

ESCOLA C/ PE 1º CICLO
 REFEITÓRIO
 Semana de 1 a 3 de fevereiro de 2017
 Almoço

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa abóbora ^{1,3,5,6,7,8,12}	193	46	1,2	0,2	7,7	1,0	0,2	1,1
Prato	Tirinhas de porco com arroz de ervilhas e cenoura	810	194	8,2	2,6	17,0	12,4	0,3	0,6
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	243	57	0,0	0,0	12,7	1,6	0,0	12,7

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa caldo verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	188	45	1,1	0,2	7,3	1,2	0,1	0,9
Prato	Granadeiro assado c/ milho cozido ^{1,4}	671	160	4,9	1,2	15,8	11,0	0,3	0,2
Sobremesa	Maçã starking	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa alho francês ^{1,3,5,6,7,8,12}	185	44	1,1	0,2	7,3	1,1	0,1	1,2
Prato	Fusilli com frango e macedónia ^{1,3}	537	128	2,6	0,5	14,4	11,2	0,3	1,2
Sobremesa	Pera rocha	170	41	0,4	0,0	9,4	0,3	0,0	9,4

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, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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

ESCOLA C/ PE 1º CICLO
REFEITÓRIO
Semana de 6 a 10 de fevereiro de 2017
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa feijão verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	187	45	1,1	0,2	7,4	1,1	0,1	1,3
Prato	Barrinhas de pescada com arroz de ervilha e salada de tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	771	184	4,2	0,6	28,6	6,8	0,6	1,9
Sobremesa	Laranja	177	42	0,2	0,0	8,9	1,1	0,0	8,9

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa beterraba ^{1,3,5,6,7,8,12}	195	46	1,2	0,2	7,8	1,0	0,2	1,2
Prato	Febras c/ batata cozida e feijão verde	427	102	2,5	0,7	10,3	9,3	0,2	0,9
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa juliana ^{1,3,5,6,7,8,12}	187	45	1,1	0,2	7,3	1,2	0,1	1,2
Prato	Omelete no forno com massa e salada de pepino ³	706	169	5,2	0,3	22,6	6,5	0,3	0,6
Sobremesa	Gelatina de morango ^{1,3,6,7,8,12}	243	57	0,0	0,0	12,7	1,6	0,0	12,7

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa agrião ^{1,3,5,6,7,8,12}	196	47	1,3	0,2	7,6	1,1	0,2	1,0
Prato	Jardineira de frango com arroz	624	149	2,7	0,5	19,1	11,5	0,3	0,2
Sobremesa	Maçã starking	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa couve flor ^{1,3,5,6,7,8,12}	190	45	1,1	0,2	7,3	1,4	0,1	1,3
Prato	Massinha de peixe com salada de alface ^{1,3,4}	555	133	2,5	0,4	14,0	13,1	0,4	0,3
Sobremesa	Pera rocha	170	41	0,4	0,0	9,4	0,3	0,0	9,4

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ³Ovos, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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

ESCOLA C/ PE 1º CICLO
REFEITÓRIO
Semana de 13 a 17 de fevereiro de 2017
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa brócolos ^{1,3,5,6,7,8,12}	189	45	1,2	0,2	7,0	1,4	0,1	1,1
Prato	Almondegas de carne c/ arroz ervilhas (s) ^{1,6,12}	720	172	7,4	1,6	15,0	11,0	0,3	0,8
Sobremesa	Laranja	177	42	0,2	0,0	8,9	1,1	0,0	8,9

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	187	45	1,1	0,2	7,3	1,2	0,1	1,2
Prato	Massada de atum ^{1,3,4,5,6}	883	211	9,5	0,8	14,0	17,1	0,8	0,3
Sobremesa	Gelatina de morango ^{1,3,6,7,8,12}	243	57	0,0	0,0	12,7	1,6	0,0	12,7

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa espinafres c/ grão ^{1,3,5,6,7,8,12}	341	81	1,7	0,2	12,7	3,5	0,2	1,2
Prato	Frango estufado c/ feijão verde e arroz	667	159	3,0	0,6	20,1	12,5	0,4	0,4
Sobremesa	Maçã golden	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa caldo verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	188	45	1,1	0,2	7,3	1,2	0,1	0,9
Prato	Filetes de pescada c/ batata e cenoura raspada ⁴	344	82	1,3	0,2	9,9	7,5	0,2	1,1
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa canja galinha ^{1,3}	345	82	2,5	0,4	9,7	4,9	0,2	0,0
Prato	Feijoada (porco, feijão catarino, cen. e lomb.)	821	196	6,8	2,0	20,8	12,6	0,2	0,7
Sobremesa	Maçã starking	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4

ESCOLA C/ PE 1º CICLO
REFEITÓRIO
Semana de 20 a 24 de fevereiro de 2017
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de acelgas ^{1,3,5,6,7,8,12}	191	46	1,2	0,2	7,5	1,1	0,1	1,3
Prato	Douradinhos de peixe c/ arroz de cenoura e couve - flor ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	700	167	3,8	0,5	26,0	6,2	0,5	2,2
Sobremesa	Laranja	177	42	0,2	0,0	8,9	1,1	0,0	8,9
Terça									
Sopa	Sopa de trigo ^{1,3,5,6,7,8,12}	254	61	1,3	0,2	10,8	1,3	0,2	1,1
Prato	Esparguete à bolonhesa com feijão verde ^{1,3,6}	720	172	6,9	2,1	14,7	12,5	0,3	1,6
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4
Quarta									
Sopa	Sopa primavera ^{1,3,5,6,7,8,12}	196	47	1,1	0,2	7,7	1,1	0,1	0,9
Prato	Arroz de peixe com alface e milho ⁴	673	161	5,1	1,2	16,7	11,5	0,3	0,3
Sobremesa	Gelatina de morango ^{1,3,6,7,8,12}	243	57	0,0	0,0	12,7	1,6	0,0	12,7
Quinta									
Sopa	Sopa feijão verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	187	45	1,1	0,2	7,4	1,1	0,1	1,3
Prato	Frango assado c/ espirais e beterraba ^{1,3}	712	170	2,1	0,5	20,1	17,1	0,4	1,0
Sobremesa	Maçã starking	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4
Sexta									
Sopa	Sopa agrião ^{1,3,5,6,7,8,12}	196	47	1,3	0,2	7,6	1,1	0,2	1,0
Prato	Pescada assada com milho cozido ^{1,4}	562	134	2,2	0,3	15,2	11,1	0,3	0,2
Sobremesa	Pera rocha	170	41	0,4	0,0	9,4	0,3	0,0	9,4

ESCOLA C/ PE 1º CICLO
REFEITÓRIO
27 e 28 de fevereiro de 2017
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa alho francês ^{1,3,5,6,7,8,12}	185	44	1,1	0,2	7,3	1,1	0,1	1,2
Prato	Empadão de carne com puré de batata e salada de alface ^{1,3,5,6,7,8,12}	880	210	8,6	2,7	17,8	14,7	0,6	0,3
Sobremesa	Laranja	177	42	0,2	0,0	8,9	1,1	0,0	8,9

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa abóbora c/ massinhas ^{1,3,5,6,7,8,12}	280	67	1,3	0,2	11,8	1,7	0,2	1,0
Prato	Omelete de legumes com massa de tomatada ^{1,3}	682	163	4,5	0,3	21,4	8,1	0,2	0,8
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4