



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}	160	38	1,3	0,2	5,5	1,0	0,9	0,1
Prato	Salada de Pescada c/ Batata, Cenoura, Feijão-Verde e Ervilhas ⁴	323	77	1,4	0,2	8,6	1,1	7,4	0,2
Vegetariana	Rancho vegetariano (grão, lombardo, legumes e massa) ^{1,3}	748	177	2,7	0,4	29,5	2,3	7,4	0,2
Sobremesa	Fruta da época	215	51	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}	149	35	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}	684	163	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}	953	227	5,4	0,8	31,8	1,9	12,4	0,2
Sobremesa	Fruta da época	112	27	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa brócolos ^{1,3,5,6,7,8,12}	152	36	1,4	0,2	4,8	1,2	1,2	0,1
Prato	Lombos de tamboril com arroz legumes, cenoura, f.verde salteados, sal. alface, pepino e ervilhas ⁴	505	121	1,2	0,2	17,5	0,7	9,4	0,2
Vegetariana	Tartelete de cogumelos (amêndoa laminada, cogumelos mistos) ^{1,3,6,8}	581	266	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}	147	35	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	588	141	4,8	1,4	13,8	0,8	10,2	0,3
Vegetariana	Cogumelos grelhados com arroz e feijão preto	1108	262	2,6	0,3	47,7	0,3	11,1	0,4
Sobremesa	Fruta da época	141	34	0,3	0,1	7,1	7,1	0,8	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa lavrador ^{1,3,5,6,7,8,12}	356	85	1,6	0,2	13,1	1,0	4,5	0,1
Prato	Filetes de Pescada Panados c/ Arroz de Feijão e Sal. de C. Roxa, milho e Tomate ^{1,3,4}	567	135	1,6	0,2	19,1	0,5	10,7	0,1
Vegetariana	Legumes à brás (alho francês e cogumelos) ^{3,5,6}	957	230	15,8	6,0	15,3	1,0	5,7	0,7
Sobremesa	Fruta da época	141	34	0,3	0,1	7,1	7,1	0,8	0,0

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, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: 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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas