



Externato Ribadouro
RESTAURANTE
Semana de 13 a 17 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 feijão-verde	229	54	0,9	0,1	9,6	0,6	1,4	0,1
Prato	Douradinhos de pescada no forno com arroz alegre (cenoura, ervilhas e milho) ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	827	196	4,5	0,6	30,4	1,7	7,3	0,5
Pré Escolar	Douradinhos de pescada no forno com arroz alegre (cenoura, ervilhas e milho) ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	827	196	4,5	0,6	30,4	1,7	7,3	0,5
Dieta	Hambúrguer de aves grelhado com esparguete ^{1,3,6,12}	909	216	4,8	0,1	27,1	0,9	15,5	0,2
Ovolactovegetariana	Tarte de soja e legumes (cenoura, pimento, milho) ^{1,3,6,7}	786	200	14,0	5,4	18,1	0,9	17,4	0,6
Sobremesa	Fruta variada	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	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	Sopa à Lavrador	304	72	1,0	0,1	12,7	0,6	2,7	0,1
Prato	Bifinhos de frango grelhados com molho de cogumelos a arroz branco ⁷	743	176	4,4	1,2	18,6	0,1	15,1	0,3
Pré Escolar	Bifinhos de frango grelhados com arroz branco	774	183	1,9	0,4	23,4	0,1	17,6	0,3
Dieta	Filete de tilápia gratinado com puré e legumes salteados (couve branca e cenoura) ^{4,7,12}	313	96	3,2	0,5	5,5	0,7	5,5	0,1
Ovolactovegetariana	Feijoada de feijão preto (batata-doce, lombarda e cogumelos)	738	174	2,2	0,3	31,8	2,5	5,8	0,3
Sobremesa	Fruta variada	253	60	0,5	0,1	10,9	10,9	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 banana ^{1,3,6,7,8,12}	772	187	6,6	3,6	27,6	13,4	3,4	0,5
Sopa	Canja de galinha ^{1,3}	271	64	0,6	0,1	9,5	0,0	4,8	0,2
Prato	Red fish de cebolada com batata cozida ^{1,3,4}	452	246	6,4	1,0	12,4	0,2	8,0	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	Perna de frango assada com arroz de ervilhas ¹²	784	186	4,8	0,8	20,8	0,3	13,1	0,3
Ovolactovegetariana	Pataniscas de legumes (cenoura, ervilhas, milho) ^{1,3}	885	485	10,2	1,7	39,1	0,7	6,0	0,3
Sobremesa	Fruta variada	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	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		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
Lanche		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sexta									
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 brócolos	227	54	0,9	0,1	9,3	0,5	1,5	0,1
Prato	Salada de atum com feijão frade ^{4,12}	1046	249	9,1	1,5	22,1	1,8	17,5	0,8
Pré Escolar	Arroz de atum ⁴	1088	259	8,7	1,2	32,7	0,3	12,1	1,0
Dieta	Fêveras de porco grelhadas com arroz de cenoura	858	204	5,6	1,3	24,5	0,5	13,4	0,3
Ovolactovegetariana	Bolonhesa de soja e legumes (beringela, curgete) ^{1,3,6}	896	212	3,8	0,5	28,0	1,8	15,4	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, 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