Fundação Escola Profissional de
Almoço
Semana de 24 a 28 de outubro de 2022

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Alho-francês e couve-flor	644	152	2,2	0,3	27,6	2,9	4,0	0,3
Pescado	Abrótea assada com batata aos cubos no forno[4]	1770	420	10,2	1,4	47,2	3,2	32,7	0,7
Carne	Empadão de vitela (com arroz) com legumes salteados[7]	2797	668	31,8	10,3	60,1	1,9	34,1	0,5
Vegetariana	Soja estufada com tomate e arroz alegre (cenoura, ervilhas e milho)[6,12]	2677	636	14,7	2,0	76,6	1,6	42,7	0,5
Salada	Cenoura ralada, tomate e couve roxa	81	19	0,2	0,0	3,0	2,9	0,7	0,2
Sobremesa	Arroz doce[3,5,6,7]	855	203	4,9	2,0	33,2	9,7	5,7	0,2
Terça		**VE (kJ)**	**VE (kcal)**	**Líp. (g)**	**AG Sat. (g)**	**HC (g)**	**Açúcar (g)**	**Prot. (g)**	**Sal (g)**
Sopa	Brócolos	629	149	2,2	0,3	26,5	2,6	4,1	0,3
Pescado	Paloco com natas[4,5,6,7]	1727	415	17,7	4,0	38,2	1,1	25,4	2,2
Carne	Feijoada à transmontana com arroz branco[1,3,6,7]	4759	1136	48,6	12,3	113,4	1,7	59,4	1,9
Vegetariana	Guisado de grão com batata e brócolos e couve-flor	2148	510	8,5	1,1	82,1	4,7	19,6	0,7
Salada	Beterraba, milho e pepino	66	16	0,5	0,0	1,5	0,6	1,2	0,0
Sobremesa	Gelatina[1,3,6,7,8,12]	295	70	0,2	0,0	15,3	15,3	1,7	0,5
Quarta		**VE (kJ)**	**VE (kcal)**	**Líp. (g)**	**AG Sat. (g)**	**HC (g)**	**Açúcar (g)**	**Prot. (g)**	**Sal (g)**
Sopa	Caldo verde[1,3,6,7]	692	164	3,9	1,0	26,0	2,1	4,9	0,6
Pescado	Lombos de pescada no forno com batata assada[2,4]	1926	457	12,4	1,8	47,2	3,2	37,2	1,0
Carne	Esparguete à bolonhesa[1,3,12]	2466	588	25,5	8,3	52,6	2,4	33,5	0,4
Vegetariana	Bolonhesa de lentilhas com esparguete[1,3,6,10,11]	2321	549	7,5	1,0	92,2	2,2	25,5	0,4
Salada	Alface, cenoura e tomate	36	9	0,1	0,0	1,2	1,2	0,4	0,0
Sobremesa	Pera assada	354	83	0,5	0,0	17,6	17,6	0,4	0,0
Quinta		**VE (kJ)**	**VE (kcal)**	**Líp. (g)**	**AG Sat. (g)**	**HC (g)**	**Açúcar (g)**	**Prot. (g)**	**Sal (g)**
Sopa	Canja[1,3]	377	89	0,8	0,2	14,0	0,0	6,0	0,2
Pescado	Douradinhos no forno com arroz de feijão[1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14]	2320	551	10,4	1,3	92,3	3,1	19,4	1,2
Carne	Frango assado no forno com batata corada[12]	2053	487	13,9	2,3	47,3	3,3	38,9	0,8
Vegetariana	Alho-francês à brás[3]	2580	620	42,1	5,6	40,3	2,3	16,2	1,5
Salada	Alface, couve roxa e pepino	38	9	0,1	0,0	0,9	0,8	0,7	0,0
Sobremesa	Pudim de caramelo[7]	486	114	1,6	0,9	21,6	17,4	3,4	0,3
Sexta		**VE (kJ)**	**VE (kcal)**	**Líp. (g)**	**AG Sat. (g)**	**HC (g)**	**Açúcar (g)**	**Prot. (g)**	**Sal (g)**
Sopa	Juliana	644	152	2,2	0,3	27,4	3,4	4,1	0,3
Pescado	Gratinado de massa com atum[1,3,4,7]	2128	506	19,8	4,7	50,2	2,6	28,8	2,1
Carne	Carne de porco à portuguesa c/ arroz[5,6,12]	3065	733	39,1	9,3	55,5	0,3	36,3	1,1
Vegetariana	Soja à portuguesa com arroz[5,6,12]	2783	662	18,7	2,3	75,5	0,3	39,2	0,8
Salada	Beterraba, cenoura ralada e tomate	41	10	0,1	0,0	1,5	1,5	0,3	0,0
Sobremesa	Gelatina de tutti-frutti[1,3,6,7,8,12]	295	70	0,2	0,0	15,3	15,3	1,7	0,5

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:[1]Cereais que contêm glúten, [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoço, [14]Moluscos. 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

Fundação Escola Profissional de

Almoço

Semana de 31de outubro a 4 de novembro de 2022

Segunda		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Grelos	639	151	2,1	0,3	26,9	3,2	4,3	0,3
Pescado	Panados de pescada no forno com arroz de pimentos[1,3,4,7]	2179	518	4,9	1,1	93,4	4,5	24,3	1,0
Carne	Arroz à valenciana[1,2,6,7,9,10,14]	2141	509	17,2	4,8	57,9	1,0	29,8	1,8
Vegetariana	Caril de alho-francês, cogumelos e ervilhas com arroz de tomate[12]	2214	526	13,9	5,9	86,6	2,2	10,1	0,6
Salada	Cenoura ralada, couve roxa e tomate	51	12	0,0	0,0	1,8	1,6	0,6	0,0
Sobremesa	Iogurte[7]	421	100	1,8	1,2	16,6	15,0	4,4	0,2

Terça		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa		887	210	2,3	0,3	38,0	2,8	8,0	0,3
Pescado		3275	798	30,0	10,0	87,3	3,0	42,7	2,6
Carne	FERIADO	2072	497	30,2	9,4	9,9	1,6	41,7	1,0
Vegetariana		1980	469	7,3	1,1	68,6	0,2	27,8	0,8
Salada		66	16	0,5	0,0	1,5	0,6	1,2	0,0
Sobremesa		855	203	4,9	2,0	33,2	9,7	5,7	0,2

Quarta		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Couve-flor	658	156	2,1	0,3	27,6	3,8	4,8	0,3
Pescado	Empadão de atum (arroz)[4,7]	2302	549	22,3	6,6	56,1	0,6	30,2	2,3
Carne	Rojões de porco estufados com pimentos e tomate e arroz	2862	683	33,1	8,7	59,6	1,3	35,6	0,9
Vegetariana	Seitan estufado com legumes (abóbora, cenoura e feijão-verde) e arroz[1,6]	1832	435	9,6	1,7	63,4	2,9	21,9	1,1
Salada	Alface, cenoura e tomate	36	9	0,1	0,0	1,2	1,2	0,4	0,0
Sobremesa	Maçã assada	461	109	0,7	0,1	23,6	23,6	0,3	0,0

Quinta		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Nabiças	638	151	2,2	0,3	27,0	3,3	4,1	0,3
Pescado	Massada de tintureira com delícias-do-mar[1,2,3,4,6]	2147	508	9,9	1,4	58,7	1,5	44,1	1,2
Carne	Carne de porco assada com ameixa e batata assada[12]	2870	684	30,9	8,6	56,7	3,3	38,2	0,8
Vegetariana	Jardineira de tofu (batata, cenoura, ervilhas e brócolos)[1,6]	1692	402	11,8	2,4	51,1	5,7	18,3	0,5
Salada	Alface, couve roxa e pepino	38	9	0,1	0,0	0,9	0,8	0,7	0,0
Sobremesa	Gelatina[1,3,6,7,8,12]	307	72	0,3	0,0	15,8	14,5	1,6	0,5

Sexta		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Couve portuguesa	641	152	2,2	0,3	27,3	3,6	4,1	0,3
Pescado	Feijoada de potas c/ arroz branco[14]	2109	500	7,5	1,3	59,6	1,7	40,9	1,2
Carne	Roti de peru assado com puré de batata[1,3,5,6,7,8,12]	1469	348	7,8	1,7	25,6	1,9	40,9	0,9
Vegetariana	Ervilhas estufadas com abóbora, feijão-verde e fusilli[1,3]	1507	358	10,4	1,2	56,4	3,0	11,6	0,8
Salada	Beterraba, cenoura e tomate	41	10	0,1	0,0	1,5	1,5	0,3	0,0
Sobremesa	Pudim de chocolate[7]	480	113	1,8	1,0	20,2	17,2	3,8	0,2

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:[1]Cereais que contêm glúten, [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [14]Moluscos. 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

Fundação Escola Profissional de
Almoço
Semana de 7 a 11 de novembro de 2022

Segunda		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Lombardo	628	149	2,1	0,3	26,7	3,1	4,0	0,3
Pescado	Paloco com natas[4,5,6,7]	1727	415	17,7	4,0	38,2	1,1	25,4	2,2
Carne	Omelete mista com arroz de legumes (ervilhas, cenoura e lombardo)[1,3,5,6,7]	2163	516	19,4	5,5	61,1	1,9	21,7	1,0
Vegetariana	Favas estufadas com arroz de legumes	1686	400	8,8	1,3	65,7	2,7	11,2	0,3
Salada	Cenoura, couve roxa e tomate	51	12	0,0	0,0	1,8	1,6	0,6	0,0
Sobremesa	Iogurte aroma[7]	384	91	1,9	1,2	12,5	12,5	4,6	0,2
Terça		**VE (KJ)**	**VE (kcal)**	**Líp. (g)**	**AG Sat. (g)**	**HC (g)**	**Açúcar (g)**	**Prot. (g)**	**Sal (g)**
Sopa	Espinafres e feijão branco	894	212	2,5	0,4	35,0	2,6	8,3	0,4
Pescado	Bolonhesa de atum[1,3,4]	1893	450	16,2	2,4	49,9	2,6	25,0	1,8
Carne	Perna de peru assada com laranja e massa fusilli[1,3,12]	2648	630	23,9	6,7	51,7	4,4	48,1	0,9
Vegetariana	Lentiilhas estufadas c/ pimentos verdes, beringela e curgete com esparguete[1,3,6,10,11]	1536	362	2,1	0,3	67,8	3,0	15,6	0,4
Salada	Beterraba, milho e pepino	66	16	0,5	0,0	1,5	0,6	1,2	0,0
Sobremesa	Gelatina de ananás[1,3,6,7,8,12]	275	65	0,0	0,0	14,6	14,5	1,6	0,5
Quarta		**VE (KJ)**	**VE (kcal)**	**Líp. (g)**	**AG Sat. (g)**	**HC (g)**	**Açúcar (g)**	**Prot. (g)**	**Sal (g)**
Sopa	Creme de couve-flor	640	151	2,2	0,3	27,5	2,9	3,9	0,3
Pescado	Red fish assado com molho de tomate e batata assada[4,12]	2172	516	19,6	3,0	47,8	3,7	35,2	0,8
Carne	Rancho à minhota (macarronete, grão, porco, frango, cenoura, repolho)[1,3]	2901	689	20,2	5,1	72,0	2,8	50,1	0,6
Vegetariana	Feijoada de legumes[1]	1897	452	7,9	1,1	70,8	3,2	23,6	0,2
Salada	Alface, cenoura ralada e tomate	36	9	0,1	0,0	1,2	1,2	0,4	0,0
Sobremesa	Pudim flan[7]	436	107	1,4	0,8	20,6	19,2	2,9	0,2
Quinta		**VE (KJ)**	**VE (kcal)**	**Líp. (g)**	**AG Sat. (g)**	**HC (g)**	**Açúcar (g)**	**Prot. (g)**	**Sal (g)**
Sopa	Abóbora e nabiças[1,3,5,6,7,8,12]	515	122	2,2	0,3	17,0	1,9	7,6	0,3
Pescado	Tirinhas de pota estufadas com molho de tomate e puré de batata[1,3,5,6,7,8,12,14]	1397	332	10,5	2,0	25,7	2,0	33,0	1,6
Carne	Frango assado no forno com arroz de cenoura[12]	2103	499	12,2	2,1	56,2	1,2	37,7	0,8
Vegetariana	Soja com molho de tomate e puré de batata[1,3,5,6,7,8,12]	1745	414	6,3	1,3	45,6	2,0	37,8	0,5
Salada	Alface, couve roxa e pepino	38	9	0,1	0,0	0,9	0,8	0,7	0,0
Sobremesa	Arroz doce[1,3,5,6,7,8,12]	943	223	3,4	1,7	43,2	18,4	4,5	0,2
Sexta		**VE (KJ)**	**VE (kcal)**	**Líp. (g)**	**AG Sat. (g)**	**HC (g)**	**Açúcar (g)**	**Prot. (g)**	**Sal (g)**
Sopa	Brócolos e cenoura[1,3,5,6,7,8,12]	462	110	2,3	0,4	17,9	2,7	3,1	0,3
Pescado	Pescada assada no forno com batata assada[4]	1904	452	12,4	1,8	47,2	3,2	35,8	0,9
Carne	Rolo de carne de porco com arroz de cenoura e ervilhas[1,3,6,7,8,11,12,13]	3107	740	29,6	8,4	75,6	1,3	40,0	1,1
Vegetariana	Caldeirada de seitan com legumes (abóbora, brócolos e feijão-verde)[1,6]	1078	255	3,0	0,6	39,2	5,9	15,0	0,7
Salada	Beterraba, cenoura e tomate	41	10	0,1	0,0	1,5	1,5	0,3	0,0
Sobremesa	Gelatina de tutti-frutti[1,3,6,7,8,12]	295	70	0,2	0,0	15,3	15,3	1,7	0,5

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:[1]Cereais que contêm glúten, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoço, [14]Moluscos. 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

Fundação Escola Profissional de
Almoço
Semana de 14 a 18 de novembro de 2022

Segunda		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura com massinhas[1,3]	933	221	2,5	0,4	41,0	2,9	6,5	0,3
Pescado	Massinha de pescada com delícias do mar[1,2,3,4,6]	2030	481	9,3	1,4	55,1	0,5	42,2	0,9
Carne	Hambúrguer no forno com arroz de ervilhas e milho[1,6,12]	2428	578	20,7	9,0	67,5	1,9	37,2	2,2
Vegetariana	Favas estufadas com arroz	1651	392	8,7	1,3	64,5	1,6	10,9	0,4
Salada	Cenoura ralada, couve roxa e tomate	51	12	0,0	0,0	1,8	1,6	0,6	0,0
Sobremesa	Pudim de chocolate[7]	480	113	1,8	1,0	20,2	17,2	3,8	0,2
Terça		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Alho-francês	637	151	2,1	0,3	27,2	2,9	4,0	0,3
Pescado	Bolonhesa de atum[1,3,4]	1893	450	16,2	2,4	49,9	2,6	25,0	1,8
Carne	Carne de porco estufada com batata assada	2603	621	29,6	8,1	50,2	3,1	36,3	0,7
Vegetariana	Bolonhesa de soja[1,3,6]	2344	554	7,2	1,0	77,5	3,1	42,4	0,3
Salada	Beterraba, milho e pepino	66	16	0,5	0,0	1,5	0,6	1,2	0,0
Sobremesa	Gelatina[1,3,6,7,8,12]	275	65	0,0	0,0	14,6	14,5	1,6	0,5
Quarta		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão branco e nabiças	900	213	2,4	0,4	35,5	3,0	8,4	0,3
Pescado	Fusilli de salmão e legumes salteados (brócolos, cenoura e milho)[1,3,4]	3374	806	46,8	8,7	55,0	2,7	39,6	0,4
Carne	Almôndegas estufadas com molho de tomate e esparguete[1,3,6,12]	2296	548	23,2	8,0	59,0	4,0	24,2	1,8
Vegetariana	Soja com molho de tomate e puré de batata[1,3,5,6,7,8,12]	2011	478	11,4	2,0	49,2	2,3	38,7	0,7
Salada	Alface, cenoura ralada e tomate	36	9	0,1	0,0	1,2	1,2	0,4	0,0
Sobremesa	Pudim flan[7]	436	107	1,4	0,8	20,6	19,2	2,9	0,2
Quinta		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora e coentros	636	151	2,1	0,3	27,8	3,2	3,8	0,3
Pescado	Potas guisadas com batata e ervilhas[14]	1737	410	6,7	1,1	50,6	3,6	35,0	1,4
Carne	Frango assado no forno com puré de batata[1,3,5,6,7,8,12]	1453	345	9,6	2,1	25,6	1,9	36,1	0,9
Vegetariana	Gratinado de brócolos, lentilhas e cenoura[1,5,6,7]	1428	340	10,3	3,0	38,8	2,4	18,5	0,4
Salada	Alface, couve roxa e pepino	38	9	0,1	0,0	0,9	0,8	0,7	0,0
Sobremesa	Arroz doce[3,5,6,7]	855	203	4,9	2,0	33,2	9,7	5,7	0,2
Sexta		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão-verde	637	151	3,6	0,3	26,2	2,6	3,9	0,3
Pescado	Pescada assada no forno com batata assada[4]	1904	452	12,4	1,8	47,2	3,2	35,8	0,9
Carne	Strogonoff de porco com arroz[1,7]	2572	612	20,5	6,8	63,0	0,3	42,7	0,9
Vegetariana	Caldeirada de seitan com legumes[1,6]	1046	247	2,9	0,6	38,5	6,1	14,1	0,7
Salada	Beterraba, cenoura ralada e tomate	41	10	0,1	0,0	1,5	1,5	0,3	0,0
Sobremesa	Gelatina de tutti-frutti[1,3,6,7,8,12]	295	70	0,2	0,0	15,3	15,3	1,7	0,5

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:[1]Cereais que contêm glúten, [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [14]Moluscos. 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

Fundação Escola Profissional de
Almoço
Semana de 21 a 25 de novembro de 2022

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Peixe[4]	711	168	2,2	0,3	26,6	2,9	9,0	0,3
Pescado	Salada quente de atum (batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde)[4]	1711	405	11,0	1,4	50,4	3,6	25,5	2,1
Carne	Hambúrguer de vaca com esparguete[1,3,6,12]	1980	470	12,3	4,6	49,3	2,1	39,4	0,7
Vegetariana	Beringela recheada[1]	427	102	5,6	0,8	8,1	3,4	2,6	0,3
Salada	Cenoura ralada, couve roxa e tomate	51	12	0,0	0,0	1,8	1,6	0,6	0,0
Sobremesa	Iogurte[7]	384	91	1,9	1,2	12,5	12,5	4,6	0,2
Terça		**VE (kJ)**	**VE (kcal)**	**Líp. (g)**	**AG Sat. (g)**	**HC (g)**	**Açúcar (g)**	**Prot. (g)**	**Sal (g)**
Sopa	Grão-de-bico e lombardo	930	220	3,1	0,4	37,0	3,6	8,0	0,3
Pescado	Massada de peixe com delícias do mar[1,2,3,4,6]	2030	481	9,3	1,4	55,1	0,5	42,2	0,9
Carne	Perna de frango no forno com massa salteada com cogumelos, milho e cenoura[1,6,12]	2478	587	17,1	3,1	56,8	4,5	47,8	1,5
Vegetariana	Jardineira de tofu[1,6]	1692	402	11,8	2,4	51,1	5,7	18,3	0,5
Salada	Beterraba, milho e pepino	66	16	0,5	0,0	1,5	0,6	1,2	0,0
Sobremesa	Pudim de chocolate[7]	480	113	1,8	1,0	20,2	17,2	3,8	0,2
Quarta		**VE (kJ)**	**VE (kcal)**	**Líp. (g)**	**AG Sat. (g)**	**HC (g)**	**Açúcar (g)**	**Prot. (g)**	**Sal (g)**
Sopa	Caldo verde[1,3,6,7]	692	164	3,9	1,0	26,0	2,1	4,9	0,6
Pescado	Lombinhos de escamudo assado com batata cozida e couve-de-bruxelas[4]	1560	367	0,7	0,0	51,9	3,0	34,7	1,7
Carne	Carne de porco guisada com esparguete[1,3,12]	2553	608	26,0	7,7	52,6	2,3	37,3	0,7
Vegetariana	Guisado da horta[12]	1313	312	6,1	0,9	44,3	6,5	12,9	0,3
Salada	Alface, cenoura ralada e tomate	36	9	0,1	0,0	1,2	1,2	0,4	0,0
Sobremesa	Gelatina de morango[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	Couve-flor	658	156	2,1	0,3	27,6	3,8	4,8	0,3
Pescado	Empadão de atum (arroz)[4,7]	2302	549	22,3	6,6	56,1	0,6	30,2	2,3
Carne	Esparguete à bolonhesa (vaca)[1,3,12]	2466	588	25,5	8,3	52,6	2,4	33,5	0,4
Vegetariana	Feijoada de legumes	1887	450	7,4	0,8	73,0	2,0	21,4	0,2
Salada	Alface, couve roxa e pepino	38	9	0,1	0,0	0,9	0,8	0,7	0,0
Sobremesa	Arroz doce[3,5,6,7]	855	203	4,9	2,0	33,2	9,7	5,7	0,2
Sexta		**VE (kJ)**	**VE (kcal)**	**Líp. (g)**	**AG Sat. (g)**	**HC (g)**	**Açúcar (g)**	**Prot. (g)**	**Sal (g)**
Sopa	Espinafres	637	151	2,3	0,3	26,7	3,1	4,2	0,3
Pescado	Peixe cozido com batata cozida e legumes[4]	1555	367	2,4	0,4	48,0	4,1	36,0	1,1
Carne	Feijoada à transmontana[1,3,6,7]	3611	864	45,3	11,8	58,4	1,6	54,6	1,7
Vegetariana	Ratattouille de legumes com soja e abóbora[6]	1341	318	5,8	0,9	24,9	3,2	35,8	0,4
Salada	Beterraba, cenoura ralada e tomate	41	10	0,1	0,0	1,5	1,5	0,3	0,0
Sobremesa	Pudim de baunilha[7]	495	117	1,7	1,0	22,2	18,8	3,3	0,2

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:[1]Cereais que contêm glúten, [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [12]Dióxido 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

Fundação Escola Profissional de
Almoço
Semana de 28 de novembro a 2 de dezembro de 2022

Segunda		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes	631	149	2,1	0,3	27,0	2,9	4,0	0,3
Pescado	Gratinado de massa com atum[1,3,4,7]	2128	506	19,8	4,7	50,2	2,6	28,8	2,1
Carne	Alheira no forno com arroz de cenoura e ervilhas[1]	3053	727	27,4	8,7	92,8	2,4	25,3	1,2
Vegetariana	Esparguete com tofu e mistura de vegetais[1,3,6]	1709	407	13,0	2,6	51,5	3,1	17,9	0,8
Salada	Cenoura ralada, couve roxa e tomate	51	12	0,0	0,0	1,8	1,6	0,6	0,0
Sobremesa	Iogurte[7]	384	91	1,9	1,2	12,5	12,5	4,6	0,2
Terça		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Alho-francês	637	151	2,1	0,3	27,2	2,9	4,0	0,3
Pescado	Medalhões de salmão envolvidos em sêmola de milho com legumes e arroz[4]	3622	866	48,4	8,9	70,6	2,5	35,9	0,8
Carne	Hambúrguer no forno com esparguete[1,3,6,12]	2138	509	17,9	8,7	57,0	3,6	36,3	2,2
Vegetariana	Estufado de lentilhas c/ espinafres, cenoura e massa[1,3,6,8,10,11]	2375	562	8,1	1,2	91,3	3,5	26,6	0,6
Salada	Beterraba, milho e pepino	66	16	0,5	0,0	1,5	0,6	1,2	0,0
Sobremesa	Gelatina de morango[1,3,6,7,8,12]	275	65	0,0	0,0	14,6	14,5	1,6	0,5
Quarta		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão catarino e couve branca	920	218	2,7	0,3	38,4	3,5	8,5	0,3
Pescado	Arroz de tentáculos de potas[14]	2086	493	7,9	1,4	55,6	0,7	49,3	1,7
Carne	Bitoque de porco[3,5,6]	2732	655	36,9	6,5	42,2	1,1	36,6	0,6
Vegetariana	Seitan salteado com arroz de macedónia[1,6]	1521	360	3,5	0,9	59,3	1,2	20,9	0,9
Salada	Alface, cenoura ralada e tomate	36	9	0,1	0,0	1,2	1,2	0,4	0,0
Sobremesa	Pudim flan[7]	436	107	1,4	0,8	20,6	19,2	2,9	0,2
Quinta		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa		377	89	0,8	0,2	14,0	0,0	6,0	0,2
Pescado		1920	457	16,0	2,3	49,6	4,7	25,9	0,9
Carne	FERIADO	2909	695	25,0	8,1	72,5	0,7	44,3	0,4
Vegetariana		2961	709	36,2	13,2	69,3	1,5	18,7	1,1
Salada		38	9	0,1	0,0	0,9	0,8	0,7	0,0
Sobremesa		461	109	0,7	0,1	23,6	23,6	0,3	0,0
Sexta		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Nabiças	638	151	2,2	0,3	27,0	3,3	4,1	0,3
Pescado	Pescada com à lagareiro e batata[4]	2551	603	7,4	1,1	89,1	5,8	41,3	0,9
Carne	Arroz de aves (peru e frango) no forno[12]	1897	450	11,9	2,8	55,5	0,7	27,0	0,5
Vegetariana	Salteado de beringela, curgete, pimento e lentilhas com arroz[1,6]	2360	559	9,0	1,3	90,3	1,4	23,6	0,6
Salada	Beterraba, cenoura e tomate	41	10	0,1	0,0	1,5	1,5	0,3	0,0
Sobremesa	Gelatina de ananás[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:[1]Cereais que contêm glúten, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [14]Moluscos. 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