

ESCOLAS ARRUDA DOS VINHOS  
RESTAURANTE  
Almoço



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa alho frances e courgette	203	49	1,6	0,2	7,0	2,2	1,6	0,1
Prato	Hamburguer no forno c/ molho de tomate e esparguete <sup>1,3,6,12</sup>	915	218	7,2	3,4	25,9	2,2	11,9	0,2
Salada	Salada alface, couve-roxa e cenoura	78	19	0,0	0,0	3,3	3,0	1,3	0,1
Sobremesa	Fruta da época	170	41	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes	196	47	1,4	0,2	7,1	2,0	1,6	0,1
Prato	Lombos de fogaonero estufados com batata corada, brócolos e cenoura cozidos <sup>4</sup>	309	74	0,8	0,1	9,1	0,9	7,3	0,1
Salada	Salada de alface, pepino e beterraba	66	16	0,3	0,1	2,0	1,9	1,4	0,1
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa da horta	195	46	1,4	0,2	7,1	2,2	1,5	0,1
Prato	Arroz de aves (frango e peru)	719	172	5,6	1,5	14,6	0,2	15,3	0,2
Salada	Salada cenoura, milho e couve-roxa	245	58	1,7	0,0	6,1	2,1	4,7	0,1
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa juliana	260	62	2,1	0,3	8,9	2,2	1,7	0,2
Prato	Massada de perca com cenoura e feijão-verde <sup>1,2,3,4,6</sup>	524	125	2,6	0,3	16,1	0,6	9,9	0,2
Salada	Salada alface, tomate e pimentos	77	18	0,4	0,0	2,7	0,9	1,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época	223	53	0,5	0,1	10,9	10,9	1,1	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme feijão branco com couve lombarda	452	108	2,0	0,3	16,4	2,3	5,8	0,2
Prato	Coxas de frango assadas com arroz de ervilhas e milho	736	176	2,7	0,4	24,5	0,2	12,6	0,2
Salada	Salada de alface, cenoura e tomate	74	18	0,2	0,0	3,3	1,6	0,9	0,1
Sobremesa	Fruta da época	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: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten., <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>12</sup>Dióxido 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, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas