

ESCOLAS ARRUDA DOS VINHOS
REFEITÓRIO
Semana 3
Almoço



		VE (KJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa primavera ^{1,3,5,6,7,8,12}	166	39	1,3	0,2	5,5	1,0	0,9	0,1
Prato	Salada de pescada com batata, cenoura, f.verde e ervilhas ⁴	340	81	1,4	0,2	8,8	1,1	7,5	0,2
Vegetariana	Rancho vegetariano (grão, lombardo, legumes e massa) ^{1,3}	779	185	2,7	0,4	29,5	2,3	7,4	0,2
Sobremesa	Fruta da época	243	58	0,4	0,1	11,7	11,7	0,5	0,0
Terça									
Sopa	Sopa couve branca com cenoura ripada ^{1,3,5,6,7,8,12}	158	38	1,3	0,2	5,0	1,3	1,0	0,1
Prato	Strognoff misto (vaca,porco) com massa fusilli e cenoura e f.verde estufados, sal. alface,beterraba e cenoura ^{1,3,7}	686	164	8,5	3,1	10,6	1,1	10,8	0,2
Vegetariana	Salada três feijões (f.verde, feijão soja enlatado, f.vermelho) ^{1,3,6}	726	173	2,3	0,4	29,9	2,1	7,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa brócolos ^{1,3,5,6,7,8,12}	161	38	1,4	0,2	4,8	1,2	1,2	0,1
Prato	Lombos de pescada com arroz legumes, cenoura, f.verde salteados, sal. alface, pepino e ervilhas ^{2,4}	482	114	1,8	0,3	14,3	0,7	9,6	0,3
Vegetariana	Tartelete de cogumelos (amêndoa laminada, cogumelos mistos) ^{1,3,6,8}	592	270	20,5	6,0	12,0	0,7	8,0	0,8
Sobremesa	Fruta da época / gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	232	55	0,0	0,0	12,3	12,2	1,3	0,5
Quinta									
Sopa	Creme abóbora com feijão verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	155	37	1,2	0,2	5,4	1,3	0,9	0,1
Prato	Perna de peru estufada com arroz legumes (cenoura,repolho,f.verde) e sal. pepino, beterraba,tomate	594	141	4,8	1,4	13,8	0,8	10,2	0,3
Vegetariana	Cogumelos grelhados com arroz e feijão preto	1110	261	2,6	0,3	47,7	0,3	11,1	0,4
Sobremesa	Fruta da época	159	38	0,3	0,1	7,1	7,1	0,8	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa lavrador ^{1,3,5,6,7,8,12}	363	87	1,6	0,2	13,1	1,0	4,5	0,1
Prato	Bacalhau c/ natas ^{1,4,5,6,7}	803	193	10,7	4,7	9,9	0,4	13,6	2,7
Vegetariana	Legumes à brás (alho francês e cogumelos) ^{3,5,6}	963	232	15,8	6,0	15,3	1,0	5,7	0,7
Sobremesa	Fruta da época	159	38	0,3	0,1	7,1	7,1	0,8	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

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, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas