



Município de Santa Marta de Penaguião
 Restaurante - EB1
 Semana de 11 a 15 de setembro 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
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
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
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		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
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
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de lombarda com nabo ^{7,12}	163	39	1,8	0,3	4,4	0,8	0,8	0,2
Prato	Esparguete c/ lascas de cavala à bolonhesa ^{1,3,4,6}	1112	265	11,8	1,5	27,8	1,5	11,3	0,3
Salada	Salada de cenoura e tomate	100	23	0,2	0,0	3,9	3,8	0,7	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	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:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹²Dióxido 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
 FIT GE v1.1.66 21/08/2023 14:21



Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



Município de Santa Marta de Penaguião Restaurante - EB1 Semana de 18 a 22 de setembro de 2023 Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de macedónia de legumes ^{7,12}	161	38	1,8	0,3	4,3	0,4	0,8	0,2
Prato	Almôndegas de aves estufadas com molho de cenoura e esparguete ^{1,3,6,12}	851	203	9,3	3,1	20,3	1,7	8,8	0,8
Salada	Salada de alface e cenoura	86	20	0,1	0,0	2,7	2,6	1,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4
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}	177	42	1,3	0,2	5,9	1,3	1,0	0,2
Prato	Filetes de pescada assados com pão ralado e arroz de salsa ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	897	213	4,2	0,6	32,0	0,2	11,0	0,3
Salada	Salada de milho e tomate	193	45	1,3	0,0	4,9	2,5	3,2	0,0
Sobremesa	Gelatina ananás	323	76	0,0	0,0	19,0	18,0	0,0	0,2
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4
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}	308	73	1,5	0,2	11,2	1,0	3,2	0,2
Prato	Jardineira de peru (batata, cenoura, ervilhas e feijão verde) ^{6,12}	531	126	5,4	1,7	9,0	0,8	9,8	0,2
Salada	Juliana de legumes salteada (cenoura, repolho e curgete)	322	78	5,6	0,9	3,3	0,8	2,3	0,4
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4
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}	165	39	1,8	0,3	4,6	0,7	0,7	0,2
Prato	Atum lascado com arroz de cenoura e milho ⁴	908	216	8,0	1,1	21,5	0,4	14,1	1,2
Salada	Salada de alface e pepino	71	17	0,4	0,1	1,2	1,2	1,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Crema de cenoura e curgete ^{7,12}	165	39	1,9	0,3	4,6	0,5	0,7	0,2
Prato	Massa à lavrador (porco e frango, feijão, cenoura e repolho) ^{1,3}	851	202	6,1	1,6	22,7	1,4	12,8	0,2
Salada	Legumes incorporados	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	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: ¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Soja, 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 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
FIT GE v1.1.66 21/08/2023 14:21



Município de Santa Marta de Penaguião
 Restaurante - EB1
 Semana de 25 a 29 de setembro de 2023
 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Crepe de abóbora e couve-flor ^{7,12}	170	41	1,9	0,3	4,8	0,7	0,8	0,2
Prato	Omelete de fiambre no forno com cogumelos com arroz branco ^{1,3,6,7}	711	222	7,3	1,9	18,7	0,7	9,4	1,0
Salada	Salada de cenoura e milho	315	74	2,4	0,0	6,9	1,6	5,9	0,1
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4
Terça									
Sopa	Sopa de espinafres e nabos ^{7,12}	167	40	1,7	0,3	4,7	0,9	0,9	0,2
Prato	Lascas de cavala com massa fusilli tricolor salteada c/ cenoura e cenoura e ervilhas ^{1,3,4,6}	990	235	7,3	0,9	28,7	1,3	12,7	0,5
Salada	Salada de alface e tomate	78	18	0,2	0,0	2,1	2,1	1,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4
Quarta									
Sopa	Crepe de alho-francês e curgete ^{7,12}	187	44	1,5	0,3	6,1	0,7	1,0	0,2
Prato	Rojões à portuguesa (carne de porco aos cubos com batatinha e pickles) ^{5,6,12}	774	185	9,2	2,4	13,9	0,2	10,6	0,4
Salada	Salada de alface e pepino	71	17	0,4	0,1	1,2	1,2	1,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4
Quinta									
Sopa	Sopa de nabiças e abóbora ^{7,12}	186	44	1,4	0,3	6,4	0,8	1,0	0,2
Prato	Lombinhos de salmão no forno com ervas de Provença e arroz ⁴	1170	280	18,0	3,3	17,2	0,2	12,0	0,2
Salada	Legumes estufados (brócolos, cenoura e repolho)	120	28	0,4	0,1	3,0	2,8	1,9	0,4
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4
Sexta									
Sopa	Sopa de grão-de-bico e repolho ^{7,12}	221	53	2,0	0,3	6,6	1,0	1,4	0,2
Prato	Frango assado com esparguete salteado com cenoura ^{1,3}	800	190	5,9	1,0	18,4	1,0	15,5	0,4
Salada	Couve-flor, repolho e curgete salteados (quente)	107	26	0,3	0,1	2,8	1,9	2,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	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:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. 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, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal
 FIT GE v1.1.66 21/08/2023 14:21



Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



Município de Santa Marta de Penaguião Restaurante - EB1 Semana de 2 a 6 de outubro de 2023 Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de brócolos com curgete ^{7,12}	144	34	1,6	0,3	3,6	0,6	0,9	0,2
Prato	Esparguete com carne de vaca picada gratinada com queijo ^{1,3,7}	990	236	11,4	4,3	18,9	1,4	14,0	0,3
Salada	Salada de alface e couve roxa	97	23	0,1	0,0	2,4	2,1	1,9	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de legumes mistos ^{7,12}	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 feijão ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1063	254	8,6	1,1	33,9	0,8	9,3	0,6
Salada	Salada de pepino e tomate	92	21	0,4	0,0	3,1	3,1	0,9	0,0
Sobremesa	Gelatina morango	323	76	0,0	0,0	19,0	18,0	0,0	0,2
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão branco com couve coração ^{7,12}	215	51	1,8	0,3	6,3	0,9	1,5	0,2
Prato	Peru estufado c/ massa cotovelinhos salteada com cenoura e repolho ^{1,3}	786	187	5,9	0,9	18,1	0,7	14,5	0,4
Salada	Salada de alface e milho	259	61	2,1	0,0	4,7	0,4	5,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feriado								
Prato									
Salada									
Sobremesa									
Pão									
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde com cenoura ^{7,12}	153	37	1,8	0,3	4,0	0,7	0,7	0,2
Prato	Rolo de carne no forno com arroz de cenoura ^{1,6,12}	811	194	9,0	3,6	17,2	1,1	9,4	0,9
Salada	Salada de cenoura e tomate	100	23	0,2	0,0	3,9	3,8	0,7	0,1
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	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: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 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, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal
FIT GE v1.1.66 21/08/2023 14:21



Município de Santa Marta de Penaguião
 Restaurante - EB1
 Semana de 9 a 13 de outubro de 2023
 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}	157	37	1,8	0,3	4,0	0,8	1,0	0,2
Prato	Nuggets de frango com arroz de cenoura e ervilhas ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	954	429	13,4	2,0	29,2	2,1	8,7	1,1
Salada	Salada de tomate e cebola	87	20	0,3	0,0	2,7	1,7	1,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4
Terça									
Sopa	Sopa de couve lombarda com nabo ^{7,12}	163	39	1,8	0,3	4,4	0,8	0,8	0,2
Prato	Salada camponesa de atum (batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde) ⁴	440	104	2,6	0,4	12,8	1,2	6,6	0,5
Salada	Salada de alface e cenoura	86	20	0,1	0,0	2,7	2,6	1,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4
Quarta									
Sopa	Sopa de feijão vermelho com couve portuguesa ^{7,12}	219	52	1,8	0,3	6,9	0,9	1,7	0,2
Prato	Frango assado com massa fusilli tricolor ^{1,3}	871	206	4,7	0,9	24,2	0,8	16,3	0,4
Salada	Salada de alface e couve roxa	97	23	0,1	0,0	2,4	2,1	1,9	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4
Quinta									
Sopa	Creme de hortalíça (lombarda, cenoura e penca) ^{7,12}	191	46	1,5	0,2	6,2	1,2	1,1	0,2
Prato	Filetes de pescada gratinados com arroz de feijão verde ⁴	809	192	4,2	0,6	27,3	0,4	10,6	0,3
Salada	Couve lombarda, cogumelos e curgete salteados (quente)	337	82	7,2	1,1	1,7	0,8	1,6	0,7
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4
Sexta									
Sopa	Sopa de feijão-verde inteiro (couve-flor, nabo e cebola) ^{7,12}	189	45	1,3	0,2	6,0	1,4	1,5	0,1
Prato	Ranchinho (macarronete, grão, porco, frango, cenoura, repolho) ¹	855	203	5,8	1,4	23,8	2,3	12,6	0,2
Salada	Salada de alface e cenoura	86	20	0,1	0,0	2,7	2,6	1,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	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: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
 FIT GE v1.1.66 21/08/2023 14:21



Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.

Município de Santa Marta de Penaguião Restaurante - EB1 Semana de 16 a 20 de outubro de 2023 Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres e abóbora ^{7,12}	166	40	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}	888	211	6,3	0,5	23,9	0,9	13,8	0,3
Salada	Salada de alface e tomate	78	18	0,2	0,0	2,1	2,1	1,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de curgete e alho francês ^{7,12}	161	38	1,8	0,3	4,4	0,4	0,8	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}	943	224	5,7	0,8	33,3	0,8	9,0	0,8
Salada	Salada de pepino e alface	76	18	0,5	0,2	1,5	1,4	1,5	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora e repolho ^{7,12}	161	38	1,7	0,3	4,8	0,9	0,7	0,2
Prato	Peru assado com macarronete e cenoura ^{1,3,12}	859	203	4,5	0,7	23,8	0,4	14,6	0,3
Salada	Salada de cenoura e tomate	100	23	0,2	0,0	3,9	3,8	0,7	0,1
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-flor e ervilhas ^{7,12}	207	49	1,4	0,2	6,4	1,3	1,9	0,2
Prato	Paloco à brás ^{1,3,4,5,6,7,9,10}	1085	261	17,4	5,4	12,6	0,6	13,2	1,2
Salada	Feijão-verde, cenoura baby e couve-flor salteados (quente)	126	30	0,2	0,0	3,8	3,2	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 ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Juliana de legumes mistos ^{7,12}	153	37	1,8	0,3	4,0	0,7	0,7	0,2
Prato	Feijoada à brasileira (porco/ frango e feijão preto)	945	224	7,4	1,9	22,0	0,1	17,2	0,2
Salada	Salada de couve roxa e tomate	108	25	0,2	0,0	3,7	3,4	1,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	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:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, 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
FIT GE v1.1.66 21/08/2023 14:21



Município de Santa Marta de Penaguião
 Restaurante - EB1
 Semana de 23 a 27 de outubro 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}	188	45	1,5	0,3	6,3	1,2	1,1	0,2
Prato	Panados de frango no forno com arroz de cenoura e ervilhas ^{1,3,6}	803	190	3,1	0,6	28,1	1,7	11,8	0,9
Salada	Salada de curgete e tomate	87	20	0,3	0,1	2,7	1,6	1,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4
Terça									
Sopa	Sopa de lombarda com nabo ^{7,12}	163	39	1,8	0,3	4,4	0,8	0,8	0,2
Prato	Esparguete c/ lascas de cavala à bolonhesa ^{1,3,4,6}	1112	265	11,8	1,5	27,8	1,5	11,3	0,3
Salada	Salada de alface e cenoura	86	20	0,1	0,0	2,7	2,6	1,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4
Quarta									
Sopa	Sopa de feijão vermelho com couve portuguesa ^{7,12}	219	52	1,8	0,3	6,9	0,9	1,7	0,2
Prato	Tortilha de carnes (porco/ frango, batata, ovo, cebola e salsa) ³	549	131	6,5	1,8	6,8	0,6	10,6	0,3
Salada	Salada de couve roxa e milho	247	58	1,5	0,0	5,6	2,0	4,7	0,8
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4
Quinta									
Sopa	Canja ^{1,3}	206	49	0,5	0,1	6,8	0,0	4,0	0,2
Prato	Douradinhos de pescada com arroz de brócolos ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	833	469	11,8	1,7	30,9	1,6	7,2	0,6
Salada	Salada de alface e tomate	78	18	0,2	0,0	2,1	2,1	1,3	0,0
Sobremesa	Gelatina de laranja	323	76	0,0	0,0	19,0	18,0	0,0	0,2
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4
Sexta									
Sopa	Sopa de feijão-verde com curgete ^{7,12}	177	42	1,4	0,2	5,8	0,9	1,1	0,1
Prato	Rancho de peru (macarronete, grão, peito de peru, cenoura, repolho) ^{1,3}	740	175	3,1	0,6	20,7	1,4	14,5	0,1
Salada	Salada de alface, cenoura e milho	199	47	1,3	0,0	4,6	1,8	3,7	0,1
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	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: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
 FIT GE v1.1.66 21/08/2023 14:21