



GOVERNO DE PORTUGAL

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO E CIÊNCIA

DGEstE
Direção Geral dos Estabelecimentos Escolares

Semana 02/06/2015 a 05/06/2015

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Creme de cenoura	540	129	7,5	1,2	12	2,4	3,4	1,9	FI	
	Prato e Vegetais	Esparguete à bolonhesa	1065	254	11,5	3,5	22,6	14,5	2,1	1,2	FI	
	Sobremesa	Alface, beterraba e milho									FI	
	Pão	Fruta da época (mín. 3 variedades)/Gelado	963	230	0,8	0,4	52	3,3	0,1	24,8	FI	
		Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									FI
Terça-Feira	Sopa	Feijão vermelho com hortaliça (couve lombarda e couve branca)	682	163	7,4	1,1	18,7	5,2	3,2	1,8	FI	
	Prato e Vegetais	Tortilha de atum com batata aos cubos	607	146	7,7	0,4	10,1	8,5	1,2	0,3	FI	
	Sobremesa	Couve flor, Brocolos e cenoura									FI	
	Pão	Fruta da época (mín. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8	FI	
		Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									FI
Quarta-Feira	Sopa	Grão com nabijas	871	208	11,7	1,8	21,1	4,2	5	2,2	FI	
	Prato e Vegetais	Frango assado com fusilli	944	226	5,2	1,2	30,9	12,9	1,6	1,4	FI	
	Sobremesa	Alface, couve roxa e milho									FI	
	Pão	Fruta da época (mín. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8	FI	
		Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									FI
Quinta-Feira	Sopa	Feijão-verde	652	155	9,9	1,5	14,4	1,9	4,5	2,3	FI	
	Prato e Vegetais	Pescada no tacho com arroz de legumes	626	149	3,3	0,5	19	10,5	1,7	0,5	FI	
	Sobremesa	Beterraba, cenoura e tomate									FI	
	Pão	Fruta da época (mín. 3 variedades) / Fruta assada	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8	FI	
		Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									FI
Sexta-Feira	Sopa	Couve branca com cenoura ripada	350	131	8,2	1,2	12	2,1	3,7	2,1	FI	
	Prato e Vegetais	Jardineira de carne porco	564	135	6,7	2	9,5	8,7	1	0,9	FI	
	Sobremesa	Alface, milho e lombarda									FI	
	Pão	Fruta da época (mín. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8	FI	
		Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									FI

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, 9Alho, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

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.

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