



Externato Ribadouro  
RESTAURANTE  
Semana de 30 de maio a 3 de junho de 2022  
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Meio da manhã	Bolacha Maria e maçã <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>	516	122	2,0	0,9	23,6	13,2	1,5	0,2
Sopa	Sopa de repolho	204	48	1,0	0,1	8,1	0,8	1,2	0,1
Prato	Febras á salsicheiro com arroz branco <sup>1,6,7,9,10,12</sup>	727	331	10,0	2,1	16,0	0,3	13,3	0,4
Pré Escolar	Febras estufadas ao natural com arroz	799	190	5,1	1,3	19,7	0,1	16,0	0,2
Dieta	Abrótea estufada com ervilhas cenoura e puré <sup>4,7,12</sup>	323	77	1,5	0,3	7,5	0,5	7,7	0,2
Ovolactovegetariana	Cuscuz com cogumelos e legumes (cenoura, repolho, curgete) <sup>1</sup>	767	182	4,6	0,8	27,9	1,7	5,6	0,4
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 <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	738	178	5,6	3,0	26,0	8,7	5,2	0,7
<b>Terça</b>									
Meio da manhã	Pão com manteiga e pêra <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	602	147	6,3	3,4	19,3	6,9	2,5	0,5
Sopa	Sopa de penca	286	68	1,1	0,1	11,6	0,6	2,1	0,1
Prato	Filetes de pescada dourados com salada russa (batata, cenoura, ervilhas e feijão verde) <sup>1,3,4</sup>	467	111	2,1	0,4	13,4	0,6	8,8	0,3
Pré Escolar	Filetes de pescada estufados ao natural com batata e legumes (cenoura e repolho) <sup>4</sup>	372	88	2,4	0,4	9,5	0,4	6,6	0,2
Dieta	Frango grelhado com arroz de cenoura	765	181	3,0	0,6	24,1	0,5	13,8	0,3
Ovolactovegetariana	Ervilhas estufadas com ovo escalfado <sup>1,3,9,10,11</sup>	384	92	5,3	1,1	3,3	1,2	5,9	0,3
Sobremesa	Fruta variada	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Lanche	Pão com fiambre ou manteiga e leite simples <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	561	135	5,3	2,6	16,7	4,3	5,1	0,7
<b>Quarta</b>									
Meio da manhã	Pão com manteiga e banana <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	772	187	6,6	3,6	27,6	13,4	3,4	0,5
Sopa	Sopa de couve-flor	223	53	0,8	0,1	9,1	0,8	1,6	0,1
Prato	Pizza a Havaiana (ananás, cogumelos e fiambre) <sup>1,3,6,7</sup>	953	227	8,2	3,7	29,9	4,5	7,7	1,3
Pré Escolar	Pizza a Havaiana (ananás, cogumelos e fiambre) <sup>1,3,6,7</sup>	953	227	8,2	3,7	29,9	4,5	7,7	1,3
Dieta	Pescada à Gomes de Sá <sup>3,4</sup>	429	102	3,0	0,5	9,9	0,1	8,3	0,3
Ovolactovegetariana	Guisado de tofu com brócolos e esparguete <sup>1,6</sup>	828	197	7,7	1,6	22,3	1,6	8,9	0,3
Sobremesa	Fruta variada ou gelado <sup>7</sup>	700	170	6,0	6,0	24,0	23,0	3,0	0,1
Lanche	Pão com doce ou manteiga e iogurte <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	744	179	4,9	2,7	27,5	8,7	5,3	0,6
<b>Quinta</b>									
Meio da manhã	Pão com manteiga e maçã <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	563	137	5,1	2,7	20,0	10,4	1,9	0,4
Sopa	Sopa de alho-francês <sup>7,12</sup>	214	51	1,0	0,2	8,4	0,7	1,3	0,1
Prato	Bacalhau fresco à Zé do Pipo com puré <sup>1,3,4,5,6,7,10,11,12</sup>	437	104	4,9	0,5	6,9	0,6	7,9	0,2
Pré Escolar	Bacalhau fresco cozido com batata <sup>4</sup>	355	84	0,2	0,0	10,7	0,0	9,2	0,2
Dieta	Jardineira de carnes com arroz (carne de vaca, , pá de porco, ervilhas e cenoura)	568	135	3,9	1,0	16,5	0,4	7,7	0,2
Ovolactovegetariana	Grão à Algarvia (grão, soja, milho, pimento, batata e repolho) <sup>6</sup>	744	176	2,6	0,3	22,2	1,2	13,2	0,1
Sobremesa	Fruta variada	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	Pão com queijo ou manteiga e leite simples <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	562	136	5,2	2,8	16,7	4,3	5,3	0,6
<b>Sexta</b>									
Meio da manhã	Pão com manteiga e pêra <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	602	147	6,3	3,4	19,3	6,9	2,5	0,5
Sopa	Sopa de couve-lombarda	225	53	0,8	0,1	9,4	0,6	1,4	0,1
Prato	Carne de porco à Alentejana (porco, ameijoas, batata) <sup>5,6,12,14</sup>	659	307	13,0	2,8	8,9	0,1	9,7	0,1
Pré Escolar	Cubinhos de porco estufado ao natural com arroz	975	232	10,3	3,1	20,5	0,1	14,1	0,3
Dieta	Red- fish grelhado com batata salteada e legumes (cenoura e repolho) <sup>4</sup>	474	113	4,1	0,6	10,4	0,3	8,1	0,2
Ovolactovegetariana	Lasanha de legumes (cenoura, alho francês, curgete) e cogumelos <sup>1,3,6,7</sup>	653	161	3,8	1,5	23,9	1,4	6,8	0,4
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 <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	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:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <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>13</sup>Tremoço, <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