6	0,3	5,0	1,0	0,9	0,2
Prato	Bifanas de porco estufadas com massa cotovelos salteados com cenoura e ervilhas <sup>1,3</sup>	751	178	4,6	1,1	19,0	0,6	14,2	0,4
Vegetariana	Seitan salteado com cogumelos e espinafres, ervilhas e milho <sup>1,6</sup>	338	81	2,8	0,6	2,7	1,4	9,8	0,8
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 lombarda com nabo <sup>7,12</sup>	163	39	1,5	0,2	4,9	1,0	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	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)	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
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de feijão vermelho com couve portuguesa <sup>7,12</sup>	253	60	1,6	0,2	8,8	1,1	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)	218	52	0,4	0,0	9,8	9,8	0,8	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		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>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de couve-flor inteiro (feijão-verde, nabo e cebola) <sup>7,12</sup>	169	40	1,5	0,2	4,9	1,2	1,2	0,2
Prato	Esparguete á 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, 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.