



Centro Escolar do Douro (Sudeste)
RESTAURANTE
Semana de 19 a 23 de setembro de 2022
ALMOÇO

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de ervilhas ^{7,12}	171	41	1,5	0,2	5,0	0,7	1,3	0,1
Prato	Hambúrguer de aves no forno com arroz branco ^{1,6,12}	1144	271	5,8	1,5	42,2	0,3	12,3	0,3
Salada	Cenoura, feijão-verde e milho	255	60	1,7	0,0	5,9	2,0	4,5	0,9
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura ^{7,12}	158	38	1,9	0,3	4,1	0,7	0,6	0,1
Prato	Pescada gratinada com molho branco e batata frita cubos no forno ^{1,4,5,6,7}	519	124	5,1	0,7	11,1	0,2	8,2	0,4
Salada	Salada de alface, pepino e tomate	86	20	0,4	0,0	2,6	2,6	1,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época ou Gelatina de morango ^{1,3,6,7,8,12}	411	97	0,0	0,0	21,8	21,6	2,3	0,8

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão vermelho e repolho ^{7,12}	217	52	1,8	0,3	6,9	0,9	1,6	0,1
Prato	Pá de porco assada com esparguete e molho de cogumelos ¹	928	221	11,3	2,9	16,5	1,4	12,7	0,5
Salada	Cenoura, milho e rúcula	215	51	1,5	0,0	4,4	1,4	4,5	0,3
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres ^{7,12}	149	36	1,7	0,3	3,8	0,9	0,8	0,2
Prato	Bolos de bacalhau com arroz de feijão vermelho ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1006	675	18,8	2,7	38,1	0,8	5,0	1,4
Salada	Salada de alface, cebola e couve roxa	445	108	9,7	1,4	2,5	2,1	1,4	1,0
Sobremesa	Banana pequena	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora ^{7,12}	152	36	1,7	0,3	4,4	0,8	0,6	0,1
Prato	Tortilha de peru (batata, e peru aos cubos e ovo) ^{3,5,6}	559	135	6,6	1,0	12,9	0,2	5,3	0,2
Salada	Ervilha, cenoura e feijão verde	161	37	0,3	0,0	5,9	0,0	1,8	1,0
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	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, 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, Lip. - Lipídios, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



Centro Escolar do Douro (Sudeste)
RESTAURANTE
Semana de 26 a 30 de setembro de 2022
ALMOÇO

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde ^{7,12}	155	37	1,8	0,3	4,1	0,9	0,7	0,1
Prato	Bolonhesa de cavala (esparguete com filete de cavala estufado) com cenoura e milho ^{1,4,6}	828	197	7,5	0,9	21,9	2,3	9,8	0,4
Salada	Salada de couve branca, cenoura e pimento	111	27	0,3	0,1	3,7	3,5	1,1	0,1
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho-francês ^{7,12}	152	36	1,7	0,3	4,0	0,8	0,7	0,1
Prato	Perna de frango estufada com arroz branco	951	226	5,1	0,8	33,1	0,2	11,3	0,3
Salada	Salada de alface, couve roxa e tomate	93	22	0,2	0,0	2,6	2,5	1,5	0,0
Sobremesa	Melão	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de grão-de-bico ^{7,12}	280	67	2,2	0,3	8,6	0,8	2,2	0,1
Prato	Pescada à gomes de Sá (batata aos cubos) ^{3,4}	418	99	2,4	0,5	13,4	1,0	5,4	0,2
Salada	Cenoura, ervilhas e feijão-verde	161	37	0,3	0,0	5,9	0,0	1,8	1,0
Sobremesa	Kiwi	253	60	0,5	0,1	10,9	10,9	1,1	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura ^{7,12}	158	38	1,9	0,3	4,1	0,7	0,6	0,1
Prato	Ovos mexidos com fiambre com massa cotovelinhos ^{1,3,6}	765	268	8,3	2,2	19,4	1,7	11,4	0,8
Salada	Salada de cenoura, pepino e tomate ¹²	366	88	7,8	1,1	2,6	2,4	1,1	0,4
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de ervilhas ^{7,12}	171	41	1,5	0,2	5,0	0,7	1,3	0,1
Prato	Tamboril estufado Arroz de feijão catarino ⁴	690	164	3,8	0,5	20,7	0,3	11,5	0,4
Salada	Salada de cebola, cenoura e tomate	95	22	0,2	0,0	3,6	3,3	0,8	0,1
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. 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, Lip. - Lipídios, Prot. - Proteínas, Sal - Sal