



Externato Ribadouro
RESTAURANTE
Semana de 23 a 27 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 repolho	226	54	0,9	0,1	9,5	0,7	1,3	0,1
Prato	Rissóis de carne com arroz alegre (cenoura, ervilhas e milho) ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	843	200	3,9	1,3	34,2	2,4	6,1	0,7
Pré Escolar	Rissóis de carne com arroz alegre (cenoura, ervilhas e milho) ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	843	200	3,9	1,3	34,2	2,4	6,1	0,7
Dieta	Red fish assado com batata e legumes salteados (cenoura e repolho) ⁴	510	121	5,3	0,8	10,0	0,3	7,8	0,2
Ovolactovegetariana	Estufado de tofu com legumes (cenoura, repolho e milho) e esparguete ^{1,3,6}	782	186	5,1	0,9	25,7	1,8	8,2	0,3
Sobremesa	Fruta variada	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Lanche	Pão branco com marmelada ou manteiga e iogurte ^{1,3,6,7,8,12}	738	178	5,6	3,0	26,0	8,7	5,2	0,7
Terça									
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	Creme de cenoura ^{7,12}	207	49	1,0	0,2	8,1	1,0	1,3	0,1
Prato	Filete de tilápia com broa e batata á murro	473	112	2,8	0,4	18,6	1,2	2,4	0,1
Pré Escolar	Filetes de pescada estufados ao natural com arroz ⁴	715	169	3,2	0,5	23,0	0,2	11,9	0,3
Dieta	Arroz de frango gratinado no forno ⁷	813	193	4,8	1,7	19,5	0,2	17,5	0,3
Ovolactovegetariana	Jardineira de soja (ervilhas, feijão verde e cenoura) ⁶	545	129	1,6	0,2	16,8	0,6	9,9	0,1
Sobremesa	Fruta variada	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	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 maçã ^{1,3,6,7,8,12}	563	137	5,1	2,7	20,0	10,4	1,9	0,4
Sopa	Caldo verde ^{1,6,12}	269	64	1,7	0,5	9,7	0,2	1,9	0,2
Prato	Chili de carne de vaca picada	1105	264	9,9	3,0	27,2	0,3	16,5	0,2
Pré Escolar	Carne de vaca picada estufada com arroz branco	1126	269	12,3	3,8	25,4	0,2	13,6	0,3
Dieta	Carapau grelhado com batata cozida e molho verde (salsa e cebola) ^{4,12}	434	103	2,6	0,4	12,3	0,2	7,0	0,2
Ovolactovegetariana	Tortilha de legumes (ervilhas, milho e cenoura) e soja ^{3,5,6}	620	340	10,7	1,5	14,5	0,5	9,4	0,2
Sobremesa	Fruta variada	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	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	Sopa de nabiças com feijão	292	69	1,0	0,1	11,9	0,6	2,6	0,1
Prato	Pescada de cebolada com batata cozida ^{1,4}	419	231	5,5	0,8	11,7	0,2	8,4	0,3
Pré Escolar	Filete de pescada cozida com batata e legumes (repolho e cenoura) ⁴	350	83	0,5	0,1	10,8	0,3	8,1	0,3
Dieta	Esparguete com carnes (vaca e porco) e legumes (cenoura e repolho) ^{1,3,6,12}	894	213	9,4	2,9	19,6	1,5	11,9	0,2
Ovolactovegetariana	Quiche de legumes (cenoura, pimento, alho francês e cogumelos) ^{1,3,6,7}	385	107	13,0	5,7	11,2	1,3	6,7	0,7
Sobremesa	Fruta variada	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	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 macedónia	209	49	1,0	0,1	8,4	0,4	1,2	0,1
Prato	Frango estufado com ervilhas, cenoura e arroz	702	167	4,0	0,7	19,9	0,7	12,1	0,3
Pré Escolar	Frango estufado ao natural com arroz	784	186	3,9	0,7	23,3	0,2	14,1	0,3
Dieta	Solha grelhada com arroz e legumes (brócolos) ⁴	689	163	2,0	0,3	23,6	0,3	12,0	0,4
Ovolactovegetariana	Massa salteada vegetariana (soja, milho e cenoura) ^{1,3,6}	1118	264	3,2	0,5	36,4	1,2	20,2	0,2
Sobremesa	Fruta variada	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	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, 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