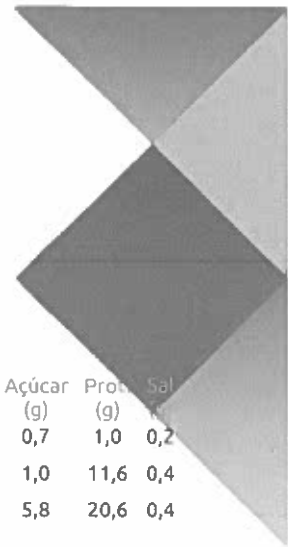


**AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DR. BENTO DA CRUZ**  
Semana de 28 de outubro a 1 de novembro de 2024  
Almoço



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme de couve-flor <sup>7,12</sup>	177	42	1,5	0,2	5,8	0,7	1,0	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa e brócolos cozidos <sup>1,3</sup>	835	199	8,7	2,6	18,0	1,0	11,6	0,4
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de soja e brócolos cozidos <sup>1,3,6,8,10,11,12</sup>	974	231	3,6	0,6	25,4	5,8	20,6	0,4
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de ervilhas <sup>7,12</sup>	209	50	0,9	0,2	7,9	0,9	1,5	0,1
Prato	Douradinhos no forno com arroz de legumes e salada de alface, cenoura e milho <sup>1,2,3,4,7,14</sup>	835	195	4,8	0,9	32,4	0,9	5,5	0,5
Vegetariana	Croquetes de espinafres com arroz de legumes e salada de alface, cenoura e milho <sup>1,2,3,4,6,7,14</sup>	1060	254	14,1	2,0	27,4	3,5	3,3	0,6
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Creme de cenoura <sup>7,12</sup>	175	42	1,5	0,2	5,8	0,6	0,9	0,2
Prato	Macarrão de carnes (porco e vitela) com ervilhas e salada de couve roxa e repolho <sup>1,3</sup>	869	207	8,9	2,8	18,3	0,9	12,3	0,2
Vegetariana	Macarrão de lentilhas com espinafres e cenoura e salada de couve roxa e repolho <sup>1,3,6,8,10,11</sup>	892	212	3,7	0,6	34,5	1,8	9,4	0,3
Sobremesa	Fruta   Maçã assada	274	65	0,5	0,1	13,6	13,6	0,2	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de feijão-verde <sup>7,12</sup>	177	42	1,5	0,2	5,9	0,6	0,9	0,2
Prato	Saladinha de filletes com grão-de-bico e batata e salada de tomate e cebola <sup>4,12</sup>	538	128	2,6	0,4	18,5	1,3	6,2	0,1
Vegetariana	Salada de grão-de-bico e batata com ovo cozido e salada de tomate e cebola <sup>3,12</sup>	758	181	7,1	1,4	17,3	1,3	10,0	0,2
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Sexta</b>									

**FERIADO**

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contém glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rijia, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos. 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, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

## AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DR. BENTO DA CRUZ

Semana de 4 a 8 de novembro de 2024

### Almoço



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme de cenoura <sup>7,12</sup>	175	42	1,5	0,2	5,8	0,6	0,9	0,2
Prato	Rolo de peru assado com arroz branco e salada de pepino e tomate <sup>1,6,12</sup>	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
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de curgete <sup>7,12</sup>	185	44	0,9	0,2	7,2	0,7	1,2	0,1
Prato	Salada russa (batata e macedónia) com peixe lascado (filetes de alabote), ovo raspado e salada de alface e pepino <sup>3,4</sup>	420	100	2,8	0,6	11,7	0,7	6,3	0,2
Vegetariana	Salada russa (batata e macedónia) com ovo e salada de alface e pepino <sup>3</sup>	431	102	4,1	0,8	11,6	0,7	4,2	0,2
Sobremesa	Fruta   Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	309	73	0,3	0,1	15,8	15,8	0,9	0,3
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de alho-francês <sup>7,12</sup>	174	41	1,4	0,2	5,8	0,6	0,9	0,2
Prato	Massinha com carnes (vitela e porco) com feijão e legumes e salada de alface e pimentos <sup>1,3,6,12</sup>	1028	245	9,3	2,8	25,2	1,1	14,1	0,3
Vegetariana	Massinha com legumes (milho, cenoura, brócolos e curgete) com feijão e salada de alface e pimentos <sup>1,3</sup>	934	222	3,9	0,5	35,3	1,4	10,0	0,2
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Creme de abóbora <sup>7,12</sup>	179	43	1,5	0,2	6,1	0,7	0,8	0,2
Prato	Empadão de arroz com atum gratinado com queijo e salada de alface, cenoura e pepino <sup>4,7</sup>	1076	256	10,8	2,8	26,8	0,5	12,6	1,0
Vegetariana	Empadão de arroz de lentilhas gratinado com queijo e salada de alface, cenoura e pepino <sup>1,6,7,8,10,11,12</sup>	1193	284	5,6	2,0	45,9	1,2	13,3	0,3
Sobremesa	Fruta   Pera cozida	220	52	0,4	0,0	10,7	10,7	0,2	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de feijão-verde e feijão catarino <sup>7,12</sup>	283	68	1,5	0,2	10,2	0,6	2,8	0,1
Prato	Carne de porco estufada com ervilhas, esparguete e salada de pepino e tomate <sup>1,3</sup>	934	222	7,7	2,1	26,3	1,3	11,3	0,3
Vegetariana	Ervilhas estufadas com cenoura e repolho com esparguete e salada de pepino e tomate <sup>1,3</sup>	815	193	3,8	0,6	33,1	2,0	5,7	0,3
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:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rijas, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido 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 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. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

## AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DR. BENTO DA CRUZ

Semana de 11 a 15 de novembro de 2024

### Almoço



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de grão-de bico e legumes <sup>7,12</sup>	272	65	1,2	0,2	10,2	0,9	2,3	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 (brócolos, 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
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de feijão-verde <sup>7,12</sup>	177	42	1,5	0,2	5,9	0,6	0,9	0,2
Prato	Rissóis de pescada com massa de feijão e salada de tomate e cebola <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14</sup>	1135	270	8,0	1,5	39,3	3,2	9,1	0,5
Vegetariana	Croquetes de espinafres com massa de feijão e salada de tomate e cebola <sup>1,2,3,4,6,7,10,14</sup>	1171	280	11,2	1,6	35,6	3,3	7,8	0,4
Sobremesa	Fruta   Pera assada	238	57	0,5	0,1	11,6	11,6	0,3	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Creme de cebola e cenoura <sup>7,12</sup>	197	47	0,9	0,1	7,7	0,9	1,3	0,1
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
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de brócolos <sup>7,12</sup>	177	42	1,5	0,2	5,7	0,7	1,0	0,2
Prato	Medalhões de pescada no forno com arroz de cenoura e salada de alface, cebola e milho <sup>2,4,14</sup>	582	138	3,5	0,5	15,6	0,5	10,7	0,3
Vegetariana	Tofu no forno com arroz de cenoura e salada de alface, cebola e milho <sup>1,6</sup>	800	191	9,1	1,7	17,8	0,5	8,3	0,4
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Creme de curgete <sup>7,12</sup>	171	41	1,4	0,2	5,6	0,6	0,9	0,2
Prato	Massa cotovelinhos de carnes (porco, vitela) e salada de cebola e couve roxa <sup>1,3</sup>	865	206	9,0	2,8	18,5	1,0	12,2	0,2
Vegetariana	Massa estufada com soja e legumes (curgete, feijão-verde e milho) e salada de cebola e couve roxa <sup>1,3,6,8,11</sup>	996	236	2,5	0,5	31,7	4,7	18,3	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:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos. 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, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

## AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DR. BENTO DA CRUZ

Semana de 18 a 22 de novembro de 2024

### Almoço



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Canja <sup>1,6,10</sup>	172	41	0,4	0,1	5,8	0,4	3,3	0,2
Prato	Massinha com carne de porco, couve e cenoura e salada de alface, cenoura e milho <sup>1,3</sup>	836	199	8,3	2,4	18,5	1,0	11,9	0,2
Vegetariana	Massinha com legumes (cenoura, curgete e feijão-verde) e soja e salada de alface, cenoura e milho <sup>1,3,6,8,11</sup>	997	236	2,6	0,5	31,5	4,8	18,3	0,1
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de feijão catarino e repolho <sup>7,12</sup>	221	53	1,5	0,2	7,7	0,6	1,6	0,2
Prato	Salada de atum com grão-de-bico, batata e salada de tomate e repolho salteado <sup>4,12</sup>	890	212	8,3	1,1	20,3	1,3	12,0	0,6
Vegetariana	Salada de ovo com grão-de-bico, batata e salada de tomate e repolho salteado <sup>3,12</sup>	804	192	8,3	1,6	17,4	1,1	10,0	0,2
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Creme de alho-francês <sup>7,12</sup>	177	42	1,5	0,2	5,9	0,6	0,9	0,2
Prato	Feijoada à transmontana (vitela, porco) com arroz branco e salada de alface e tomate <sup>6,12</sup>	962	230	11,8	3,9	14,9	0,3	15,8	0,3
Vegetariana	Feijoada de legumes (brócolos, nabo, abóbora e couve lombardo) com arroz branco e salada de alface e tomate	669	160	3,3	0,4	24,8	0,7	7,1	0,2
Sobremesa	Fruta   Maçã cozida	256	61	0,5	0,1	12,7	12,7	0,2	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Creme de cenoura <sup>7,12</sup>	175	42	1,5	0,2	5,8	0,6	0,9	0,2
Prato	Migas de paloco à gomes de sá (migas de paloco, batata, ovo cozido e azeitonas) e salada de tomate e cebola <sup>3,4</sup>	457	108	3,1	0,5	12,9	1,1	6,7	0,6
Vegetariana	Legumes à gomes de sá (brócolos, curgete, couve-flor, pimentos, batata, ovo cozido e azeitonas) e salada de tomate e cebola <sup>3</sup>	344	82	2,2	0,4	11,8	1,3	2,9	0,2
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de espinafres <sup>7,12</sup>	174	42	1,5	0,2	5,6	0,6	0,9	0,2
Prato	Cotos de peru assados com batata assada e salada de alface e cenoura raspada	545	130	5,9	1,6	8,1	0,6	10,7	0,2
Vegetariana	Legumes assados (abóbora, cenoura e curgete) com batata assada e salada de alface e cenoura	422	100	3,2	0,5	15,1	1,3	2,1	0,2
Sobremesa	Fruta   Pudim flan <sup>7</sup>	320	77	1,0	0,5	14,8	12,0	1,7	0,1

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contém glúten, <sup>2</sup>Ovos, <sup>3</sup>Peixes, <sup>4</sup>Soja, <sup>5</sup>Leite, <sup>6</sup>Frutos de casca rija, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido 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 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, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

**AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DR. BENTO DA CRUZ**  
Semana de 25 a 29 de novembro de 2024  
Almoço



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de brócolos <sup>7,12</sup>	177	42	1,5	0,2	5,7	0,7	1,0	0,2
Prato	Perna de frango estufada com arroz branco e salada de tomate e cebola	661	157	5,1	0,9	13,3	0,5	14,2	0,3
Vegetariana	Soja estufada com legumes (brócolos, couve-flor, abóbora) e arroz branco e salada de tomate e cebola <sup>1,6,8,11</sup>	805	191	4,1	0,6	20,5	4,3	15,6	0,2
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Creme de legumes <sup>7,12</sup>	171	41	1,4	0,2	5,6	0,6	0,9	0,2
Prato	Filete de alabote assado com batata assada e salada de cenoura raspada e pepino <sup>4</sup>	439	104	3,0	0,5	8,9	0,7	9,9	0,2
Vegetariana	Legumes assados (abóbora, cenoura e curgete) com batata assada e salada de cenoura raspada e pepino	426	101	3,2	0,5	15,2	1,4	2,1	0,2
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de couve-flor <sup>7,12</sup>	176	42	1,4	0,2	5,8	0,8	1,0	0,2
Prato	Rancho (vitela e porco) e salada de cebola e couve roxa <sup>1,3,6,12</sup>	965	230	8,8	2,7	23,0	1,2	12,7	0,2
Vegetariana	Rancho vegetariano de grão-de-bico e salada de cebola e couve roxa <sup>1,3</sup>	682	162	2,9	0,4	26,6	1,6	5,3	0,1
Sobremesa	Fruta   Salada de fruta	183	44	0,3	0,1	9,1	9,1	0,1	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Creme de cebola e cenoura <sup>7,12</sup>	197	47	0,9	0,1	7,7	0,9	1,3	0,1
Prato	Filete de pescada panado com salada russa e salada de alface, cebola e tomate <sup>1,3,4,7</sup>	598	143	6,5	1,1	14,5	1,4	6,5	0,3
Vegetariana	Croquetes de espinafres com salada russa e salada de alface, cebola e tomate <sup>1,2,3,4,6,7,14</sup>	668	160	9,9	1,5	13,6	2,5	3,3	0,4
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de repolho <sup>7,12</sup>	176	42	1,5	0,2	5,9	0,6	0,8	0,2
Prato	Pá de porco assada com arroz de cenoura e salada de tomate e repolho salteado	914	218	11,8	3,0	16,0	0,5	11,5	0,4
Vegetariana	Tofu assado com arroz de cenoura e salada de tomate e repolho salteado <sup>1,6</sup>	927	222	12,0	2,2	19,0	0,5	8,3	0,4
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:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos. 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, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal