



EB 2 3 Ciclo de Santa Marta de Penaguião
Restaurante - EB1
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) |
|----------------|--|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Segunda | | | | | | | | | |
| 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 arroz de tomate ^{1,6,12} | 877 | 209 | 8,6 | 2,6 | 25,2 | 1,1 | 7,2 | 0,6 |
| Salada | Salada de alface, cebola e tomate | 82 | 19 | 0,2 | 0,0 | 2,6 | 2,3 | 1,1 | 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 | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de cenoura e repolho ^{7,12} | 177 | 42 | 1,3 | 0,2 | 5,9 | 1,3 | 1,0 | 0,2 |
| Prato | Salada de atum com grão e batata aos cubos e legumes (cenoura, couve flor e feijão verde) ⁴ | 827 | 198 | 12,2 | 1,7 | 0,0 | 0,0 | 22,1 | 2,0 |
| 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 | 451 | 107 | 1,4 | 1,0 | 21,3 | 19,6 | 2,1 | 0,2 |
| Pão | Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12} | 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 couve feijão e lombarda ^{7,12} | 308 | 73 | 1,5 | 0,2 | 11,2 | 1,0 | 3,2 | 0,2 |
| Prato | Peru estufado (fatiado) com esparguete salteado ^{1,3} | 857 | 203 | 5,6 | 0,9 | 21,1 | 0,9 | 16,6 | 0,4 |
| Salada | Juliana de legumes salteada (cenoura, repolho e curgete) | 453 | 110 | 8,5 | 1,3 | 4,0 | 1,3 | 2,7 | 0,6 |
| Sobremesa | Fruta da época | 125 | 30 | 0,3 | 0,1 | 5,7 | 5,7 | 0,6 | 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 | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de alho-francês e cenoura ^{7,12} | 165 | 39 | 1,8 | 0,3 | 4,6 | 0,7 | 0,7 | 0,2 |
| Prato | Filetes de pescada no forno com pão ralado e arroz de cenoura e milho ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13} | 739 | 175 | 3,9 | 0,5 | 23,8 | 0,5 | 10,7 | 0,4 |
| Salada | Salada de tomate | 95 | 22 | 0,3 | 0,0 | 3,5 | 3,5 | 0,8 | 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 |
| Sexta | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme 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 | Salada de alface e couve roxa | 97 | 23 | 0,1 | 0,0 | 2,4 | 2,1 | 1,9 | 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, 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.



EB 2 3 Ciclo de Santa Marta de Penaguião
Restaurante - EB1
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) |
|----------------|--|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Segunda | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de abóbora e couve-flor ^{7,12} | 196 | 47 | 1,5 | 0,3 | 6,6 | 1,1 | 1,1 | 0,2 |
| Prato | Strogonoff de porco com arroz branco ^{1,7} | 885 | 211 | 9,4 | 3,1 | 20,4 | 0,2 | 10,7 | 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 | 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 | | | | | | | | | |
| 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 |
| 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 | 1,3,6,7,8,12 | 937 | 234 | 1,4 | 0,7 | 47,0 | 2,7 | 8,3 | 1,4 |
| Quarta | | | | | | | | | |
| 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 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 |
| Quinta | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de alho-francês e curgete ^{7,12} | 187 | 44 | 1,5 | 0,3 | 6,1 | 0,7 | 1,0 | 0,2 |
| Prato | Frango assado com batata no forno | 482 | 114 | 3,3 | 0,5 | 12,7 | 0,9 | 8,0 | 0,2 |
| Salada | Beringela, couve-flor e curgete salteados (quente) | 101 | 24 | 0,2 | 0,0 | 2,5 | 2,3 | 2,0 | 0,4 |
| 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 |
| Sexta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de nabiças e abóbora ^{7,12} | 186 | 44 | 1,4 | 0,3 | 6,4 | 1,1 | 1,0 | 0,2 |
| Prato | Filete de tilápia no forno com ervas de provença e arroz de salsa ⁴ | 704 | 196 | 4,5 | 0,6 | 22,8 | 0,2 | 8,4 | 0,1 |
| Salada | Brócolos e cenoura cozidos | 121 | 29 | 0,4 | 0,1 | 2,8 | 2,5 | 2,1 | 0,4 |
| Sobremesa | logurte / fruta da época ⁷ | 307 | 73 | 1,5 | 1,0 | 10,0 | 10,0 | 3,7 | 0,1 |
| Pão | Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12} | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |
| | | 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



EB 2 3 Ciclo de Santa Marta de Penaguião
Restaurante - EB1
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) |
|----------------|--|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Segunda | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de brócolos com curgete ^{7,12} | 175 | 42 | 1,3 | 0,2 | 5,8 | 1,0 | 1,1 | 0,1 |
| Prato | Esparguete com carne de vaca picada com cenoura e ervilhas ^{1,3} | 883 | 210 | 9,4 | 3,0 | 19,0 | 1,6 | 11,9 | 0,3 |
| Salada | Salada de cebola e couve roxa | 116 | 27 | 0,1 | 0,0 | 3,7 | 3,0 | 1,7 | 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 | | | | | | | | | |
| 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 | Fruta da época | 253 | 60 | 0,5 | 0,1 | 10,9 | 10,9 | 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 |
| Quarta | | | | | | | | | |
| 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 | 62 | 15 | 0,2 | 0,0 | 0,8 | 0,8 | 1,8 | 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 | | | | | | | | | |
| Sopa | Caldo verde (sem chouriço) ¹ | 238 | 56 | 1,0 | 0,2 | 9,8 | 0,8 | 1,6 | 0,1 |
| Prato | Filetes de pescada no forno com arroz de ervilhas ⁴ | 714 | 170 | 4,1 | 0,6 | 21,1 | 0,3 | 11,3 | 0,4 |
| Salada | Salada de cenoura raspada e milho | 185 | 44 | 0,9 | 0,0 | 5,3 | 3,1 | 2,6 | 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} | 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 e cenoura ^{7,12} | 153 | 37 | 1,8 | 0,3 | 4,0 | 0,7 | 0,7 | 0,2 |
| Prato | Rojõezinhos estufados com castanhas e batata aos cubos ^{5,6,8,12} | 659 | 298 | 12,3 | 2,6 | 10,3 | 0,4 | 9,1 | 0,1 |
| Salada | Salada mista (alface, cebola e tomate) | 80 | 19 | 0,2 | 0,0 | 2,4 | 2,1 | 1,2 | 0,0 |
| Sobremesa | Doce / fruta da época ^{1,3,6,8,9,11,12} | 1309 | 331 | 17,0 | 3,0 | 34,0 | 18,0 | 4,7 | 0,7 |
| 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 imprevisíveis.



EB 2 3 Ciclo de Santa Marta de Penaguião
Restaurante - EB1
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) |
|----------------|--|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| 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 cebola e tomate | 93 | 21 | 0,3 | 0,0 | 3,4 | 3,2 | 0,8 | 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 | Atum com batata cubo, ovo e feijão frade ^{3,4} | 655 | 155 | 3,7 | 0,7 | 19,9 | 1,2 | 9,3 | 0,5 |
| Salada | Salada de alface, cebola e cenoura | 87 | 20 | 0,1 | 0,0 | 2,9 | 2,5 | 1,1 | 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 |
| 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 cotovelos salteado c/ cenoura ^{1,3} | 762 | 180 | 4,0 | 0,7 | 18,8 | 0,4 | 16,5 | 0,4 |
| Salada | Salada de cenoura e couve roxa | 114 | 27 | 0,0 | 0,0 | 4,2 | 3,8 | 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 |
| Quinta | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de hortaliça (lombarda, cenoura e penca) ^{7,12} | 191 | 46 | 1,5 | 0,2 | 6,2 | 1,2 | 1,1 | 0,2 |
| Prato | Filetes de solha gratinados com arroz de feijão verde ⁴ | 834 | 198 | 4,4 | 0,7 | 27,7 | 0,4 | 11,4 | 0,4 |
| Salada | Couve lombarda e cogumelos saltados (quente) | 559 | 136 | 13,1 | 1,9 | 1,5 | 1,4 | 1,7 | 1,2 |
| 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 |
| Sexta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de feijão-verde inteiro (couve-flôr, 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 | 62 | 15 | 0,2 | 0,0 | 0,8 | 0,8 | 1,8 | 0,0 |
| Sobremesa | Gelatina / fruta da época | 323 | 76 | 0,0 | 0,0 | 19,0 | 18,0 | 0,0 | 0,2 |
| Pão | Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12} | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |
| | | 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.



EB 2 3 Ciclo de Santa Marta de Penaguião
Restaurante - EB1
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) |
|----------------|--|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Segunda | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | |
| 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 | 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 |
| Quarta | | | | | | | | | |
| 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 com cenoura ^{1,3,12} | 859 | 203 | 4,5 | 0,7 | 23,8 | 0,4 | 14,6 | 0,3 |
| Salada | Salada de tomate e cebola | 93 | 22 | 0,3 | 0,0 | 3,4 | 3,2 | 0,8 | 0,0 |
| Sobremesa | Fruta da época | 253 | 60 | 0,5 | 0,1 | 10,9 | 10,9 | 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 | 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 | Salada de cebola, pepino e alface | 78 | 18 | 0,4 | 0,1 | 1,9 | 1,6 | 1,4 | 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 |
| Sexta | | | | | | | | | |
| Sopa | Juliana de legumes mistos ^{7,12} | 153 | 37 | 1,8 | 0,3 | 4,0 | 0,7 | 0,7 | 0,2 |
| Prato | Feijoada caseiro (porco e frango) | 866 | 207 | 6,0 | 1,4 | 24,3 | 0,8 | 13,5 | 0,2 |
| 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 | 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, 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.



EB 2 3 Ciclo de Santa Marta de Penaguião
Restaurante - EB1
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) |
|----------------|---|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Segunda | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de brócolos e abóbora ^{7,12} | 188 | 45 | 1,5 | 0,3 | 6,3 | 1,2 | 1,1 | 0,2 |
| Prato | Frango assado com arroz de cenoura e ervilhas | 762 | 181 | 4,1 | 0,7 | 23,3 | 0,7 | 11,9 | 0,3 |
| Salada | Salada de cebola, tomate e curgete | 88 | 21 | 0,3 | 0,0 | 2,9 | 2,0 | 1,1 | 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 |
| 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 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 | Sopa de feijão vermelho com couve portuguesa ^{7,12} | 219 | 52 | 1,8 | 0,3 | 6,9 | 0,9 | 1,7 | 0,2 |
| Prato | Jardineira de carnes (porco e frango) | 475 | 113 | 3,7 | 1,0 | 11,2 | 1,0 | 7,8 | 0,1 |
| Salada | Salada de couve roxa e cenoura | 110 | 26 | 0,0 | 0,0 | 3,9 | 3,3 | 1,3 | 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 |
| Quinta | | | | | | | | | |
| 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 |
| 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 | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de couve-flôr inteiro (feijão-verde, nabo e cebola) ^{7,12} | 189 | 45 | 1,3 | 0,2 | 6,0 | 1,4 | 1,5 | 0,1 |
| 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 | 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.