



Externato Ribadouro
RESTAURANTE
Semana de 6 a 10 de junho 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 branca ^{7,12}	221	52	0,9	0,2	8,8	0,9	1,5	0,1
Prato	Calamares no forno com arroz de tomate ^{1,2,3,4,7,9,14}	735	174	3,6	0,6	23,5	0,2	11,5	0,3
Pré Escolar	Calamares no forno com arroz de tomate ^{1,2,3,4,7,9,14}	735	174	3,6	0,6	23,5	0,2	11,5	0,3
Dieta	Costeletas grelhadas com massa espiral ^{1,3}	937	223	9,3	3,1	20,3	1,1	13,3	0,3
Ovolactovegetariana	Pilaff de legumes com feijão (repolho, cenoura, alho francês e curgete)	876	208	2,8	0,4	38,1	1,0	6,9	0,3
Sobremesa	Fruta variada	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Lanche	Pão 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	Caldo verde ^{1,6,12}	269	64	1,7	0,5	9,7	0,2	1,9	0,2
Prato	Arroz de aves gratinado no forno com queijo ⁷	931	221	7,2	2,5	24,5	0,3	14,4	0,3
Pré Escolar	Arroz de aves estufado ao natural	745	177	4,8	1,3	17,8	0,3	15,4	0,2
Dieta	Carapau grelhado com batata e legumes salteados (cenoura e lombarda) ⁴	431	102	2,6	0,4	12,2	0,3	6,9	0,2
Ovolactovegetariana	Caldeirada vegetariana 8cenoura, nabo, pimento, lombarda, tomate, brócolos ⁶	467	110	1,0	0,1	16,2	0,9	8,2	0,1
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 ^{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 banana ^{1,3,6,7,8,12}	772	187	6,6	3,6	27,6	13,4	3,4	0,5
Sopa	Sopa de macedónia ^{7,12}	219	52	1,0	0,2	8,7	0,7	1,3	0,1
Prato	Pescada á rosa do adro com batata salteada ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	494	117	3,4	0,5	12,2	0,1	9,0	0,3
Pré Escolar	Filetes de pescada estufados ao natural com batata cozida ⁴	391	92	1,5	0,2	11,3	0,1	8,1	0,2
Dieta	Massa espirais com carnes e legumes (carne de vaca, pá de porco, cenoura, repolho e couve-flor) ^{1,3}	757	180	5,1	1,5	19,4	1,5	13,4	0,4
Ovolactovegetariana	Wrap de legumes (cenoura, curgete, milho) e queijo ralado ^{1,7}	905	216	7,9	3,3	25,2	1,0	10,0	0,9
Sobremesa	Fruta variada	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
Lanche	Pão com doce ou manteiga e iogurte ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	744	179	4,9	2,7	27,5	8,7	5,3	0,6
Quinta									
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	Creme de legumes ^{7,12}	211	50	1,0	0,2	8,3	0,7	1,3	0,1
Prato	Feijoada à Portuguesa (pá de porco, carne de vaca, bacon, chouriço, cenoura e repolho e feijão branco) ^{6,12}	918	219	8,9	2,7	18,0	0,8	14,0	0,3
Pré Escolar	Arroz de carnes e legumes ao natural (carne de vaca, pá de porco, cenoura e couve branca)	755	179	5,3	1,4	21,0	1,0	11,3	0,2
Dieta	Solha grelhada com arroz alegre (cenoura, ervilhas e milho) ⁴	631	149	2,5	0,4	19,4	0,6	11,5	0,3
Ovolactovegetariana	Omelete de legumes (cenoura, lombarda, alho francês e cogumelos) com arroz ³	682	237	6,6	1,6	21,6	0,6	7,5	0,4
Sobremesa	Fruta variada	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	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		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Feriado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Pré Escolar		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Dieta		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Ovolactovegetariana		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	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, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, 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