



EB 2 3 Ciclo de Santa Marta de Penaguião
Restaurante - EB2,3
Semana de 15 a 19 de novembro de 2021
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (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}	169	40	1,5	0,2	5,3	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 ^{1,3,5,6,7,8,12}	165	39	1,5	0,2	5,2	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}	255	61	1,6	0,2	9,0	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	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)	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 legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	162	39	1,5	0,2	5,1	0,7	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/ puré de 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) ^{1,3,5,6,7,8,12}	171	41	1,5	0,2	5,2	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	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 22 a 26 de novembro de 2021
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de cenoura e nabo ^{1,3,5,6,7,8,12}	164	39	1,6	0,3	5,2	0,7	0,7	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 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 no forno 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}	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	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									
Sopa	Sopa de macedónia ^{1,3,5,6,7,8,12}	176	42	1,6	0,3	5,8	0,6	0,8	0,2
Prato	Peru estufado com tomilho e massa espiral ^{1,3}	718	170	3,2	0,6	18,0	0,8	17,0	0,3
Vegetariana	Cogumelos estufados com cenoura, repolho, feijão branco e massa espiral ¹	1049	249	4,6	0,9	37,3	2,2	10,9	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	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	Canja / creme de legumes ^{1,3}	206	49	0,5	0,1	6,8	0,0	4,0	0,2
Prato	Salada (quente) de lascas de paloco com grão -de-bico e batata ⁴	504	119	0,8	0,1	16,6	1,1	10,5	0,8
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	Cenoura, couve lombarda e pimento (quente)	510	124	11,5	1,7	2,6	2,3	1,3	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
Sexta									
Sopa	Sopa de couve galega ^{1,3,5,6,7,8,12}	169	40	1,6	0,3	5,3	0,8	0,9	0,3
Prato	Arroz de aves (frango e galinha) e legumes (cenoura e repolho)	759	180	4,5	0,7	19,0	0,5	15,3	0,3
Vegetariana	Arroz de lentilhas com legumes (cenoura, nabo, repolho e alho francês)	863	204	2,7	0,4	37,4	1,1	6,1	0,2
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 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 29 de novembro a 3 de dezembro de 2021
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	166	40	1,6	0,3	5,1	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 crocante de espinafres com arroz de macedónia (cenoura, ervilha e feijão verde) ^{1,2,3,4,6,7,14}	899	214	6,6	0,8	30,1	4,9	6,6	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 ^{1,3,5,6,7,8,12}	161	38	1,5	0,3	5,1	0,5	0,9	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	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	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)	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		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
Quinta									
Sopa	Sopa de couve-flor e ervilhas ^{1,3,5,6,7,8,12}	184	44	1,4	0,2	5,6	1,0	1,5	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	Feijão vermelho estufado com cogumelos e arroz de legumes (repolho e cenoura)	998	238	4,6	0,6	38,8	0,6	9,5	0,5
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	Juliana de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	160	38	1,4	0,2	5,1	1,0	0,8	0,2
Prato	Carne de porco estufada com massa cotovelos e feijão branco, cenoura e couve lombarda ^{1,3}	959	229	8,7	2,4	20,6	0,4	14,6	0,3
Vegetariana	Massa cotovelos guisada com grão, salsichas de soja e legumes (cenoura, lombarda, brócolos e ervilhas) ^{1,6}	769	238	8,6	1,2	29,5	2,0	8,9	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 ^{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, Lip. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal