

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DR. BENTO DA CRUZ

Semana de 6 a 10 de janeiro de 2025

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de couve-flor ^{7,12}	177	42	1,5	0,2	5,8	0,7	1,0	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa e brócolos cozidos ^{1,3}	835	199	8,7	2,6	18,0	1,0	11,6	0,4
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de soja e brócolos cozidos ^{1,3,6,8,10,11,12}	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
Terça									
Sopa	Sopa de ervilhas ^{7,12}	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 ^{1,2,3,4,7,14}	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 ^{1,2,3,4,6,7,14}	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
Quarta									
Sopa	Creme de cenoura ^{7,12}	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 ^{1,3}	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 ^{1,3,6,8,10,11}	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
Quinta									
Sopa	Sopa de feijão-verde ^{7,12}	177	42	1,5	0,2	5,9	0,6	0,9	0,2
Prato	Saladinha de filetes com grão-de-bico e batata e salada de tomate e cebola ^{4,12}	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 ^{3,12}	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
Sexta									
Sopa	Sopa de legumes ^{7,12}	185	44	0,9	0,1	7,2	0,7	1,2	0,1
Prato	Almôndegas de aves estufadas em tomate com arroz branco e salada de alface, cenoura e couve roxa ^{1,6,12}	719	172	6,9	2,4	19,5	0,9	7,2	0,7
Vegetariana	Almôndegas de grão-de-bico estufadas em tomate com arroz branco e salada de alface, cenoura e couve roxa	960	228	4,9	0,7	36,4	1,0	7,3	0,2
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 contém gluten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Soja, ⁶Leite, ⁷Frutos de casca rija, ⁸Mostarda, ⁹Sementes de sésamo, ¹⁰Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹¹Moluscos. 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 13 a 17 de janeiro de 2025

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}	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 ^{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
Terça									
Sopa	Sopa de curgete ^{7,12}	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 ^{3,4}	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 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									
Sopa	Sopa de alho-francês ^{7,12}	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 ^{1,3,6,12}	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 ^{1,3}	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
Quinta									
Sopa	Creme de abóbora ^{7,12}	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 ^{4,7}	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 ^{1,6,7,8,10,11,12}	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
Sexta									
Sopa	Sopa de feijão-verde e feijão catarino ^{7,12}	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 ^{1,3}	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 ^{1,3}	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: ¹Cereais que contém glúten, ²Ovos, ³Peixes, ⁴Soja, ⁵Leite, ⁶Frutos de casca rija, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sesamo, 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 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 20 a 24 de janeiro de 2025
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de grão-de-bico e repolho ^{7,12}	281	67	1,2	0,2	10,6	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, repolho e curgete) e lentilhas no forno e salada de cebola e couve roxa	943	224	3,7	0,5	38,0	0,8	7,7	0,1
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de feijão-verde ^{7,12}	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 ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	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 ^{1,2,3,4,6,7,10,14}	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
Quarta									
Sopa	Creme de cebola e cenoura ^{7,12}	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
Quinta									
Sopa	Sopa de brócolos ^{7,12}	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 ^{2,4,14}	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 ^{1,6}	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
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 carnes (porco, vitela) e salada de cebola e couve roxa ^{1,3}	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 ^{1,3,6,8,11}	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 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 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 27 a 31 de janeiro de 2025

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Canja ^{1,6,10}	172	41	0,4	0,1	5,8	0,4	3,5	0,2
Prato	Massinha com carne de porco, couve e cenoura e salada de alface, cenoura e milho ^{1,3}	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 ^{1,3,6,8,11}	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
Terça									
Sopa	Sopa de feijão catarino e repolho ^{7,12}	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 ^{4,12}	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 ^{3,12}	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
Quarta									
Sopa	Creme de alho-francês ^{7,12}	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 ^{6,12}	928	222	12,1	4,0	11,5	0,3	16,7	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
Quinta									
Sopa	Creme de cenoura ^{7,12}	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 ^{3,4}	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 ³	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
Sexta									
Sopa	Sopa de espinafres ^{7,12}	174	42	1,5	0,2	5,6	0,6	0,9	0,2
Prato	Cotos de peru assados com arroz de cenoura e salada de alface e cenoura raspada	718	171	7,9	2,2	10,3	0,3	14,4	0,3
Vegetariana	Legumes assados (abóbora, cenoura e curgete) com arroz de cenoura e salada de alface e cenoura	742	177	5,6	0,8	28,0	1,4	2,9	0,5
Sobremesa	Fruta Pudim flan ⁷	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: ¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dioxido 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, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal