

Almoço

Quinta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa Cenoura com lentilhas	615	232	5	0	24	5	0.3	1.7
Prato Hamburguers estufadas com cenoura + esparguete cozido ^{1,3,6,7,10,12}	503	245	12	3	8	26	0.4	0.6
Sobremesa Fruta da época								

Sexta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa Creme de alho francês	636	152	0	0	22	4	0.3	1.9
Prato Salada de atum com batata, ovo raspado, jardineira de legumes, milho e azeitonas ^{3,4,8,13}	1124	271	14	0.1	22	14	0.6	1.2
Sobremesa Fruta da época								

SABIAS QUE 16 DE SETEMBRO É O DIA INTERNACIONAL DA MAÇÃ ?!!

Rica em fibra e antioxidantes!



É 1 fruta aliada do Cérebro!

Ajuda a ↓ o colesterol!

Ajuda a controlar a diabetes!

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: valores calculados, por porção, a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Todos os pratos são acompanhados por salada mista. A bebida é água.

EBS TOMÁS DE BORBA – 1º Ciclo

Semana de 18 a 22 de setembro de 2017

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda									
Sopa	Creme de cenoura e orégãos	593	142	5	0	21	3	0.3	1.6
Prato	Douradinhos de pescada no forno arroz de ervilhas ^{1,2,4,6,12}	971	233	11	0.5	24	11	0.2	1.3
Sobremesa	Fruta da época								
Terça									
Sopa	Feijão com hortaliças	431	137	5	0	17	5	0.4	1.6
Prato	Bolonhesa de carne de vaca com cogumelos, cenoura e orégãos ^{1,3,12}	1172	280	17	0.6	8	35	0.5	0.7
Sobremesa	Fruta da época								
Quarta									
Sopa	Ervilha	667	182	5	0	26	7	0.4	2.6
Prato	Paloco à Gomes de Sá ^{3,4}	1061	254	11	0	17	24	0.5	1
Sobremesa	Fruta da época/ Sobremesa doce ^{1/3/7}								
Quinta – Dia Mundial da Gratidão									
Sopa	Abóbora com espinafres	657	160	6	0	23	5	0.4	2
Prato	Arroz à Valenciana (frango desfiado, carne de porco, salsichas, jardineira de legumes) ^{1,10,12}	833	201	11	3	9	19	0.5	0.9
Sobremesa	Fruta da época								
Sexta – Início do Outono 									
Sopa	Caldo Verde	776	185	7.8	0.9	20	7	0.5	1.3
Prato	Salada de atum com feijão-frade ^{1,3,4,12,13}	2426	611	22	0	41	30	0.7	1.5
Sobremesa	Fruta da época								

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: valores calculados, por porção, a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Todos os pratos são acompanhados por salada mista. A bebida é água.

Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Couve-flor com cenoura ripada	621	148	5	0	22	4	0.3	1.6
Prato	Almôndegas estufadas com cenoura e esparguete cozido ^{1,3,6,7,12}	1247	298	20	6	12	19	0.8	0.9
Sobremesa	Fruta da época								

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme de feijão branco com alho francês	750	179	5	0	27	6	0.4	2
Prato	Filetes no forno com arroz de pimentos ^{4,12}	935	224	8	0	16	20	0.5	1.8
Sobremesa	Fruta da época								

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Cenoura e alface	618	148	5	0	21	4	0.3	1.6
Prato	Carne de porco à jardineira (batata, cenoura, ervilhas, feijão-verde, molho de tomate) ^{1,12}	1407	338	14	0	23	29	0.5	1.7
Sobremesa	Fruta da época/ Sobremesa doce ^{1/3/7}								

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Grão-de-bico com espinafres	408	143	7	0	27	5	0.4	1.7
Prato	Salada de atum com massa (atum, massa espiral, legumes, milho, azeitonas) ^{1,3,4,12,13}	1953	466	15	0.09	60	20	0.5	0.9
Sobremesa	Fruta da época								

Sexta – Dia Mundial do Coração

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme de brócolos	640	153	5	0	21	4	0.3	1.7
Prato	Arroz de frango com legumes ¹²	1841	439	9	0	71	14	0.5	1.5
Sobremesa	Fruta da época								

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: valores calculados, por porção, a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Todos os pratos são acompanhados por salada mista. A bebida é água.

Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme de tomate	657	157	5	0	24	4	0.3	1.7
Prato	Arroz de atum (atum, arroz, tomate, milho, jardineira de legumes, ovo raspado) ^{3,4,12,13}	2137	510	18	0	45	25	0.5	1.3
Sobremesa	Fruta da época								

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Abóbora com fava	752	179	6	0	26	7	0.4	2.5
Prato	Galinha Afiambrada (frango desfiado, fiambre, batata, pimentão, cogumelos, cenoura ripada, azeitonas verdes, queijo ralado, molho de tomate) ^{1,3,7,8,9,13}	1014	242	13	1.5	11	22	0.5	2
Sobremesa	Fruta da época								

Quarta – Dia mundial do Animal



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme de legumes	747	204	6	0	28	9	0.5	3
Prato	Pastéis de bacalhau com arroz de cenoura ^{1,3,4,6,12}	1118	269	8	0	25	22	0.4	2.9
Sobremesa	Fruta da época/ Sobremesa doce ^{1/3/7}								

Quinta - FERIADO

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Feijão-vermelho com espinafres	389	138	6	0	16	5	0.4	1.7
Prato	Carne de vaca estufada com cenoura baby e esparguete ^{1,3,12}	1654	395	22	4	14	35	0.7	0.8
Sobremesa	Fruta da época								

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, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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

Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme de couve-flor com cenoura	621	148	5	0	22	4	0.3	1.6
Prato	Hamburguers no forno com cenoura e esparguete cozido ^{1,3,6,7,10,12}	503	245	12	3	8	26	0.4	0.6
Sobremesa	Fruta da época								

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Abóbora com ervilhas	698	189	6	0	27	7	0.4	2.8
Prato	Filetes dourados com arroz de feijão-verde ^{1,4,12}	792	189	7.5	0.5	11	19	0.4	0.5
Sobremesa	Fruta da época								

Quarta - Dia Mundial do Combate à Obesidade

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Brócolos	640	153	5	0	21	4	0.3	1.7
Prato	Pernas de frango no forno com salada russa ¹²	2398	569	31	0.8	28	38	1.1	1.5
Sobremesa	Fruta da época/ Sobremesa doce ^{1/3/7}								

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Juliana de legumes	646	154	5	0	22	5	0.4	1.7
Prato	Carbonara de atum (atum, massa cotovelo, feijão-frade, milho, jardineira de legumes, molho de tomate) ^{1,3,4}	2045	488	14	0	45	23	0.5	1.3
Sobremesa	Fruta da época								

Sexta – Dia mundial do Ovo

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Feijão com couve lombarda	408	140	5	0	17	6	0.4	1.6
Prato	Carne de porco estufada com arroz de ervilha ¹²	1230	293	14	0	14	27	0.4	0.6
Sobremesa	Fruta da época								

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, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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