



MUNICIPIO DE STA MARTA DE PENAGUIÃO

Restaurante - EB2,3

Semana de 22 a 26 de fevereiro de 2021

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de macedónia ^{1,3,5,6,7,8,12}	180	43	1,7	0,3	5,8	0,6	0,8	0,2
Prato	Almôndegas de aves estufadas com molho de tomate, massa espiral e salsa ^{1,3,6,12}	848	203	9,5	3,5	19,0	1,5	9,8	0,8
Vegetariana	Massa espiral com legumes estufados (curgete, cogumelos, abóbora, tomate e cebola) ¹	830	196	4,4	0,9	32,7	2,6	6,4	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
Terça									
Sopa	Sopa de feijão catarino e repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}	263	63	1,7	0,3	9,1	1,0	2,3	0,2
Prato	Filetes de pescada no forno com pão ralado e batatas salteadas ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	463	110	2,5	0,4	14,0	0,8	7,1	0,2
Vegetariana	Hambúrguer de legumes com batatas salteadas c/ cenoura, brócolos e pimento verde ^{1,2,3,4,6,7,14}	497	118	3,8	0,4	15,9	3,6	4,0	0,4
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 ^{1,3,5,6,7,8,12}	171	41	1,5	0,2	5,2	1,2	1,1	0,2
Prato	Peru estufado com arroz de cenoura e milho	672	159	3,0	0,5	18,0	0,4	14,6	0,3
Vegetariana	Arroz com soja e legumes (cenoura, abóbora, brócolos e pimento verde) no forno ⁶	961	227	2,2	0,3	34,2	1,0	16,6	0,2
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 ^{1,3,5,6,7,8,12}	169	40	1,6	0,3	5,2	0,8	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 primavera (milho, beringela, feijão catarino) com cubinhos de seitan salteados com cenoura baby ^{1,6,8,12}	672	160	2,2	0,4	23,9	4,3	10,5	0,4
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)	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 ^{1,3,5,6,7,8,12}	170	41	1,7	0,3	5,3	0,6	0,7	0,2
Prato	Arroz de atum ⁴	1115	266	10,4	1,5	31,0	0,4	11,5	1,0
Vegetariana	Arroz de grão e tomate com cenoura, couve-flor e feijão-verde	823	195	2,3	0,3	37,0	1,7	5,1	0,4
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)	233	55	0,4	0,0	11,4	11,4	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, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, 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



MUNICÍPIO DE STA MARTA DE PENAGUIÃO

Restaurante - EB2,3

Semana de 1 a 5 de março de 2021

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de abóbora ^{1,3,5,6,7,8,12}	174	42	1,7	0,3	5,6	0,8	0,6	0,3
Prato	Hambúrguer de aves no forno com arroz de milho e cogumelos ^{1,6,12}	780	186	6,1	0,3	19,1	0,0	13,3	0,2
Vegetariana	Cogumelos salteados com arroz de cenoura e milho, ervilhas e feijão-verde	739	176	5,1	0,7	27,1	0,8	4,2	0,6
Salada	Macedónia de legumes (cenoura, ervilhas e feijão verde)	162	37	0,3	0,0	6,0	0,0	1,8	0,4
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 ^{1,3,5,6,7,8,12}	169	40	1,7	0,3	5,0	0,8	0,8	0,3
Prato	Filete de tilápia assado com ervas de provença e batata ensalsada ⁴	395	111	2,7	0,3	11,5	0,8	5,3	0,1
Vegetariana	Jardineira de legumes (cenoura, repolho, curgete, brócolos e milho) com salsichas de soja ⁶	300	106	4,5	0,5	12,2	1,4	3,4	0,4
Salada	Salada de alface, milho e tomate	222	52	1,6	0,0	4,7	1,4	4,4	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
Quarta									
Sopa	Sopa de curgete ^{1,3,5,6,7,8,12}	158	38	1,5	0,3	4,8	0,5	0,9	0,2
Prato	Carne de porco estufada com esparguete ^{1,3}	961	229	10,5	3,1	18,3	0,7	14,9	0,3
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de lentilhas com cenoura e oregãos ^{1,3,6,10,11}	1082	256	3,3	0,4	43,5	2,1	11,6	0,2
Salada	Legumes e maçã assados (beringela, curgete e pimento vermelho)	266	64	3,8	0,6	5,6	1,4	1,0	0,7
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 couve branca ^{1,3,5,6,7,8,12}	170	41	1,6	0,3	5,4	1,1	0,8	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 salteados	128	31	0,4	0,0	3,0	2,6	2,7	0,5
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	207	49	0,3	0,0	9,8	9,8	0,7	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 ^{1,3,5,6,7,8,12}	267	64	1,9	0,3	8,7	1,2	2,1	0,2
Prato	Lascas de cavala com massa fusilli tricolor salteada e cenoura ^{1,3,4,6}	1014	241	8,4	1,0	26,6	1,1	13,9	0,4
Vegetariana	Pataniscas de legumes (milho, cenoura no forno) com massa espiral ¹	1053	249	4,3	0,8	43,5	2,2	8,2	0,3
Salada	Salada de tomate, cebola com curgete	88	21	0,3	0,0	2,9	2,1	1,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	257	61	0,4	0,1	12,8	12,8	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, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



MUNICÍPIO DE STA MARTA DE PENAGUIÃO

Restaurante - EB2,3

Semana de 8 a 12 de março de 2021

Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de brócolos ^{1,3,5,6,7,8,12}	173	41	1,7	0,3	5,1	0,8	0,9	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	Penne salteado com beringela e cogumelos ¹	917	217	4,0	0,9	37,2	2,5	7,3	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

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	160	38	1,5	0,2	4,9	0,7	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 arroz branco e cenoura e couve branca cozidas ¹²	1119	265	4,4	0,8	43,9	2,0	10,1	0,3
Salada	Salada de cenoura, pepino e tomate	96	23	0,2	0,0	3,5	3,3	0,9	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	233	55	0,4	0,0	11,4	11,4	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

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 ^{1,3,5,6,7,8,12}	257	61	1,6	0,3	8,2	1,0	2,2	0,2
Prato	Salteado de peru (cubos) com legumes (cenoura, repolho e curgete) e cotovelinhos ^{1,3}	761	180	4,5	0,8	17,0	0,4	17,3	0,3
Vegetariana	Tofu estufado com legumes e massa cotovelinhos ^{1,6}	767	183	7,6	1,6	20,0	1,9	7,8	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

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de alho-francês e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	173	41	1,7	0,3	5,4	0,6	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, repolho e cenoura com arroz branco	692	164	2,8	0,4	25,1	0,8	6,7	0,4
Salada	Legumes (cenoura e repolho)	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
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

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	173	41	1,6	0,3	5,4	1,0	0,8	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	Empadão de soja ^{1,3,5,6,7,8,12}	518	123	2,2	0,6	14,8	0,6	10,3	0,2
Salada	Salada de cenoura raspada, milho com 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

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



MUNICÍPIO DE STA MARTA DE PENAGUIÃO

Restaurante - EB2,3

Semana de 15 a 19 de março de 2021

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de couve-flor ^{1,3,5,6,7,8,12}	171	41	1,5	0,2	5,2	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	Ervilhas estufadas com legumes (cenoura e repolho) com arroz branco	708	168	3,6	0,5	28,3	1,5	4,1	0,3
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 ^{1,3,5,6,7,8,12}	168	40	1,6	0,2	5,1	0,9	0,9	0,2
Prato	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 ^{1,3,5,6,7,8,12}	262	63	1,6	0,2	9,2	1,0	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	Salteado de cogumelos e legumes com batatas	315	75	1,7	0,3	11,9	1,3	2,1	0,2
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)	282	67	0,3	0,0	13,6	12,9	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
Quinta									
Sopa	Creme de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	165	39	1,6	0,3	5,0	0,7	0,9	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 com ervilhas e alho-francês, feijão-verde e tomate estufados ¹	864	206	7,0	1,3	28,6	2,3	6,2	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)	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) ^{1,3,5,6,7,8,12}	171	41	1,5	0,2	5,2	1,2	1,2	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/ puré de feijão, cenoura e couve	1030	244	2,5	0,4	48,3	1,2	6,2	0,2
Salada	Cogumelos e cenoura estufados com curgete	491	119	11,4	1,7	1,9	1,1	1,3	0,7
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	257	61	0,4	0,1	12,8	12,8	0,4	0,0
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

