



EB 2 3 Ciclo de Santa Marta Penaguião
Restaurante - EB2,3
Semana de 30 de janeiro a 3 de fevereiro de 2023
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 e arroz de tomate ^{1,6,12}	804	192	8,8	3,2	19,3	1,1	8,5	0,7
Vegetariana	Arroz branco com legumes estufados (feijão catarino, curgete, cogumelos, abóbora, tomate e cebola)	1014	241	4,0	0,5	41,5	0,7	9,4	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		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura e repolho ^{7,12}	159	38	1,5	0,3	4,8	1,1	0,8	0,2
Prato	Filetes de pescada no forno com pão ralado e salada de batata (batata aos cubinhos, cenoura, ervilhas e feijão-verde) ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	424	100	1,8	0,3	13,1	0,7	7,3	0,2
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)	127	31	0,2	0,0	3,8	3,2	2,2	0,5
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		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão e lombarda ^{7,12}	256	61	1,6	0,2	8,6	0,9	2,5	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)	242	57	0,5	0,1	11,3	11,3	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		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho-francês e cenoura ^{7,12}	164	39	1,5	0,3	5,0	0,9	0,8	0,2
Prato	Atum lascado com arroz de cenoura e milho ⁴	943	224	8,2	1,1	22,6	0,3	14,7	1,2
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	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
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura e curgete ^{7,12}	168	40	1,7	0,3	5,0	0,6	0,8	0,2
Prato	Massa à lavrada (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)	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

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 imprevisíveis.



EB 2 3 Ciclo de Santa Marta Penaguião
Restaurante - EB2,3
Semana de 6 a 10 de fevereiro de 2023
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora e couve-flor ^{7,12}	173	41	1,7	0,3	5,3	0,9	0,9	0,2
Prato	Strogonoff de porco com arroz branco ^{1,7}	885	211	10,1	3,3	16,7	0,1	13,0	0,3
Vegetariana	Strogonoff de cogumelos estufado com cenoura e couve-lombarda e arroz branco ^{1,3,5,7,9,10,12}	765	182	4,8	1,6	30,1	0,8	3,5	0,7
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 ^{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

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres e nabos ^{7,12}	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 e ervilhas ^{1,3,4,6}	964	229	7,0	0,9	28,2	1,4	12,3	0,5
Vegetariana	Pataniscas de legumes (feijão preto, milho, cenoura) no forno com fusilli tricolor ^{1,3}	1124	265	3,9	0,6	46,5	1,4	9,8	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

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de alho-francês e curgete ^{7,12}	164	39	1,6	0,3	4,8	0,6	0,8	0,2
Prato	Frango assado com batata no forno	471	112	3,0	0,5	11,6	0,8	9,1	0,2
Vegetariana	Empadão de batata de lentilhas com cenoura e orégãos ^{1,3,6,7,10,11,12}	463	110	1,7	0,3	17,3	0,6	5,4	0,1
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 ^{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

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de nabiças e abóbora ^{7,12}	165	39	1,5	0,3	5,2	0,9	0,9	0,2
Prato	Filete de tilápia no forno com ervas de provença e arroz de salsa ⁴	686	192	4,1	0,5	22,7	0,2	8,3	0,1
Vegetariana	Soja estufada (cenoura, curgete, ervilhas e tomate) com arroz ⁶	703	166	1,6	0,2	25,5	1,2	10,4	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 ^{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

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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	Carne de porco estufada com cenoura com massa espiral ^{1,3}	914	218	9,9	3,0	17,5	0,9	14,1	0,3
Vegetariana	Estufado de lentilhas com cogumelos e legumes (abóbora, nabo, brócolos) com massa espiral ^{1,6,10,11}	881	208	3,0	0,6	34,3	1,8	10,3	0,2
Salada	Salada de beterraba, curgete e milho	170	40	1,0	0,0	4,0	2,0	3,2	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 ^{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 imprevisíveis.



EB 2 3 Ciclo de Santa Marta Penaguião
Restaurante - EB2,3
Semana de 13 a 17 de fevereiro de 2023
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	Esparguete com carne de vaca picada com cenoura e ervilhas ^{1,3}	867	207	8,6	2,9	19,4	1,5	12,0	0,2
Vegetariana	Esparguete de soja e legumes (cenoura, curgete e espinafres) ^{1,3,6}	977	231	2,6	0,4	31,5	1,4	19,0	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)	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 pata panadas no forno com ervas aromáticas e arroz de cenoura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	883	211	8,4	1,1	25,0	1,2	7,8	0,7
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	Peru estufado c/ massa cotovelinhos salteada com cenoura e repolho ^{1,3}	740	176	4,9	0,8	16,4	0,4	15,8	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)	309	73	0,5	0,1	14,8	14,2	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	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 arroz de ervilhas ⁴	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 ^{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 carnavalesca (feijão vermelho e pá de porco, cenoura e repolho) com arroz branco	992	237	9,2	2,3	25,2	0,7	12,9	0,3
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 colorida (alface, tomate, cenoura, c. roxa e milho)	162	38	0,7	0,0	4,4	2,7	2,5	0,1
Sobremesa	Fruta laminada (3 variedades)	309	73	0,5	0,1	14,8	14,2	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

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 imprevisíveis.



