

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DR. BENTO DA CRUZ
Semana de 17 a 21 de junho de 2024
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura ^{7,12}	175	42	1,5	0,2	5,8	0,6	0,8	0,2
Prato	Arroz de carnes (vitela e porco) com legumes com salada de alface e pimentos	826	197	9,0	2,8	17,4	0,6	11,2	0,2
Vegetariana	Arroz de legumes (ervilhas, abóbora e curgete) com salada de alface e pimentos	507	121	2,7	0,4	20,5	0,8	3,0	0,2
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora ^{7,12}	179	43	1,5	0,2	6,1	0,7	0,8	0,2
Prato	Salada russa (batata e macedónia) com peixe lascado (filetes de alabote) e salada de alface e pepino ⁴	369	87	0,8	0,1	14,7	0,9	4,6	0,2
Vegetariana	Salada russa (batata e macedónia) com ovo e salada de alface e pepino ³	431	102	4,1	0,8	11,6	0,7	4,2	0,2
Sobremesa	Fruta gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	309	73	0,3	0,1	15,8	15,8	0,9	0,3

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura e feijão-verde ^{7,12}	171	41	1,4	0,2	5,7	0,7	0,9	0,2
Prato	Rolo de peru assado com arroz branco e salada de pepino e tomate ^{1,6,12}	923	220	10,4	2,8	22,6	1,1	8,4	0,6
Vegetariana	Couve-flor e grão-de-bico assados com arroz branco e salada de pepino e tomate	996	237	6,1	0,8	35,8	1,9	7,3	0,4
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de curgete ^{7,12}	171	41	1,4	0,2	5,6	0,6	0,9	0,2
Prato	Migas de paloco com natas e salada de tomate e cebola ^{1,4,5,6,7}	798	192	11,5	1,6	14,4	0,5	7,4	0,7
Vegetariana	Gratinado de batata com legumes (cenoura, alho-francês, curgete e ervilhas) e salada de tomate e cebola ^{1,5,6,7}	468	112	3,8	0,4	17,0	0,4	2,2	0,1
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho-francês ^{7,12}	174	41	1,4	0,2	5,8	0,6	0,9	0,2
Prato	Carne de porco estufada com ervilhas, arroz branco e salada de pepino e tomate	823	196	8,7	2,3	18,6	0,6	10,5	0,3
Vegetariana	Ervilhas estufadas com cenoura e repolho com arroz branco e salada de pepino e tomate	649	154	4,4	0,6	24,3	1,1	3,5	0,4
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DR. BENTO DA CRUZ
Semana de 24 a 28 de junho 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}	197	47	0,9	0,1	7,7	0,9	1,3	0,1
Prato	Arroz de frango e salada de cebola e couve roxa	743	176	3,7	0,7	21,1	0,2	14,4	0,2
Vegetariana	Arroz de legumes (ervilhas, abóbora e curgete) no forno e salada de cebola e couve roxa	516	123	2,7	0,4	20,9	0,7	3,1	0,2
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de feijão-verde ^{7,12}	178	42	1,9	0,2	5,6	0,6	0,9	0,2
Prato	Massa de atum com cenoura e salada de tomate e cebola ^{1,3,4}	851	202	7,2	1,1	23,6	1,7	10,2	0,8
Vegetariana	Massinha de grão-de-bico com cogumelos, cenoura e brócolos e salada de tomate e cebola ^{1,3}	869	206	4,4	0,6	30,6	2,2	8,3	0,3
Sobremesa	Fruta pera cozida	220	52	0,4	0,0	10,7	10,7	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de legumes ^{7,12}	172	41	1,4	0,2	5,6	0,6	0,9	0,2
Prato	Frango assado com batata assada e salada de alface e cenoura	470	111	3,3	0,5	11,5	0,9	8,3	0,3
Vegetariana	Couve-flor e grão-de-bico assados com batata assada e salada de alface e cenoura	573	136	3,6	0,5	19,9	1,6	4,5	0,2
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de grelos ^{7,12}	174	41	1,4	0,2	5,7	0,7	1,0	0,2
Prato	Rissóis de pescada com arroz branco e salada de milho e tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	1082	258	10,6	2,0	34,7	3,5	5,2	0,8
Vegetariana	Croquetes de espinafres com arroz branco e salada de milho e tomate ^{1,2,3,4,6,7,14}	1140	273	15,3	2,2	29,4	3,7	3,4	0,6
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Creme de curgete ^{7,12}	171	41	1,4	0,2	5,6	0,6	0,9	0,2
Prato	Massa cotovelinhos de vitela e salada de cebola e couve roxa ^{1,3}	895	213	9,6	3,2	18,5	1,0	12,6	0,2
Vegetariana	Massa estufada com soja e legumes (curgete, feijão-verde e milho) e salada de cebola e couve roxa ^{1,3,6}	1068	252	2,8	0,4	37,0	0,9	18,5	0,1
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	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 rijas, 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 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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