

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DR. BENTO DA CRUZ

Semana de 30 de setembro a 4 de outubro de 2024

Almoço

		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Segunda									
Sopa	Sopa de grão-de-bico e legumes ^{7,12}	767	182	3,2	0,5	27,6	2,1	7,3	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 (brócolos, 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}	249	59	2,6	0,3	7,9	0,9	1,2	0,2
Prato	Rissóis de pescada com massa de feijão e salada de tomate e cebola ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	2333	555	16,4	2,9	80,8	6,4	18,9	1,1
Vegetariana	Croquetes de espinafres com massa de feijão e salada de tomate e cebola ^{1,2,3,4,6,7,14}	2533	605	24,2	3,4	77,1	7,0	17,0	1,0
Sobremesa	Fruta Pera assada	429	102	0,8	0,1	20,8	20,8	0,5	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de cebola e cenoura ^{7,12}	446	106	2,1	0,3	17,5	2,1	2,9	0,3
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 brócolos ^{7,12}	248	59	2,1	0,3	8,0	1,0	1,4	0,2
Prato	Pescada no forno com arroz de cenoura e salada de alface, cebola e milho ⁴	1196	284	8,3	1,2	25,8	0,9	25,7	0,6
Vegetariana	Tofu no forno com arroz de cenoura e salada de alface, cebola e milho ^{1,6}	1147	274	13,1	2,4	25,6	0,7	11,9	0,6
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 carnes (porco, vitela) e salada de cebola e couve roxa ^{1,3}	2254	537	23,3	7,4	48,2	2,6	31,8	0,4
Vegetariana	Massa estufada com soja e legumes (curgete, feijão-verde e milho) e salada de cebola e couve roxa ^{1,3,6}	1878	444	4,5	0,8	66,1	2,2	32,1	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, 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 7 a 11 de outubro de 2024

Almoço

		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Segunda									
Sopa	Canja ^{1,3}	213	50	0,5	0,1	7,0	0,2	4,2	0,2
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}	1894	447	4,7	0,8	66,3	2,3	32,5	0,3
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 Maçã cozida	521	124	1,0	0,2	25,9	25,9	0,4	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de cenoura ^{7,12}	240	57	2,1	0,3	8,0	0,8	1,2	0,2
Prato	Migas de paloco à Gomes de Sá (migas de paloco, batata, ovo cozido e azeitonas) e salada de tomate e cebola ^{3,4}	1704	405	11,5	1,9	48,2	4,1	25,0	2,2
Vegetariana	Legumes à gomes de sá (brócolos, curgete, couve-flor, pimentos, batata, ovo cozido e azeitonas) e salada de tomate e cebola ³	1376	327	8,9	1,5	47,1	5,2	11,4	0,7
Sobremesa	Fruta	230	55	0,4	0,1	11,5	11,5	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de espinafres ^{7,12}	252	60	2,1	0,3	8,1	0,9	1,4	0,3
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	796	189	6,0	0,9	28,5	2,5	4,0	0,5
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, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, 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 14 a 18 de outubro 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	Filete de alabote assado com batata assada e salada de cenoura raspada e pepino ⁴	1349	320	9,3	1,4	27,5	2,2	30,3	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	Filete de pescada panado com salada russa e salada de alface, cebola e tomate ^{1,3,4,7}	1937	464	20,9	3,7	46,9	4,4	21,1	1,1
Vegetariana	Croquetes de espinafres com salada russa e salada de alface, cebola e tomate ^{1,2,3,4,6,7,14}	1697	407	25,2	3,9	34,4	6,3	8,5	1,0
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, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

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, Lip. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DR. BENTO DA CRUZ

Semana de 21 a 25 de outubro de 2024

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Caldo verde ^{6,7,12}	271	65	2,8	0,6	7,8	0,5	1,6	0,3
Prato	Empadão de carne e salada de alface e beterraba ^{3,7,12}	781	186	7,9	2,4	16,1	0,5	11,9	0,9
Vegetariana	Empadão de soja e salada de alface e beterraba ^{3,6,7,12}	1403	333	7,7	1,8	35,8	1,0	28,2	0,3
Sobremesa	Fruta Pera assada	429	102	0,8	0,1	20,8	20,8	0,5	0,0
Terça									
Sopa	Creme de cenoura e ervilhas ^{7,12}	479	114	2,2	0,4	18,2	2,0	3,5	0,3
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									
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	Tortilha de fiambre e cogumelos no forno e salada de tomate e cebola ^{1,3,5,6,7}	1997	481	30,5	4,9	34,1	2,7	15,5	2,4
Vegetariana	Tortilha de cogumelos, tofu e legumes no forno e salada de tomate e cebola ⁶	1105	263	8,0	1,4	35,6	4,0	9,5	0,5
Sobremesa	Fruta	230	55	0,4	0,1	11,5	11,5	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de brócolos ^{7,12}	245	58	2,1	0,3	8,0	1,0	1,3	0,2
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									
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, ⁵Amendoins, 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 inofensivos.

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