EB 2 3 Ciclo de Santa Marta Penaguião
Restaurante - EB2,3
Semana de 20 a 24 de fevereiro de 2023
Almoço

Segunda

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	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

Terça

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	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

Quarta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	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

Quinta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	167	40	1,5	0,2	5,0	1,2	1,1	0,2
Prato	935	477	14,2	2,2	29,6	2,0	8,4	1,0
Vegetariana	709	168	2,7	0,5	25,0	1,0	9,8	0,5
Salada	88	21	0,3	0,0	2,9	2,1	1,1	0,0
Sobremesa	248	59	0,5	0,1	12,2	12,2	0,2	0,0
Pão	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0

Sexta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	163	39	1,5	0,2	4,9	1,0	0,9	0,2
Prato	940	223	8,2	1,2	20,9	1,3	15,8	1,3
Vegetariana	1088	257	2,8	0,4	35,6	2,0	21,0	0,3
Salada	86	20	0,1	0,0	2,8	2,5	1,1	0,1
Sobremesa	294	70	0,4	0,1	14,2	13,7	0,9	0,0
Pão	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.



EB 2 3 Ciclo de Santa Marta Penaguião
Restaurante - EB2,3
Semana de 27 de fevereiro a 3 de março de 2023
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 massa espiral salteada c/ ervilhas ^{1,3,6,12}	848	202	6,6	0,4	19,8	0,7	15,3	0,2
Vegetariana	Hambúrguer de legumes com massa espiral ^{1,2,3,4,6,7,14}	1093	260	8,5	1,1	35,0	7,1	8,9	0,9
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 ^{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 couve branca e cenoura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	894	212	5,5	0,7	30,8	0,8	9,1	0,8
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 ^{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	Peru assado com macarronete e cenoura ¹	724	171	3,2	0,6	17,5	1,5	17,6	0,3
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)	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	Juliana de legumes mistos ^{7,12}	158	38	1,5	0,3	4,9	1,0	0,8	0,2
Prato	Feijoada caseira (porco e frango)	871	208	5,6	1,3	24,8	0,7	14,2	0,2
Vegetariana	Arroz de feijão, salsichas de soja e legumes (cenoura, lombarda, brócolos e ervilhas) ⁶	628	219	8,2	1,0	29,3	0,8	6,2	0,7
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 ^{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 couve-flor e ervilhas ^{7,12}	182	43	1,5	0,2	5,3	1,1	1,5	0,2
Prato	Paloco à brás ^{1,3,4,5,6,7,9,10}	1024	246	16,2	5,1	11,5	0,6	13,0	1,2
Vegetariana	Ratatouille 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 alface	78	18	0,4	0,1	1,9	1,6	1,3	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 ^{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.



EB 2 3 Ciclo de Santa Marta Penaguião
Restaurante - EB2,3
Semana de 6 a 10 de março de 2023
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de brócolos e abóbora ^{7,12}	166	40	1,6	0,3	5,0	1,0	0,9	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	Seitan salteado com cogumelos, espinafres, ervilhas, milho e arroz ^{1,6}	678	161	3,5	0,6	21,5	0,7	9,7	0,7
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 lombarda com nabo ^{7,12}	163	39	1,5	0,2	4,9	1,0	0,9	0,2
Prato	Esparguete c/ lascas de cavala à bolonesa ^{1,3,4,6}	1070	255	11,1	1,4	27,1	1,5	11,0	0,4
Vegetariana	Bolonhesa de feijão c/ cenoura e couve lombardo ^{1,3}	942	224	4,0	0,6	33,4	2,5	9,5	0,3
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 ^{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	471	112	3,0	0,5	11,6	0,8	9,1	0,2
Vegetariana	Hambúrguer de cogumelos no forno com batata cubos no forno ^{1,3,5,6,7,9,10}	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 ^{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 feijão-verde com curgete ^{7,12}	158	38	1,5	0,3	4,7	0,8	0,9	0,2
Prato	Rancho de peru (macarronete, grão, peito de peru, cenoura, repolho) ^{1,3}	709	168	3,4	0,6	19,6	1,6	13,3	0,1
Vegetariana	Macarrão com grão-de-bico estufado e alho-francês, feijão-verde e tomate ^{1,6}	1112	264	7,4	1,2	37,5	2,6	9,8	0,4
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	13,4	12,7	1,2	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 cenoura e couve-flor ^{7,12}	167	40	1,5	0,2	4,9	1,3	1,1	0,2
Prato	Douradinhos de pescada com arroz de brócolos ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	873	494	11,9	1,7	34,3	1,4	6,9	0,5
Vegetariana	Soja estufada com cenoura e curgete e arroz ⁶	1113	264	5,8	0,8	32,3	0,9	17,8	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, 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.