



Externato Ribadouro
RESTAURANTE
Semana de 16 a 20 de maio de 2022
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Meio da manhã	Bolacha Maria e maçã ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	516	122	2,0	0,9	23,6	13,2	1,5	0,2
Sopa	Sopa de couve-flor	223	53	0,8	0,1	9,1	0,8	1,6	0,1
Prato	Esparguete à bolonhesa ^{1,3,12}	1018	243	10,6	3,4	21,8	1,0	13,5	0,2
Pré Escolar	Esparguete à bolonhesa ^{1,3,12}	1018	243	10,6	3,4	21,8	1,0	13,5	0,2
Dieta	Solha gratinada com arroz de legumes (cenoura e repolho) ⁴	686	162	2,4	0,4	23,3	0,7	11,3	0,2
Ovolactovegetariana	Guisado de soja á primavera (cenoura, ervilhas, feijão) ^{6,12}	1014	240	3,7	0,6	31,9	0,9	16,2	0,2
Sobremesa	Fruta variada	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	Pão com marmelada ou manteiga e iogurte ^{1,3,6,7,8,12}	701	171	5,0	2,9	25,7	9,6	5,0	0,7
Terça									
Meio da manhã	Pão com manteiga e maçã starking ^{1,3,6,7,8,12}	563	137	5,1	2,7	20,0	10,4	1,9	0,4
Sopa	Creme de alho-francês	232	55	0,9	0,1	9,8	0,4	1,4	0,1
Prato	Paloco com natas ^{1,4,5,6,7}	593	142	4,6	0,9	15,2	0,3	9,9	0,8
Pré Escolar	Arroz de peixe (paloco) ⁴	716	170	2,9	0,4	23,1	0,2	12,5	0,2
Dieta	Perna de frango assada ao natural com arroz de legumes (cenoura e repolho)	695	165	2,7	0,5	21,9	0,8	12,5	0,2
Ovolactovegetariana	Feijoada de lentilhas	952	226	2,4	0,4	38,6	0,9	8,9	0,3
Sobremesa	Fruta variada	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Lanche	Pão com fiambre ou manteiga e leite simples ^{1,3,6,7,8,12}	561	135	5,3	2,6	16,7	4,3	5,1	0,7
Quarta									
Meio da manhã	Pão com manteiga e pêra ^{1,3,6,7,8,12}	602	147	6,3	3,4	19,3	6,9	2,5	0,5
Sopa	Sopa de feijão branco e penca	282	67	0,9	0,1	11,4	0,7	2,7	0,1
Prato	Hambúrguer de vaca grelhado com molho de tomate e esparguete ^{1,3,6,12}	935	223	9,2	2,3	20,2	1,0	14,4	0,3
Pré Escolar	Hambúrguer de vaca grelhado com esparguete ^{1,3,6,12}	957	228	7,7	2,3	22,7	0,9	16,3	0,3
Dieta	Saladinha peixe (pescada) com legumes (ervilhas, cenoura e feijão verde) ⁴	350	82	0,6	0,1	10,4	0,0	8,4	0,2
Ovolactovegetariana	Legumes à Brás (cenoura, alho francês, cebola e ovo) ^{1,3,5,6,7,9,10}	923	222	15,6	5,3	13,9	0,8	5,8	0,5
Sobremesa	Fruta variada	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Lanche	Pão com doce ou manteiga e iogurte ^{1,3,6,7,8,12}	736	178	5,4	2,9	26,3	9,3	5,1	0,7
Quinta									
Meio da manhã	Pão com manteiga e banana ^{1,3,6,7,8,12}	772	187	6,6	3,6	27,6	13,4	3,4	0,5
Sopa	Caldo verde ^{1,6,12}	269	64	1,7	0,5	9,7	0,2	1,9	0,2
Prato	Petinga no forno com arroz de tomate ^{1,4}	1023	243	7,2	1,6	32,6	0,3	11,3	0,2
Pré Escolar	Filetes de pescada gratinados com arroz ⁴	699	166	3,2	0,5	20,1	0,1	13,7	0,3
Dieta	Pá de porco estufada com ervilhas, cenoura e arroz	884	211	9,5	2,7	18,5	0,5	12,4	0,3
Ovolactovegetariana	Chili vegetariano (beringela, pimento verde, curgete, milho, feijão vermelho) ^{9,10,11}	858	204	3,1	0,4	35,4	0,7	8,1	0,1
Sobremesa	Fruta variada	253	60	0,5	0,1	10,9	10,9	1,1	0,0
Lanche	Pão com queijo ou manteiga e leite simples ^{1,3,6,7,8,12}	562	136	5,2	2,8	16,7	4,3	5,3	0,6
Sexta									
Meio da manhã	Pão com manteiga e maçã ^{1,3,6,7,8,12}	563	137	5,1	2,7	20,0	10,4	1,9	0,4
Sopa	Sopa de couve-lombarda	225	53	0,8	0,1	9,4	0,6	1,4	0,1
Prato	Feijoada à Transmontana (pá de porco, bacon, chouriço, feijão vermelho e repolho) ^{6,7,12}	994	238	12,3	3,8	15,8	0,4	15,8	0,5
Pré Escolar	Carnes estufadas ao natural com arroz (carne de porco e vaca)	937	222	6,3	1,8	25,9	0,1	15,1	0,3
Dieta	Pescada cozida com batata e legumes (cenoura e repolho) ⁴	350	83	0,6	0,1	9,8	0,2	8,9	0,3
Ovolactovegetariana	Migas de broa com feijão frade e couve chinesa ¹	1154	273	5,8	1,1	37,9	2,5	14,2	0,3
Sobremesa	Fruta variada	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Lanche	Pão com creme de chocolate ou manteiga e iogurte ^{1,3,5,6,7,8,12}	798	193	7,4	2,9	25,5	6,9	5,2	0,7

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, ⁹Aipo, 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 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