

# Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade



## Município de Santa Marta de Penaguião Restaurante - EB2,3 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>	174	41	1,6	0,3	5,5	0,7	0,8	0,2
Prato	Almôndegas de aves estufadas com molho de cenoura e esparguete <sup>1,3,6,12</sup>	850	203	9,5	3,4	19,1	1,6	9,8	0,9
Vegetariana	Arroz branco com legumes estufados (feijão catarino, curgete, cogumelos, abóbora, tomate e cebola)	1014	241	4,0	0,5	41,5	0,7	9,4	0,4
Salada	Salada de alface, cebola e cenoura raspada	86	20	0,1	0,0	2,8	2,5	1,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	244	58	0,4	0,1	11,3	11,3	0,8	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de cenoura e repolho <sup>7,12</sup>	159	38	1,5	0,3	4,8	1,1	0,8	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>	794	188	4,2	0,6	25,1	0,2	12,0	0,3
Vegetariana	Seitan assado com couve-flor, brócolos e curgete e arroz de salsa <sup>1,6</sup>	787	187	4,1	0,7	23,8	0,5	12,8	0,3
Salada	Salada de milho, alface e tomate	222	52	1,6	0,0	4,7	1,4	4,4	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 <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de feijão e lombarda <sup>7,12</sup>	256	61	1,6	0,2	8,6	0,9	2,5	0,2
Prato	Jardineira de peru (batata, cenoura, ervilhas e feijão verde) <sup>6,12</sup>	516	123	5,0	1,6	8,9	0,8	10,0	0,2
Vegetariana	Jardineira de soja (batata, cenoura, ervilhas e feijão verde) <sup>6</sup>	568	134	1,2	0,2	17,5	1,4	11,2	0,1
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)	242	57	0,5	0,1	11,3	11,3	0,5	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de alho-francês e cenoura <sup>7,12</sup>	164	39	1,5	0,3	5,0	0,9	0,8	0,2
Prato	Pá de porco corada com sumo de laranja e maçã assada com arroz de cenoura	821	196	8,7	2,6	17,4	2,0	11,4	0,3
Vegetariana	Hambúrguer de cogumelos no forno com arroz (cenoura, brócolos e pimento verde) <sup>1,3,6,7,9,10</sup>	813	194	5,4	1,1	24,6	1,9	8,9	0,8
Salada	Salada de alface, couve roxa e pepino	92	22	0,2	0,1	2,2	2,0	1,8	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>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Creme de cenoura e curgete <sup>7,12</sup>	168	40	1,7	0,3	5,0	0,6	0,8	0,2
Prato	Atum lascado com massa cotovelinhos alegre (cenoura, milho, ervilhas e feijão verde) <sup>1,3,4</sup>	944	224	8,1	1,1	20,5	0,0	16,5	1,2
Vegetariana	Massa salteada com cubinhos de seitan, ervilhas e cenoura <sup>1,6</sup>	835	198	4,2	1,0	24,0	1,7	15,5	0,4
Salada	Legumes incorporados	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	244	58	0,4	0,1	11,3	11,3	0,8	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	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: <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>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. 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.

# Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade



Município de Santa Marta de Penaguião  
Restaurante - EB2,3  
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
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
<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
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
<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
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
<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
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
<b>Sexta</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
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

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 12:09

# Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade



## Município de Santa Marta de Penaguião

Restaurante - EB2,3

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
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
<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
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
<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
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
<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
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
<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
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

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 12:09

Município de Santa Marta de Penaguião  
Restaurante - EB2,3  
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>	173	41	1,7	0,3	5,3	0,9	0,9	0,2
Prato	Omelete de fiambre no forno com cogumelos com arroz branco <sup>1,3,6,7</sup>	803	191	7,0	1,8	21,8	0,6	9,3	0,9
Vegetariana	Strogonoff de cogumelos e grão estufado com cenoura e couve-lombarda e arroz branco <sup>1,3,5,7,9,10,12</sup>	948	226	6,1	1,4	33,5	1,3	7,0	0,6
Salada	Salada de alface, cenoura e milho	227	54	1,6	0,0	5,0	1,6	4,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	309	73	0,5	0,1	14,8	14,2	0,9	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de espinafres e nabos <sup>7,12</sup>	164	39	1,6	0,3	4,8	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>	964	229	7,0	0,9	28,2	1,4	12,3	0,5
Vegetariana	Pataniscas de legumes (feijão preto, milho, cenoura) no forno com fusilli tricolor <sup>1,3</sup>	1124	265	3,9	0,6	46,5	1,4	9,8	0,4
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 <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Creme de alho-francês e curgete <sup>7,12</sup>	164	39	1,6	0,3	4,8	0,6	0,8	0,2
Prato	Rojões à portuguesa (carne de porco aos cubos com batatinha e pickles) <sup>5,6,12</sup>	699	168	10,4	2,8	6,1	0,1	12,1	0,4
Vegetariana	Estufado de lentilhas com cogumelos e legumes (abóbora, nabo, brócolos) com batata <sup>1,6,8,10,11</sup>	494	117	1,3	0,2	20,7	1,4	5,8	0,1
Salada	Salada de alface, cenoura e pepino	84	20	0,2	0,1	2,4	2,3	1,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	309	73	0,5	0,1	14,8	14,2	0,9	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de nabiças e abóbora <sup>7,12</sup>	165	39	1,5	0,3	5,2	0,7	0,9	0,2
Prato	Lombinhos de salmão no forno com ervas de provença e arroz <sup>4</sup>	1187	284	16,1	2,9	22,8	0,2	11,4	0,2
Vegetariana	Soja estufada com legumes (cenoura, curgete, ervilhas e tomate) com arroz branco <sup>6</sup>	1076	256	5,5	0,8	31,1	1,0	17,3	0,3
Salada	Legumes estufados (brócolos, cenoura e repolho)	119	28	0,4	0,1	3,0	2,8	1,9	0,6
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	290	69	0,4	0,1	14,2	13,6	0,6	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de grão-de-bico e repolho <sup>7,12</sup>	258	62	1,8	0,3	8,3	1,2	2,0	0,2
Prato	Frango assado com esparguete salteado com cenoura <sup>1,3</sup>	802	190	5,3	0,9	19,9	1,2	15,1	0,4
Vegetariana	Tofu assado com esparguete salteado com cenoura <sup>1,3,5,6,8,9,10,11</sup>	960	229	8,7	2,0	27,1	1,6	9,9	0,5
Salada	Couve-flor, repolho e curgete salteados (quente)	114	27	0,3	0,1	3,0	2,3	2,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	244	58	0,4	0,1	11,3	11,3	0,8	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	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:<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>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. 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.

## Município de Santa Marta de Penaguião

Restaurante - EB2,3

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>	159	38	1,5	0,3	4,6	0,8	1,0	0,2
Prato	Esparguete com carne de vaca picada gratinada com queijo <sup>1,3,7</sup>	960	229	10,8	4,2	18,6	1,4	13,8	0,3
Vegetariana	Esparguete de soja e legumes (cenoura, curgete e espinafres) <sup>1,3,6</sup>	977	231	2,6	0,4	31,5	1,4	19,0	0,2
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 <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de legumes mistos <sup>7,12</sup>	158	38	1,5	0,3	4,7	0,8	0,9	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>	1040	248	8,0	1,0	32,3	0,8	11,1	0,6
Vegetariana	Salada de feijão-frade com cenoura e couve branca com molho verde e acompanha com arroz <sup>12</sup>	1065	253	6,9	1,1	37,1	1,9	8,6	0,3
Salada	Salada de cenoura, pepino e tomate	450	109	10,1	1,5	3,0	2,9	0,8	0,4
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	226	54	0,4	0,0	10,8	10,8	0,5	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de feijão branco com couve coração <sup>7,12</sup>	254	61	1,7	0,3	7,9	1,0	2,2	0,2
Prato	Peru estufado c/ massa cotovelinhos salteada com cenoura e repolho <sup>1,3</sup>	740	176	4,9	0,8	16,4	0,4	15,8	0,3
Vegetariana	Tofu estufado com legumes (cenoura, curgete e repolho) e massa cotovelinhos <sup>1,5,6,8,9,10,11</sup>	739	176	7,2	1,7	19,8	2,0	7,8	0,4
Salada	Salada de alface, cebola e milho	244	58	1,9	0,0	4,8	0,7	5,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	309	73	0,5	0,1	14,8	14,2	0,9	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
<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>	454	108	3,8	0,6	9,4	0,7	8,5	0,3
Vegetariana	Legumes com seitan à brás (alho-francês, curgete, salsa, azeitona, cenoura, ovo e batata palha) <sup>1,3,5,6,7,9,10</sup>	779	187	11,0	3,8	9,2	0,6	11,9	0,5
Salada	Brócolos, cenoura e repolho (quente)	119	28	0,4	0,1	3,0	2,8	1,9	0,6
Sobremesa	Gelatina de morango / fruta <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	442	104	0,0	0,0	23,4	23,3	2,5	0,9
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de feijão-verde com cenoura <sup>7,12</sup>	168	40	1,6	0,3	5,2	1,1	0,8	0,2
Prato	Rolo de carne no forno com arroz de cenoura <sup>1,6,12</sup>	879	210	7,8	3,1	25,3	1,1	8,8	0,8
Vegetariana	Lentilhas estufadas com cenoura e ervilhas e arroz <sup>1,6,8,10,11</sup>	1032	246	3,6	0,6	43,6	1,4	10,1	0,4
Salada	Salada de alface, cenoura e tomate	89	21	0,2	0,0	3,0	2,9	1,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	309	73	0,5	0,1	14,8	14,2	0,9	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	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: <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.

# Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade



## Município de Santa Marta de Penaguião

Restaurante - EB2,3

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>	167	40	1,5	0,2	5,0	1,2	1,1	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>	1190	285	14,2	2,2	29,6	2,0	8,4	1,0
Vegetariana	Arroz de seitan com cogumelos, ervilhas, cenoura e milho <sup>1,6</sup>	732	173	3,0	0,5	24,1	0,6	11,5	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 <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de couve-lombarda com nabo <sup>7,12</sup>	163	39	1,5	0,2	4,9	1,0	0,9	0,2
Prato	Atum com massa fusilli tricolor, cenoura e ervilhas <sup>1,3,4</sup>	949	225	7,4	1,1	23,9	1,2	15,0	1,2
Vegetariana	Feijão-frade com batata e cenoura e repolho	571	135	0,3	0,1	25,0	1,8	6,4	0,3
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)	294	70	0,4	0,1	14,2	13,7	0,9	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de feijão vermelho com couve portuguesa <sup>7,12</sup>	253	60	1,6	0,2	8,8	1,1	2,4	0,2
Prato	Frango assado com batata assada	471	112	3,0	0,5	11,6	0,8	9,1	0,2
Vegetariana	Hambúrguer de cogumelos no forno com massa cotovelos salteada com cenoura <sup>1,3,6,7,9,10</sup>	1011	241	6,7	1,4	28,4	1,9	12,9	0,9
Salada	Salada de couve roxa, cenoura e alface	100	24	0,1	0,0	3,1	2,8	1,4	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	218	52	0,4	0,0	9,8	9,8	0,8	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
<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
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
<b>Sexta</b>									
Sopa	Creme de hortaliça (lombarda, cenoura e penca) <sup>7,12</sup>	169	40	1,6	0,3	4,9	1,1	0,9	0,2
Prato	Filetes de pescada gratinados com arroz de feijão verde <sup>4</sup>	689	163	3,8	0,6	19,1	0,3	12,7	0,3
Vegetariana	Empadão de arroz c/ 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)	250	60	0,4	0,1	12,2	12,2	0,4	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	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:<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

Município de Santa Marta de Penaguião  
Restaurante - EB2,3  
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>	164	39	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>	848	202	6,6	0,4	19,8	0,7	15,3	0,2
Vegetariana	Hambúrguer de legumes com massa espiral <sup>1,2,3,4,6,7,14</sup>	1093	260	8,5	1,1	35,0	7,1	8,9	0,9
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)	294	70	0,4	0,1	14,2	13,7	0,9	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Creme de curgete e alho francês <sup>7,12</sup>	159	38	1,5	0,3	4,8	0,6	0,9	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>	894	212	5,5	0,7	30,8	0,8	9,1	0,8
Vegetariana	Feijão vermelho estufado com cogumelos e arroz de legumes (repolho e cenoura)	952	227	4,4	0,6	36,9	0,6	9,2	0,5
Salada	Salada de cebola, pepino e alface	78	18	0,4	0,1	1,9	1,6	1,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	244	58	0,4	0,1	11,3	11,3	0,8	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
<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
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
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de couve-flor e ervilhas <sup>7,12</sup>	182	43	1,5	0,2	5,3	1,1	1,5	0,2
Prato	Paloco à brás <sup>1,3,4,5,6,7,9,10</sup>	1024	246	16,2	5,1	11,5	0,6	13,0	1,2
Vegetariana	Ratattouille no forno (beringelas, curgete e tomate) com soja e batata <sup>6</sup>	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)	264	63	0,5	0,1	12,7	12,7	0,5	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Juliana de legumes mistos <sup>7,12</sup>	158	38	1,5	0,3	4,9	1,0	0,8	0,2
Prato	Feijoada à portuguesa (carnes, legumes, feijão branco) com arroz <sup>6,12</sup>	797	189	5,5	1,6	17,7	0,8	14,8	0,3
Vegetariana	Arroz de feijão, salsichas de soja e legumes (cenoura, lombarda, brócolos e ervilhas) <sup>6</sup>	628	219	8,2	1,0	29,3	0,8	6,2	0,7
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 <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	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: <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.

Município de Santa Marta de Penaguião  
Restaurante - EB2,3  
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>	166	40	1,6	0,3	5,0	1,0	0,9	0,2
Prato	Rolo de carne de peru no forno com arroz de cenoura e ervilhas <sup>1,6,12</sup>	841	200	7,9	2,6	22,2	1,0	9,4	0,5
Vegetariana	Seitan salteado com cogumelos, espinafres, ervilhas, milho e arroz <sup>1,6</sup>	702	167	3,9	0,7	20,5	0,3	11,5	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 <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de lombarda com nabo <sup>7,12</sup>	163	39	1,5	0,2	4,9	1,0	0,9	0,2
Prato	Esparguete c/ lascas de cavala à bolonhesa <sup>1,3,4,6</sup>	1070	255	11,1	1,4	27,1	1,5	11,0	0,4
Vegetariana	Bolonhesa de feijão c/ cenoura e couve lombardo <sup>1,3</sup>	942	224	4,0	0,6	33,4	2,5	9,5	0,3
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)	294	70	0,4	0,1	14,2	13,7	0,9	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de feijão vermelho com couve portuguesa <sup>7,12</sup>	253	60	1,6	0,2	8,8	1,1	2,4	0,2
Prato	Tortilha de carnes (porco/ frango, batata, ovo, cebola e salsa) <sup>3</sup>	547	130	6,0	1,7	6,9	0,6	11,6	0,3
Vegetariana	Hambúrguer de cogumelos no forno com batata cubos no forno <sup>1,3,5,6,7,9,10</sup>	669	161	7,5	1,0	14,5	1,0	6,9	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	Fruta da época (3 variedades)	218	52	0,4	0,0	9,8	9,8	0,8	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
<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>	1156	276	11,9	1,7	34,5	1,5	6,8	0,5
Vegetariana	Soja estufada com cenoura e curgete e arroz <sup>6</sup>	1113	264	5,8	0,8	32,3	0,9	17,8	0,4
Salada	Salada de alface, beterraba e tomate	86	20	0,2	0,0	2,7	2,7	1,1	0,1
Sobremesa	Gelatina de tutti-frutti / fruta <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	473	112	0,3	0,0	24,6	24,5	2,7	0,9
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de feijão-verde com curgete <sup>7,12</sup>	158	38	1,5	0,3	4,7	0,8	0,9	0,2
Prato	Rancho (macarronete, grão, porco, frango, cenoura, repolho) <sup>1</sup>	821	195	5,5	1,4	21,7	2,1	13,6	0,2
Vegetariana	Macarrão com grão-de-bico estufado e alho-francês, feijão-verde e tomate <sup>1,6</sup>	1112	264	7,4	1,2	37,5	2,6	9,8	0,4
Salada	Salada de alface, cenoura e milho	227	54	1,6	0,0	5,0	1,6	4,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	290	69	0,4	0,1	13,4	12,7	1,2	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	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:<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.