



ESCOLAS ARRUDA DOS VINHOS
REFEITÓRIO
Semana 6
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa 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	Frango assado c/ esparguete e cenoura, sal, beterraba, milho e alface ^{1,3}	616	146	3,3	0,6	15,9	1,2	12,9	0,3
Vegetariana	Almôndegas de lentilhas com arroz ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	890	212	2,0	0,3	39,6	0,9	7,8	0,3
Sobremesa	Fruta da época	215	51	0,4	0,1	11,7	11,7	0,5	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa juliana ^{1,3,5,6,7,8,12}	149	35	1,3	0,2	5,0	1,3	1,0	0,1
Prato	Pescada à gomes sá c/ salada alface, c.roxa e pepino ^{3,4}	336	80	2,1	0,4	8,1	1,0	7,1	0,2
Vegetariana	Quiche c/ legumes ^{1,3,6,7}	280	144	9,0	3,9	10,7	1,2	4,8	0,5
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

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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	Chilli (picadinho de carne) com arroz e feijão, sal, alface, cenoura e ervilhas ¹²	867	207	7,8	2,6	20,7	0,7	13,4	0,2
Vegetariana	Arroz de lentilhas com legumes mediterrânicos assados ^{1,6,8,11}	550	131	1,4	0,2	22,9	1,4	5,9	0,2
Sobremesa	Fruta da época	141	34	0,3	0,1	7,1	7,1	0,8	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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	Barrinhas de pescada panadas com arroz de cenoura e ervilha e sal, pimento, couve roxa e tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	793	189	6,7	0,8	25,2	1,9	5,9	0,5
Vegetariana	Arroz malandrinho de feijão com almôndegas oleaginosas ^{1,5,6,8,11}	1624	387	11,0	1,0	54,7	0,1	16,1	0,3
Sobremesa	Fruta da época	112	27	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa feijão encarnado com repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}	356	85	1,6	0,2	13,1	1,0	4,5	0,1
Prato	Arroz à valenciana (lulas,porco,vaca) com salada alface, beterraba e cenoura ^{1,2,6,7,9,10,14}	802	192	6,6	2,2	20,6	0,6	11,9	0,2
Vegetariana	Strogonoff de cogumelos ^{5,6,7}	1147	274	10,9	2,7	38,8	0,6	3,9	0,5
Sobremesa	Fruta da época	215	51	0,4	0,1	11,7	11,7	0,5	0,0

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, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, 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, Lip. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas