

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DR. BENTO DA CRUZ

Semana de 6 a 10 de maio de 2024

Almoço

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|----------------|---|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Segunda | ALEMANHA | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de couve-flor ^{7,12} | 254 | 60 | 2,1 | 0,3 | 8,6 | 0,8 | 1,2 | 0,2 |
| Prato | Almôndegas à moda Alemã (com molho branco) com arroz e salada de alface, cenoura e milho ^{1,6,7,12} | 2099 | 503 | 30,9 | 9,4 | 31,8 | 0,6 | 24,0 | 0,7 |
| Vegetariana | Croquetes de espinafres no forno com arroz e salada de alface, cenoura e milho ^{1,2,3,4,6,7,14} | 1601 | 384 | 21,5 | 3,0 | 41,2 | 5,0 | 4,8 | 0,9 |
| Sobremesa | Fruta | 230 | 55 | 0,4 | 0,1 | 11,5 | 11,5 | 0,2 | 0,0 |
| Terça | ESPANHA | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de ervilhas ^{7,12} | 496 | 118 | 2,2 | 0,4 | 18,7 | 2,1 | 3,7 | 0,3 |
| Prato | Tortilha à Pescador e salada de couve roxa e repolho ^{1,2,3,4,5,6,12,14} | 2015 | 485 | 29,8 | 4,3 | 30,0 | 0,8 | 23,0 | 0,9 |
| Vegetariana | Tortilha de cogumelos e salada de couve roxa e repolho ^{3,5,6} | 1837 | 443 | 29,3 | 4,2 | 30,2 | 1,0 | 12,4 | 0,7 |
| Sobremesa | Fruta | 230 | 55 | 0,4 | 0,1 | 11,5 | 11,5 | 0,2 | 0,0 |
| Quarta | FRANÇA | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de cenoura ^{7,12} | 240 | 57 | 2,1 | 0,3 | 8,0 | 0,8 | 1,2 | 0,2 |
| Prato | Fricassé de frango com arroz branco e salada de alface, cenoura e pepino ^{1,3} | 1709 | 407 | 14,3 | 1,5 | 28,6 | 0,8 | 39,6 | 0,6 |
| Vegetariana | Fricassé de legumes com arroz branco e salada de alface, cenoura e pepino ^{3,9,10,11} | 998 | 239 | 10,9 | 0,8 | 26,6 | 2,1 | 7,0 | 0,4 |
| Sobremesa | Fruta Maçã assada | 534 | 127 | 1,0 | 0,2 | 26,5 | 26,5 | 0,4 | 0,0 |
| Quinta | PORTUGAL | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de feijão-verde ^{7,12} | 249 | 59 | 2,6 | 0,3 | 7,9 | 0,9 | 1,2 | 0,2 |
| Prato | Migas de paloco à Brás e brócolos cozidos ^{1,3,4,5,6,7,9,10} | 2180 | 524 | 33,6 | 10,9 | 24,8 | 1,4 | 29,1 | 2,6 |
| Vegetariana | Legumes à Brás e brócolos cozidos ^{1,3,5,6,7,9,10} | 1864 | 448 | 31,0 | 10,5 | 26,0 | 1,8 | 14,2 | 1,2 |
| Sobremesa | Fruta Pera cozida | 416 | 99 | 0,8 | 0,1 | 20,3 | 20,3 | 0,5 | 0,0 |
| Sexta | ITÁLIA | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de legumes ^{7,12} | 249 | 59 | 2,1 | 0,3 | 8,2 | 0,8 | 1,4 | 0,2 |
| Prato | Esparguete à Carbonara e salada de tomate e cebola ^{1,3,6,7} | 1699 | 405 | 16,8 | 7,8 | 47,8 | 3,2 | 14,6 | 1,5 |
| Vegetariana | Esparguete à Carbonara de legumes (milho, ervilhas, curgete, cenoura) e salada de tomate e cebola ^{1,6} | 1418 | 336 | 10,0 | 1,6 | 48,5 | 4,2 | 11,8 | 0,3 |
| Sobremesa | Fruta | 230 | 55 | 0,4 | 0,1 | 11,5 | 11,5 | 0,2 | 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, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. 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 calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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

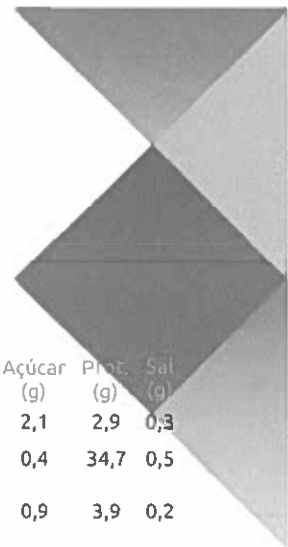
AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DR. BENTO DA CRUZ
Semana de 13 a 17 de maio de 2024
Almoço



| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|----------------|--|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Segunda | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de cenoura ^{7,12} | 240 | 57 | 2,1 | 0,3 | 8,0 | 0,8 | 1,2 | 0,2 |
| Prato | Arroz de carnes (vitela e porco) com legumes com salada de alface e pimentos | 1974 | 471 | 21,4 | 6,7 | 41,5 | 1,4 | 26,8 | 0,5 |
| Vegetariana | Arroz de legumes (ervilhas, abóbora e curgete) com salada de alface e pimentos | 659 | 157 | 3,5 | 0,5 | 26,6 | 1,1 | 4,0 | 0,2 |
| Sobremesa | Fruta | 230 | 55 | 0,4 | 0,1 | 11,5 | 11,5 | 0,2 | 0,0 |
| Terça | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de abóbora ^{7,12} | 238 | 57 | 2,0 | 0,3 | 8,1 | 0,9 | 1,1 | 0,2 |
| Prato | Salada russa (batata e macedónia) com peixe lascado (filetes de alabote) e salada de alface e pepino ⁴ | 694 | 164 | 1,5 | 0,2 | 27,7 | 1,7 | 8,6 | 0,3 |
| Vegetariana | Salada russa (batata e macedónia) com ovo e salada de alface e pepino ³ | 628 | 149 | 6,0 | 1,2 | 16,9 | 1,0 | 6,1 | 0,3 |
| Sobremesa | Fruta Gelatina ^{1,3,6,7,8,12} | 424 | 100 | 0,4 | 0,1 | 21,8 | 21,7 | 1,3 | 0,4 |
| Quarta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de cenoura e feijão-verde ^{7,12} | 258 | 61 | 2,1 | 0,3 | 8,6 | 1,0 | 1,4 | 0,2 |
| Prato | Rolo de peru assado com arroz branco e salada de pepino e tomate ^{1,6,12} | 1220 | 291 | 13,7 | 3,8 | 29,9 | 1,4 | 11,1 | 0,7 |
| Vegetariana | Couve-flor e grão-de-bico assados com arroz branco e salada de pepino e tomate | 1055 | 251 | 6,5 | 0,9 | 37,9 | 2,0 | 7,7 | 0,4 |
| Sobremesa | Fruta | 230 | 55 | 0,4 | 0,1 | 11,5 | 11,5 | 0,2 | 0,0 |
| Quinta | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de curgete ^{7,12} | 251 | 60 | 2,1 | 0,3 | 8,3 | 0,8 | 1,4 | 0,2 |
| Prato | Migas de paloco com natas e salada de tomate e cebola ^{1,4,5,6,7} | 2155 | 518 | 31,2 | 4,3 | 39,0 | 1,3 | 20,0 | 1,8 |
| Vegetariana | Gratinado de batata com legumes (cenoura, alho-francês, curgete e ervilhas) e salada de tomate e cebola ^{1,5,6,7} | 1680 | 403 | 13,7 | 1,5 | 60,9 | 1,3 | 7,8 | 0,4 |
| Sobremesa | Fruta | 230 | 55 | 0,4 | 0,1 | 11,5 | 11,5 | 0,2 | 0,0 |
| Sexta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de alho-francês ^{7,12} | 252 | 60 | 2,1 | 0,3 | 8,4 | 0,8 | 1,3 | 0,2 |
| Prato | Carne de porco estufada com ervilhas, arroz branco e salada de pepino e tomate | 1295 | 309 | 13,7 | 3,7 | 29,2 | 0,9 | 16,5 | 0,5 |
| Vegetariana | Ervilhas estufadas com cenoura e repolho com arroz branco e salada de pepino e tomate | 785 | 187 | 5,4 | 0,8 | 29,4 | 1,4 | 4,3 | 0,5 |
| Sobremesa | Fruta | 230 | 55 | 0,4 | 0,1 | 11,5 | 11,5 | 0,2 | 0,0 |

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Ovos, ³Peixes, ⁴Amendoins, ⁵Soja, ⁶Leite, ⁷Frutos de casca rija, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. 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 calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DR. BENTO DA CRUZ
Semana de 20 a 24 de maio de 2024
Almoço



| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|----------------|--|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Segunda | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de cebola e cenoura ^{7,12} | 446 | 106 | 2,1 | 0,3 | 17,5 | 2,1 | 2,9 | 0,3 |
| Prato | Arroz de frango e salada de cebola e couve roxa | 1790 | 424 | 8,8 | 1,6 | 50,8 | 0,4 | 34,7 | 0,5 |
| Vegetariana | Arroz de legumes (ervilhas, abóbora e curgete) no forno e salada de cebola e couve roxa | 659 | 156 | 3,5 | 0,5 | 26,7 | 0,9 | 3,9 | 0,2 |
| Sobremesa | Fruta | 230 | 55 | 0,4 | 0,1 | 11,5 | 11,5 | 0,2 | 0,0 |
| Terça | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de feijão-verde ^{7,12} <i>Rissóis de pescada</i> | 249 | 59 | 2,6 | 0,3 | 7,9 | 0,9 | 1,2 | 0,2 |
| Prato | Filetes de peixe estufados com tomate, <i>Com</i> massa cotovelinhos e salada de tomate e cebola ^{1,3,4} <i>de feijão</i> | 858 | 203 | 4,0 | 0,6 | 23,9 | 1,4 | 16,9 | 0,4 |
| Vegetariana | Massinha de grão-de-bico com cogumelos, cenoura e brócolos e salada de tomate e cebola ^{1,3} | 1000 | 237 | 5,0 | 0,7 | 35,3 | 2,5 | 9,6 | 0,3 |
| Sobremesa | Fruta Pera cozida | 416 | 99 | 0,8 | 0,1 | 20,3 | 20,3 | 0,5 | 0,0 |
| Quarta | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de legumes ^{7,12} | 249 | 59 | 2,1 | 0,3 | 8,2 | 0,8 | 1,4 | 0,2 |
| Prato | Frango assado com batata assada e salada de alface e cenoura | 1115 | 265 | 7,9 | 1,3 | 27,3 | 2,0 | 19,8 | 0,6 |
| Vegetariana | Couve-flor e grão-de-bico assados com batata assada e salada de alface e cenoura | 1166 | 277 | 7,3 | 1,0 | 40,5 | 3,2 | 9,1 | 0,4 |
| Sobremesa | Fruta | 230 | 55 | 0,4 | 0,1 | 11,5 | 11,5 | 0,2 | 0,0 |
| Quinta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de grelos ^{7,12} | | | | | | 0 | 1,4 | 0,2 |
| Prato | Potas e manta potas estufadas com arroz branco e salada | 1406 | 335 | 13,8 | 2,6 | 45,1 | 4,6 | 6,8 | 1,1 |
| Vegetariana | Croquetes de espinafres com arroz branco e salada de milho e tomate ^{1,2,3,4,6,7,14} | 1606 | 385 | 21,6 | 3,0 | 41,4 | 5,3 | 4,8 | 0,9 |
| Sobremesa | Fruta | 230 | 55 | 0,4 | 0,1 | 11,5 | 11,5 | 0,2 | 0,0 |
| Sexta | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de curgete ^{7,12} | 251 | 60 | 2,1 | 0,3 | 8,3 | 0,8 | 1,4 | 0,2 |
| Prato | Massa cotovelinhos de vitela e salada de cebola e couve roxa ^{1,3} | 2332 | 556 | 25,0 | 8,4 | 48,2 | 2,6 | 32,8 | 0,4 |
| Vegetariana | Massa estufada com soja e legumes (curgete, feijão-verde e milho) e salada de cebola e couve roxa ^{1,3,6} | 1932 | 456 | 5,1 | 0,8 | 66,8 | 1,7 | 33,4 | 0,2 |
| Sobremesa | Fruta | 230 | 55 | 0,4 | 0,1 | 11,5 | 11,5 | 0,2 | 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, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

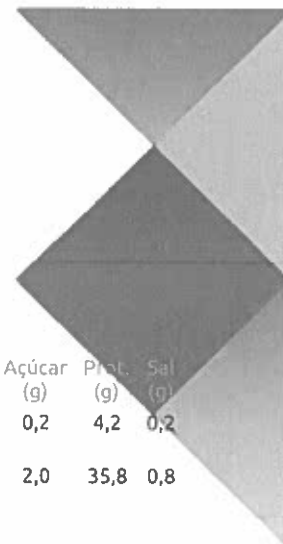
Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DR. BENTO DA CRUZ

Semana de 27 a 31 de maio de 2024

Almoço



| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|----------------|--|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Segunda | | | | | | | | | |
| Sopa | Canja ^{1,3} | 213 | 50 | 0,5 | 0,1 | 7,0 | 0,2 | 4,2 | 0,2 |
| Prato | Cotos de peru assados com batata assada e salada de alface e cenoura raspada | 1827 | 435 | 19,8 | 5,3 | 27,3 | 2,0 | 35,8 | 0,8 |
| Vegetariana | Legumes assados (abóbora, cenoura e curgete) com batata assada e salada de alface e cenoura raspada | 796 | 189 | 6,0 | 0,9 | 28,5 | 2,5 | 4,0 | 0,5 |
| Sobremesa | Fruta | 230 | 55 | 0,4 | 0,1 | 11,5 | 11,5 | 0,2 | 0,0 |
| Terça | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de feijão catarino e repolho ^{7,12} | 317 | 76 | 2,2 | 0,3 | 11,0 | 0,8 | 2,3 | 0,2 |
| Prato | Massa de atum com cenoura e salada de tomate e repolho salteado ^{1,3,4} | 981 | 234 | 10,3 | 1,6 | 24,1 | 1,4 | 10,5 | 0,8 |
| Vegetariana | Massa estufada de feijão vermelho com cenoura e salada de tomate e repolho salteado | 275 | 66 | 6,1 | 0,9 | 2,1 | 0,8 | 0,6 | 0,2 |
| Sobremesa | Fruta | 230 | 55 | 0,4 | 0,1 | 11,5 | 11,5 | 0,2 | 0,0 |
| Quarta | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de alho-francês ^{7,12} | 243 | 58 | 2,1 | 0,3 | 8,1 | 0,8 | 1,2 | 0,2 |
| Prato | Feijoada à Transmontana (vitela, porco) com arroz branco e salada de alface e tomate ^{6,12} | 1610 | 385 | 19,7 | 6,5 | 24,9 | 0,5 | 26,5 | 0,6 |
| Vegetariana | Feijoada de legumes (brócolos, nabo, abóbora e couve lombardo) com arroz branco e salada de alface e tomate | 804 | 192 | 4,0 | 0,5 | 29,8 | 0,8 | 8,5 | 0,2 |
| Sobremesa | Fruta gelatina ^{1,3,6,7,8,12} | 438 | 104 | 0,5 | 0,1 | 22,3 | 22,3 | 1,3 | 0,4 |
| Quinta | | | | | | | | | |
| Feriado | | | | | | | | | |
| Sexta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de espinafres ^{7,12} | 252 | 60 | 2,1 | 0,3 | 8,1 | 0,9 | 1,4 | 0,3 |
| Prato | Massinha com carne de porco, couve e cenoura e salada de alface, cenoura e milho ^{1,3} | 2191 | 522 | 21,9 | 6,4 | 48,4 | 2,6 | 31,1 | 0,5 |
| Vegetariana | Massinha com legumes (cenoura, curgete e feijão-verde) e soja e salada de alface, cenoura e milho ^{1,3,6} | 2053 | 486 | 6,7 | 1,1 | 63,9 | 2,8 | 36,2 | 0,3 |
| Sobremesa | Fruta Pudim flan ⁷ | 588 | 142 | 1,8 | 0,9 | 27,2 | 22,0 | 3,0 | 0,2 |

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Ovos, ⁴Peixes, 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.

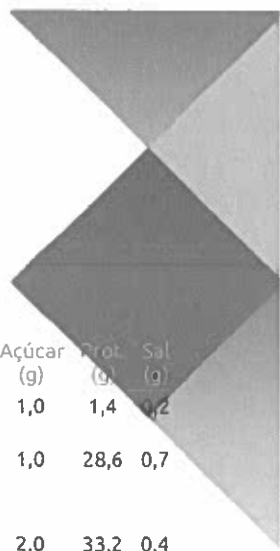
Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DR. BENTO DA CRUZ

Semana de 3 a 7 de junho de 2024

Almoço



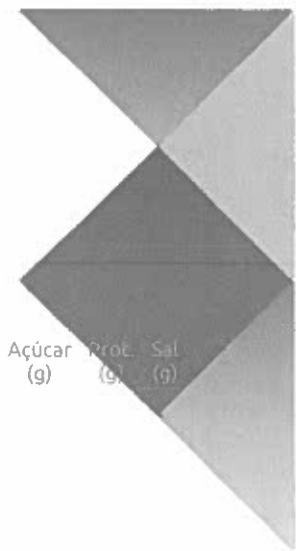
| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|----------------|---|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Segunda | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de brócolos ^{7,12} | 248 | 59 | 2,1 | 0,3 | 8,0 | 1,0 | 1,4 | 0,2 |
| Prato | Perna de frango estufada com arroz branco e salada de tomate e cebola | 1329 | 316 | 10,3 | 1,7 | 26,8 | 1,0 | 28,6 | 0,7 |
| Vegetariana | Soja estufada com legumes (brócolos, couve-flor, abóbora) e arroz branco e salada de tomate e cebola ⁶ | 1729 | 411 | 7,9 | 1,1 | 46,3 | 2,0 | 33,2 | 0,4 |
| Sobremesa | Fruta | 230 | 55 | 0,4 | 0,1 | 11,5 | 11,5 | 0,2 | 0,0 |
| Terça | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de legumes ^{7,12} | 249 | 59 | 2,1 | 0,3 | 8,2 | 0,8 | 1,4 | 0,2 |
| Prato | Pescada assada com batata assada e salada de cenoura raspada e pepino ⁴ | 1256 | 298 | 8,8 | 1,3 | 27,5 | 2,2 | 25,9 | 0,7 |
| Vegetariana | Legumes assados (abóbora, cenoura e curgete) com batata assada e salada de cenoura raspada e pepino | 796 | 189 | 6,1 | 0,9 | 28,5 | 2,6 | 3,9 | 0,5 |
| Sobremesa | Fruta | 230 | 55 | 0,4 | 0,1 | 11,5 | 11,5 | 0,2 | 0,0 |
| Quarta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de couve-flor ^{7,12} | 257 | 61 | 2,1 | 0,3 | 8,7 | 0,8 | 1,3 | 0,2 |
| Prato | Rancho (vitela e porco) e salada de cebola e couve roxa ^{1,3,6,12} | 2631 | 626 | 24,1 | 7,3 | 62,7 | 3,4 | 34,5 | 0,6 |
| Vegetariana | Rancho vegetariano de grão-de-bico e salada de cebola e couve roxa ^{1,3} | 1087 | 258 | 4,5 | 0,7 | 42,4 | 2,5 | 8,5 | 0,2 |
| Sobremesa | Fruta Salada de fruta | 230 | 55 | 0,4 | 0,1 | 11,5 | 11,5 | 0,2 | 0,0 |
| Quinta | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de cebola e cenoura ^{7,12} | 446 | 106 | 2,1 | 0,3 | 17,5 | 2,1 | 2,9 | 0,3 |
| Prato | Salada russa de atum (atum, batata e macedónia) com salada de alface, cebola e tomate ⁴ | 1467 | 348 | 8,9 | 1,2 | 46,0 | 3,4 | 18,7 | 1,4 |
| Vegetariana | Salada russa de ovo cozido (ovo, batata e macedónia) com salada de alface, cebola e tomate ³ | 648 | 154 | 6,0 | 1,1 | 17,6 | 1,6 | 6,3 | 0,3 |
| Sobremesa | Fruta | 230 | 55 | 0,4 | 0,1 | 11,5 | 11,5 | 0,2 | 0,0 |
| Sexta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de repolho ^{7,12} | 248 | 59 | 2,1 | 0,3 | 8,3 | 0,9 | 1,2 | 0,2 |
| Prato | Pá de porco assada com arroz de cenoura e salada de tomate e repolho salteado | 1437 | 343 | 18,6 | 4,8 | 25,1 | 0,8 | 18,1 | 0,6 |
| Vegetariana | Tofu assado com arroz de cenoura e salada de tomate e repolho salteado ^{1,6} | 1217 | 292 | 15,7 | 2,9 | 25,0 | 0,7 | 10,9 | 0,6 |
| Sobremesa | Fruta | 230 | 55 | 0,4 | 0,1 | 11,5 | 11,5 | 0,2 | 0,0 |

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Ovos, ³Peixes, ⁴Soja, ⁵Leite, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. 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 calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DR. BENTO DA CRUZ
Semana de 10 a 14 de junho de 2024
Almoço



Segunda

VE (kJ) VE (kcal) Líp. (g) AG Sat. (g) HC (g) Açúcar (g) Prot. (g) Sal (g)

Feriado

Terça

VE (kJ) VE (kcal) Líp. (g) AG Sat. (g) HC (g) Açúcar (g) Prot. (g) Sal (g)

| | | | | | | | | | |
|-------------|---|------|-----|------|-----|------|------|------|-----|
| Sopa | Sopa de alho-francês ^{7,12} | 252 | 60 | 2,1 | 0,3 | 8,4 | 0,8 | 1,3 | 0,2 |
| Prato | Filetes de pescada gratinados no forno com molho cremoso de cenoura, arroz e salada de cebola e couve roxa ⁴ | 1037 | 247 | 10,0 | 1,5 | 25,3 | 1,1 | 13,1 | 0,7 |
| Vegetariana | Legumes assados no forno (brócolos, cenoura e curgete) com arroz branco e salada de cebola e couve roxa | 858 | 204 | 7,6 | 1,1 | 27,6 | 2,4 | 4,7 | 1,3 |
| Sobremesa | Fruta | 230 | 55 | 0,4 | 0,1 | 11,5 | 11,5 | 0,2 | 0,0 |

Quarta

VE (kJ) VE (kcal) Líp. (g) AG Sat. (g) HC (g) Açúcar (g) Prot. (g) Sal (g)

| | | | | | | | | | |
|-------------|---|------|-----|------|-----|------|------|------|-----|
| Sopa | Sopa de espinafres e grão-de-bico ^{7,12} | 318 | 76 | 2,4 | 0,3 | 10,5 | 1,0 | 2,2 | 0,3 |
| Prato | Almôndegas de aves estufadas em tomate com arroz branco e salada de alface, cebola e couve roxa ^{1,6,12} | 1128 | 269 | 11,1 | 3,9 | 30,4 | 1,2 | 11,2 | 1,1 |
| Vegetariana | Almôndegas de grão-de-bico estufadas em tomate com arroz branco e salada de alface, cebola e couve roxa | 1050 | 250 | 5,5 | 0,7 | 40,0 | 0,9 | 7,9 | 0,2 |
| Sobremesa | Fruta | 230 | 55 | 0,4 | 0,1 | 11,5 | 11,5 | 0,2 | 0,0 |

Quinta

VE (kJ) VE (kcal) Líp. (g) AG Sat. (g) HC (g) Açúcar (g) Prot. (g) Sal (g)

| | | | | | | | | | |
|-------------|---|------|-----|------|-----|------|------|------|-----|
| Sopa | Sopa de espinafres e grão-de-bico ^{7,12} | 318 | 76 | 2,4 | 0,3 | 10,5 | 1,0 | 2,2 | 0,3 |
| Prato | Esparguete à Bolonhesa de atum com salada de cenoura raspada e pepino ^{1,3,4} | 1663 | 396 | 15,6 | 2,3 | 43,2 | 2,5 | 19,6 | 1,4 |
| Vegetariana | Esparguete à bolonhesa de lentilhas com salada de cenoura raspada e pepino ^{1,3,6,8,10,11} | 2041 | 486 | 7,1 | 1,1 | 83,9 | 3,9 | 22,7 | 0,2 |
| Sobremesa | Fruta Gelatina ^{1,3,6,7,8,12} | 424 | 100 | 0,4 | 0,1 | 21,8 | 21,7 | 1,3 | 0,4 |

Sexta

VE (kJ) VE (kcal) Líp. (g) AG Sat. (g) HC (g) Açúcar (g) Prot. (g) Sal (g)

| | | | | | | | | | |
|-------------|---|------|-----|------|-----|------|------|------|-----|
| Sopa | Sopa de alho-francês ^{7,12} | 252 | 60 | 2,1 | 0,3 | 8,4 | 0,8 | 1,3 | 0,2 |
| Prato | Jardineira de carne (porco e vitela) e salada de pepino e tomate ^{6,12} | 2184 | 520 | 21,4 | 6,8 | 49,7 | 4,6 | 29,2 | 0,6 |
| Vegetariana | Jardineira de legumes (cenoura, repolho, curgete, brócolos e milho) e salada de pepino e tomate | 840 | 199 | 3,6 | 0,5 | 33,2 | 3,2 | 6,4 | 0,3 |
| Sobremesa | Fruta | 230 | 55 | 0,4 | 0,1 | 11,5 | 11,5 | 0,2 | 0,0 |

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. 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 calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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