

# Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade



Município de Santa Marta de Penaguião  
Restaurante - EB1  
Semana de 18 a 22 de março de 2024  
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de macedónia de legumes <sup>7,12</sup>	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 <sup>1,3,6,12</sup>	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 <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de cenoura e repolho <sup>7,12</sup>	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 <sup>1,3,4,6,7,8,11,12,13</sup>	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	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de feijão e lombarda <sup>7,12</sup>	308	73	1,5	0,2	11,2	1,0	3,2	0,2
Prato	Jardineira de peru (batata, cenoura, ervilhas e feijão verde) <sup>6,12</sup>	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 <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de alho-francês e cenoura <sup>7,12</sup>	165	39	1,8	0,3	4,6	0,7	0,7	0,2
Prato	Pá de porco corada com sumo de laranja e maçã assada com arroz de cenoura	820	196	10,0	2,9	13,9	2,1	12,1	0,3
Salada	Salada de alface e pepino	71	17	0,4	0,1	1,2	1,2	1,6	0,0
Sobremesa	Pão-de-ló / fruta da época <sup>1,3,7</sup>	1433	341	12,2	1,9	49,7	14,2	7,1	0,5
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4
<b>Sexta</b>									
Sopa	Creme de cenoura e curgete <sup>7,12</sup>	165	39	1,9	0,3	4,6	0,5	0,7	0,2
Prato	Atum lascado com massa cotovelinhos alegre (cenoura, ervilhas e feijão verde) <sup>1,3,4</sup>	946	224	7,7	1,1	21,0	0,0	16,9	1,3
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 <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	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:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço. 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 v1.1.76 23/02/2024 11:59

# Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade



Município de Santa Marta de Penaguião  
Restaurante - EB1  
Semana de 25 a 29 de março de 2024  
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
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
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
<b>Terça</b>									
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
<b>Quarta</b>									
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
<b>Quinta</b>									
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
<b>Sexta</b>									
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

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 v1.1.76 23/02/2024 11:59

# Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade



Município de Santa Marta de Penaguião  
Restaurante - EB1  
Semana de 1 a 5 de abril de 2024  
Almoço

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>								
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
<b>Terça</b>								
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
<b>Quarta</b>								
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
<b>Quinta</b>								
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
<b>Sexta</b>								
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

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 v1.1.76 23/02/2024 11:59

# Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade



Município de Santa Marta de Penaguião  
Restaurante - EB1  
Semana de 8 a 12 de abril de 2024  
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme de abóbora e couve-flor <sup>7,12</sup>	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 <sup>1,3,6,7</sup>	763	182	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 <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de espinafres e nabos <sup>7,12</sup>	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 <sup>1,3,4,6</sup>	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 <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4
<b>Quarta</b>									
Sopa	Creme de alho-francês e curgete <sup>7,12</sup>	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) <sup>5,6,12</sup>	709	170	10,8	2,8	6,3	0,1	11,7	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	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de nabiças e abóbora <sup>7,12</sup>	186	44	1,4	0,3	6,4	0,8	1,0	0,2
Prato	Lombinhos de salmão no forno com ervas de provence e arroz <sup>4</sup>	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 <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de grão-de-bico e repolho <sup>7,12</sup>	221	53	2,0	0,3	6,6	1,0	1,4	0,2
Prato	Frango assado com esparguete salteado com cenoura <sup>1,3</sup>	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	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	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:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>12</sup>Dióxido 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 v1.1.76 23/02/2024 11:59

# Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade



## Município de Santa Marta de Penaguião Restaurante - EB1 Semana de 15 a 19 de abril de 2024 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de brócolos com curgete <sup>7,12</sup>	144	34	1,6	0,3	3,6	0,6	0,9	0,2
Prato	Esparguete com carne de vaca picada gratinada com queijo <sup>1,3,7</sup>	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 <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de legumes mistos <sup>7,12</sup>	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 <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	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	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de feijão branco com couve coração <sup>7,12</sup>	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 <sup>1,3</sup>	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 <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4
<b>Quinta</b>									
Sopa	Canja <sup>1,3</sup>	206	49	0,5	0,1	6,8	0,0	4,0	0,2
Prato	Filetes de solha com molho de legumes no forno com batata assada <sup>4</sup>	458	109	4,0	0,6	9,3	0,7	8,5	0,2
Salada	Brócolos, cenoura e repolho (quente)	120	28	0,4	0,1	3,0	2,8	1,9	0,4
Sobremesa	Gelatina morango	323	76	0,0	0,0	19,0	18,0	0,0	0,2
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de feijão-verde com cenoura <sup>7,12</sup>	153	37	1,8	0,3	4,0	0,7	0,7	0,2
Prato	Rolo de carne no forno com arroz de cenoura <sup>1,6,12</sup>	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	253	60	0,5	0,1	10,9	10,9	1,1	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	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:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. 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 v1.1.76 23/02/2024 11:59

# Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade



Município de Santa Marta de Penaguião  
Restaurante - EB1  
Semana de 22 a 26 de abril de 2024  
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de couve-flor e cenoura <sup>7,12</sup>	157	37	1,8	0,3	4,0	0,8	1,0	0,2
Prato	Nuggets de frango com arroz de cenoura e ervilhas <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>	1156	277	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 <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de couve-lombarda com nabo <sup>7,12</sup>	163	39	1,8	0,3	4,4	0,8	0,8	0,2
Prato	Atum com massa fusilli tricolor, cenoura e ervilhas <sup>1,3,4</sup>	976	232	7,5	1,1	25,1	1,2	15,1	1,3
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 <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de feijão vermelho com couve portuguesa <sup>7,12</sup>	219	52	1,8	0,3	6,9	0,9	1,7	0,2
Prato	Frango assado com batata assada	482	114	3,3	0,5	12,7	0,9	8,0	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	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4
<b>Quinta</b>									
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
<b>Sexta</b>									
Sopa	Creme de hortaliça (lombarda, cenoura e pença) <sup>7,12</sup>	191	46	1,5	0,2	6,2	1,2	1,1	0,2
Prato	Filetes de pescada gratinados com arroz de feijão verde <sup>4</sup>	809	192	4,2	0,6	27,3	0,4	10,6	0,3
Salada	Couve lombarda, cogumelos e curgete saltados (quente)	337	82	7,2	1,1	1,7	0,8	1,6	0,7
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	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:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. 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 v1.1.76 23/02/2024 11:59

# Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade



Município de Santa Marta de Penaguião  
Restaurante - EB1  
Semana de 29 de abril a 3 de maio de 2024  
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de espinafres e abóbora <sup>7,12</sup>	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 <sup>1,3,6,12</sup>	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 <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4
<b>Terça</b>									
Sopa	Creme de curgete e alho francês <sup>7,12</sup>	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 <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14</sup>	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 <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4
<b>Quarta</b>									
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
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de couve-flor e ervilhas <sup>7,12</sup>	207	49	1,4	0,2	6,4	1,3	1,9	0,2
Prato	Paloco à brás <sup>1,3,4,5,6,7,9,10</sup>	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 <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4
<b>Sexta</b>									
Sopa	Juliana de legumes mistos <sup>7,12</sup>	153	37	1,8	0,3	4,0	0,7	0,7	0,2
Prato	Feijoada à portuguesa (carnes, legumes, feijão branco) com arroz	757	180	5,1	1,4	16,9	0,8	14,3	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 <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	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:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos. 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 v1.1.76 23/02/2024 11:59

Município de Santa Marta de Penaguião  
Restaurante - EB1  
Semana de 6 a 10 de maio de 2024  
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de brócolos e abóbora <sup>7,12</sup>	188	45	1,5	0,3	6,3	1,2	1,1	0,2
Prato	Rolo de carne de peru no forno com arroz de cenoura e ervilhas <sup>1,6,12</sup>	866	206	8,6	2,8	21,9	1,0	9,6	0,4
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 <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de lombarda com nabo <sup>7,12</sup>	163	39	1,8	0,3	4,4	0,8	0,8	0,2
Prato	Esparguete c/ lascas de cavala à bolonhesa <sup>1,3,4,6</sup>	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 <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de feijão vermelho com couve portuguesa <sup>7,12</sup>	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) <sup>3</sup>	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 <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4
<b>Quinta</b>									
Sopa	Canja <sup>1,3</sup>	206	49	0,5	0,1	6,8	0,0	4,0	0,2
Prato	Douradinhos de pescada com arroz de tomate <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>	1101	263	11,8	1,7	31,0	1,7	7,0	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 <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de feijão-verde com curgete <sup>7,12</sup>	177	42	1,4	0,2	5,8	0,9	1,1	0,1
Prato	Rancho (macarronete, grão, porco, frango, cenoura, repolho) <sup>1</sup>	855	203	5,8	1,4	23,8	2,3	12,6	0,2
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 <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	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:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. 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.