



GOVERNO DE PORTUGAL

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO E CIÊNCIA

DGEstE  
Direção Geral dos Estabelecimentos Escolares

Semana 08/06/2015 a 12/06/2015

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Espinafres	746	178	11,7	1,8	16	2	5,3	2	FI
	Prato e Vegetais	Filete de pescada no forno com molho de legumes e arroz branco	689	165	3,6	0,5	20,6	11,9	1,9	0,4	FI
		Alface, beterraba e cenoura									
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8	FI
Pão	Pão de mistura										FI
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.											

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Terça-Feira	Sopa	Creme de feijão-verde	652	155	9,9	1,5	14,4	1,9	4,3	2,3	FI
	Prato e Vegetais	Rancho (porco e frango aos cubos, grão, massa e couve lombarda)	879	209	7,9	2,1	20,7	13,31	1,7	0,5	FI
		Couve roxa, ervilhas e pepino									
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim flan	337	80	1,4	1	13,3	3,4	0,1	0	FI
Pão	Pão de mistura										FI
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.											

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Quarta-Feira	Sopa										FI
	Prato e Vegetais										FI
		Feriado									
	Sobremesa										FI
Pão											FI
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.											

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Nabo e cenoura com couve	530	126	7,9	1,2	11,6	2	3,6	2,1	FI
	Prato e Vegetais	Atum com feijão frade, ovo e cenoura	986	236	10,9	1,4	16,9	17,1	2,6	1,3	FI
		Alface, couve roxa e milho									
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8	FI
Pão	Pão de mistura										FI
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.											

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Grão com espinafres	855	204	11,4	1,7	20,8	4	0,3	2,2	FI
	Prato e Vegetais	Arroz de carnes (Porco e Frango)	974	233	8,4	2,3	25,4	13,2	2	0,3	FI
		Alface, cenoura e alho francês									
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8	FI
Pão	Pão de mistura										FI
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.											

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.

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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.