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 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



MUNICÍPIO DE STA MARTA DE PENAGUIÃO

Restaurante - EB2,3

Semana de 22 a 26 de março de 2021

Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura e nabo ^{1,3,5,6,7,8,12}	167	40	1,6	0,3	5,2	0,6	0,7	0,2
Prato	Almôndegas de vaca estufadas com esparguete ^{1,3,6,12}	960	229	9,8	3,7	24,4	2,1	10,2	0,4
Vegetariana	Strogonoff de seitan com esparguete ^{1,6}	773	183	3,6	0,8	24,4	1,9	12,7	0,6
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

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão catarino e hortícolas ^{1,3,5,6,7,8,12}	247	59	1,5	0,2	8,3	0,8	2,5	0,2
Prato	Filetes de pescada com cebolada e arroz de brócolos ⁴	710	169	5,8	0,8	18,6	0,5	10,0	0,4
Vegetariana	Quiche de soja e legumes (tomate, cenoura e curgete) ^{1,3,6,7}	648	166	13,5	6,2	15,0	1,4	11,9	0,5
Salada	Salada de cenoura, couve roxa e milho	183	43	0,8	0,0	5,0	2,9	3,0	0,1
Sobremesa	Pudim flan / fruta da época ⁷	401	98	1,4	0,8	18,5	17,3	2,9	0,2
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 macedónia ^{1,3,5,6,7,8,12}	180	43	1,7	0,3	5,8	0,6	0,8	0,2
Prato	Carne de porco assada com alecrim e batata cubos no forno ^{5,6}	707	170	10,1	2,4	9,5	0,1	10,1	0,2
Vegetariana	Cogumelos estufados com feijão-verde com batata cubos no forno ^{5,6}	515	124	6,4	0,6	14,0	0,4	2,0	0,3
Salada	Salada de alface, milho e feijão-verde	214	51	1,4	0,0	4,6	1,5	4,2	0,0
Sobremesa	Doce festivo / fruta ^{1,3,6,8,9,11,12}	507	125	4,3	0,8	18,1	14,5	1,2	0,2
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									
Prato	Férias								
Vegetariana									
Salada									
Sobremesa									
Pão									

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa									
Prato	Férias								
Vegetariana									
Salada									
Sobremesa									
Pão									

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, 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



MUNICÍPIO DE STA MARTA DE PENAGUIÃO
Restaurante - EB2,3
Semana de 5 a 9 de abril de 2021
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	Férias	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
Sobremesa		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	Sopa de espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	169	40	1,7	0,3	5,0	0,9	0,9	0,3
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 macedónia ^{1,2,3,4,6,7,14}	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)	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
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de curgete ^{1,3,5,6,7,8,12}	164	39	1,5	0,3	5,0	0,5	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}	712	581	6,1	0,8	36,4	0,4	11,2	0,9
Vegetariana	Arroz de legumes (repolho e cenoura), feijão vermelho e cogumelos	846	201	5,3	0,8	32,6	0,8	4,8	0,6
Salada	Feijão-verde, cenoura baby e couve-flor salteados	124	30	0,1	0,0	3,9	3,3	1,9	0,5
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		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora e repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}	166	40	1,5	0,3	5,5	1,1	0,8	0,2
Prato	Frango assado com macarronete ¹	838	198	4,6	0,8	21,7	1,6	17,1	0,4
Vegetariana	Massa com espinafres, lentilhas e cenoura ^{1,6,8,11}	874	207	2,7	0,5	33,3	1,8	10,8	0,2
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		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-flor e ervilhas ^{1,3,5,6,7,8,12}	187	45	1,5	0,2	5,5	1,0	1,5	0,2
Prato	Salmão lascado com batata ao cubo, ovo e cenoura ^{3,4}	578	138	6,7	1,3	11,9	0,9	6,9	0,1
Vegetariana	Ratattouille no forno 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)	257	61	0,4	0,1	12,8	12,8	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, 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