

Escolas Rio Maior
Semana de 16 a 20 de setembro de 2024



		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Segunda									
Sopa	Agrião	611	144	2,1	0,3	26,2	2,6	3,7	0,3
Prato	Almôndegas de carne de aves estufadas com arroz de ervilhas ^{1,6,12}	1983	473	18,1	6,4	55,7	2,1	20,4	1,5
Vegetariana	Hambúrguer vegetariano com arroz e cebolinho	990	234	3,2	0,5	45,9	0,4	5,1	0,2
Salada	Salada de alface, pepino e tomate	28	7	0,1	0,0	0,8	0,7	0,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época	116	28	0,3	0,1	5,3	5,3	0,6	0,0
Terça									
Sopa	Feijão branco e couve portuguesa	828	196	2,3	0,3	33,4	2,4	7,1	0,3
Prato	Salmão gratinado com massa penne e legumes (cenoura, ervilhas e feijão-verde) ^{1,4,6}	2437	581	31,3	6,3	44,3	2,8	29,9	0,7
Vegetariana	Salteado de tofu c/ cenoura, grão-de-bico, curgete e massa penne ^{1,6}	735	176	7,7	1,6	12,2	1,4	11,6	0,7
Salada	Salada de alface, beterraba e cenoura	23	6	0,0	0,0	0,8	0,7	0,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época	186	44	0,4	0,0	8,8	8,8	0,3	0,0
Quarta									
Sopa	Macedónia de legumes	648	153	2,1	0,3	27,8	2,4	4,0	0,2
Prato	Pá de porco estufada com puré de batata ^{7,12}	1093	261	13,9	4,2	15,1	0,4	18,2	0,4
Vegetariana	Arroz c/ seitan (arroz, macedónia e grão-de-bico) ^{1,6}	1291	306	5,0	0,9	44,1	2,4	18,7	0,8
Salada	Salada de alface, pepino e tomate	28	7	0,1	0,0	0,8	0,7	0,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época	390	92	0,4	0,1	19,3	17,3	1,4	0,0
Quinta									
Sopa	Juliana	644	152	2,2	0,3	27,4	2,6	4,1	0,3
Prato	Filetes de pescada no forno com batata e brócolos e cenoura ⁴	1621	384	7,2	1,0	45,4	4,3	31,6	1,0
Vegetariana	Legumes salteados (batata, cenoura, feijão-verde e feijão branco) c/ cogumelos	1700	403	8,6	1,3	61,8	3,7	13,6	0,9
Salada	Salada de alface, couve roxa e pepino	29	7	0,1	0,0	0,7	0,2	0,5	0,0
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	243	57	0,0	0,0	12,9	12,8	1,4	0,5
Sexta									
Sopa	Creme de legumes	631	149	2,1	0,3	27,0	2,4	4,0	0,3
Prato	Frango estufada c/ esparguete e cenoura ^{1,3}	1711	405	10,3	1,8	44,8	2,3	32,4	0,7
Vegetariana	Granulado de soja grossa estufada c/ esparguete e cenoura ^{1,3,6}	2041	484	7,7	1,2	62,6	2,3	35,5	0,4
Salada	Salada de alface, cenoura e couve roxa	30	7	0,0	0,0	0,9	0,3	0,5	0,0
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	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, ⁸Frutos de casca rija, 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 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.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

Escolas Rio Maior
Semana de 23 a 27 de setembro de 2024



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Aveludado de abóbora	358	85	2,0	0,3	14,1	1,4	1,9	0,2
Prato	Massa tricolor c/ cavala e legumes (macedónia) ^{1,3,4}	2181	519	21,1	5,5	45,0	1,5	35,8	0,8
Vegetariana	Massa tricolor c/ granulado de soja grossa e legumes (macedónia) ^{1,3,6}	2435	575	4,7	0,8	89,2	1,8	38,3	0,4
Celíaco	Massa tricolor s/ glúten c/ cavala e legumes (macedónia) ^{4,6,13}	2121	493	20,7	5,5	47,2	0,3	32,1	0,7
Salada	Salada de alface, cenoura e pepino	27	6	0,1	0,0	0,8	0,7	0,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Alho-francês c/ curgete	648	153	2,2	0,3	27,4	2,6	4,3	0,3
Prato	Febras de porco estufadas c/ cenoura e arroz de ervilhas	1869	444	13,1	2,8	51,1	1,2	29,3	0,5
Vegetariana	Arroz de cogumelos c/ cenoura e ervilhas	1062	251	3,3	0,5	47,7	1,6	6,3	0,6
Salada	Salada de alface, couve roxa e tomate	33	8	0,1	0,0	1,0	0,4	0,5	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	10,0	10,0	0,7	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Couve coração e feijão catarino	839	199	2,5	0,3	35,3	2,4	7,2	0,3
Prato	Bacalhau com batata cozida e cenoura, ervilhas e feijão-verde ⁴	1454	343	0,7	0,2	44,5	3,1	37,3	6,7
Vegetariana	Salada de tofu estufado c/ feijão-verde, batata, cenoura, brócolos e milho ^{1,6}	1584	377	11,5	2,1	49,0	3,5	16,0	0,8
Salada	Salada de alface, pepino e tomate	28	7	0,1	0,0	0,8	0,7	0,4	0,0
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	275	65	0,0	0,0	14,6	14,5	1,6	0,5

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão-verde	628	149	2,1	0,3	27,0	2,6	3,8	0,2
Prato	Hambúguer de aves com arroz de legumes	1071	254	4,3	0,6	47,4	1,1	5,6	0,2
Vegetariana	Arroz de legumes e seitan ^{1,6}	1346	319	4,2	0,9	49,6	2,0	18,9	0,7
Salada	Salada de alface, beterraba e pepino	18	4	0,1	0,0	0,4	0,3	0,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época	390	92	0,4	0,1	19,3	17,3	1,4	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Legumes c/ grão	871	206	3,1	0,4	34,4	3,1	7,3	0,4
Prato	Macarronete de peixes (pescada, salmão, tomate e cenoura) ^{1,3,4}	1540	366	15,8	3,0	28,4	1,2	26,6	0,6
Vegetariana	Massada de legumes (cenoura, feijão-verde, tomate) c/ seitan ^{1,3,6}	1003	237	2,8	0,7	32,0	3,0	18,8	1,0
Salada	Salada de alface, cenoura e couve roxa	30	7	0,0	0,0	0,9	0,3	0,5	0,0
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	275	65	0,0	0,0	14,6	14,5	1,6	0,5

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, 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 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.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal