

ESCOLAS ARRUDA DOS VINHOS
RESTAURANTE
Semana de 18 a 22 de setembro de 2017
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa canja galinha ^{1,3}	763	182	5,7	0,9	20,4	0,7	11,8	0,4
Prato	Salada de salmão com batata, cenoura, feijão-verde e ervilhas ⁴	557	133	8,3	1,4	8,3	1,0	6,9	0,1
Salada	Salada de couve-roxa, beterraba e tomate	83	20	0,1	0,0	3,6	1,7	1,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época	170	41	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Sopa feijao verde	256	61	2,0	0,3	9,0	2,4	1,6	0,2
Prato	Rancho (porco e frango aos cubos, grão, massa e couve-lombarda) ^{1,3,7,14}	788	188	5,0	1,2	22,0	1,7	13,2	0,1
Salada	Salada de alface, pepino e ervilhas	229	54	0,4	0,0	8,5	0,6	4,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa saloia	209	50	1,5	0,2	7,4	2,0	1,6	0,1
Prato	Barrinhas de pescada panados com arroz de feijão ^{1,3,4,5,7,14}	1024	245	6,9	0,6	37,4	0,1	3,5	0,1
Salada	Salada de beterraba, cenoura e tomate	79	19	0,1	0,0	3,8	2,1	0,8	0,1
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa alho francês	242	58	1,9	0,3	8,4	2,3	1,6	0,2
Prato	Vitela estufada à fatia com cenoura e feijão-verde e esparguete ^{1,3}	682	162	6,6	1,9	15,7	1,1	10,7	0,1
Salada	Salada alface, couve-roxa e milho	264	62	2,0	0,0	5,5	1,1	5,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época	223	53	0,5	0,1	10,9	10,9	1,1	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa grão c/ espinafres	485	116	2,8	0,3	17,1	2,1	5,3	0,2
Prato	Bacalhau à gomes sá ^{3,4}	454	108	2,1	0,1	10,0	0,7	12,0	1,0
Salada	Salada alface, pepino e tomate	71	17	0,4	0,1	2,4	0,6	1,2	0,0
Sobremesa	Banana	398	95	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁷Leite, ¹⁴Moluscos. 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, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas