

Escola EB 2 3 Dr. Armando Lizardo - Lezírias
Refeitório
Semana de 4 a 8 de setembro de 2023
ALMOÇO



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de peixe (c/ coentros) ^{1,4,6,7,8,12}	648	152	5,8	0,8	16,3	4,7	7,1	0,3
SOPA BEBÉS	Creme de legumes c/ peixe ⁴	526	125	2,4	0,4	18,2	2,1	6,4	0,3
Prato	Esparguete à bolonhesa com salada de alface e tomate ^{1,3}	1155	275	12,4	3,9	24,7	1,3	15,8	0,3
Vegetariana	Esparguete c/ soja grossa com salada de alface e tomate ^{1,3,6}	1824	431	4,7	0,6	59,6	2,6	35,4	0,3
Sobremesa	Fruta da época	186	44	0,4	0,0	8,8	8,8	0,3	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura	439	104	2,1	0,3	17,8	1,7	2,6	0,2
SOPA BEBÉS	Creme de legumes c/ carne	514	122	2,5	0,4	18,2	2,1	5,6	0,3
Prato	Salada de salmão (ervilha, cenoura, batata e ovo) ^{3,4}	1414	337	16,8	3,3	27,8	2,1	17,1	0,4
Vegetariana	Legumes estufados com batata	1107	262	5,2	0,8	45,1	4,4	6,5	0,5
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de agrião ^{7,12}	152	36	2,1	0,3	3,5	0,6	0,5	0,2
SOPA BEBÉS	Creme de legumes c/ borrego	533	126	2,9	0,7	18,2	2,1	5,8	0,3
Prato	Empadão de aves com salada mista ^{3,7,12}	1205	286	7,3	1,4	21,8	0,8	32,1	0,4
Vegetariana	Soja estufada com arroz de ervilhas e salada de cenoura ralada ⁶	2109	500	6,8	1,0	68,9	1,7	34,5	0,5
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	194	46	0,0	0,0	10,3	10,2	1,1	0,4

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora c/ espinafres	451	107	2,2	0,3	18,1	1,9	2,8	0,3
SOPA BEBÉS	Creme de legumes c/ peixe ⁴	526	125	2,4	0,4	18,2	2,1	6,4	0,3
Prato	Bacalhau gratinado com molho branco e salada mista ⁴	210	50	0,3	0,1	0,4	0,3	11,0	0,3
Creche	Meia desfeita de bacalhau c/ ovo ^{3,4,12}	1553	369	10,3	1,7	48,3	3,2	17,9	0,4
Vegetariana	Legumes gratinados ^{1,6}	503	122	3,8	0,6	14,4	3,4	4,9	0,3
Sobremesa	Fruta da época	208	50	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Juliana ^{7,12}	176	42	2,1	0,3	4,3	1,2	0,8	0,2
SOPA BEBÉS	Creme de legumes c/ carne	514	122	2,5	0,4	18,2	2,1	5,6	0,3
Prato	Peru estufado com macarronete e salada de alface ^{1,3}	1772	421	15,7	4,0	38,7	0,5	30,0	0,7
Vegetariana	Macarronete c/ grão e legumes salteados ^{1,3}	1352	321	7,2	1,1	49,3	1,9	11,3	0,4
Sobremesa	Banana	208	49	0,2	0,0	10,3	9,3	0,8	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

Escola EB 2 3 Dr. Armando Lizardo - Lezírias
Refeitório
Semana de 11 a 15 de setembro de 2023
ALMOÇO



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho-francês	124	30	2,1	0,3	2,1	1,0	0,5	0,2
SOPA BEBÉS	Creme de legumes c/ carne	514	122	2,5	0,4	18,2	2,1	5,6	0,3
Prato	Tesourinhos no forno com massa fusilli e salada mista ^{1,2,3,4,6,7,9,12,14}	1215	288	5,5	0,9	50,1	2,3	8,4	0,7
Vegetariana	Bolonhesa de soja c/ fusilli com salada de alface ^{1,3}	1919	457	18,8	6,1	45,6	2,0	25,4	0,5
Sobremesa	Fruta da época	208	50	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de macedónia	648	153	2,1	0,3	27,8	2,9	4,0	0,3
SOPA BEBÉS	Creme de legumes c/ peixe ⁴	526	125	2,4	0,4	18,2	2,1	6,4	0,3
Prato	Carne à moda de coruche com arroz de cenoura ¹²	1561	371	11,7	3,4	48,2	0,8	17,1	1,1
Vegetariana	Tofu estufado com cenoura, arroz e salada de alface e milho ^{1,6}	1572	374	12,0	2,3	50,7	0,9	13,9	0,6
Sobremesa	Fruta da época	186	44	0,4	0,0	8,8	8,8	0,3	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de brócolos ^{7,12}	216	52	2,2	0,4	6,2	1,1	1,1	0,2
SOPA BEBÉS	Creme de legumes c/ carne	514	122	2,5	0,4	18,2	2,1	5,6	0,3
Prato	Atum c/ feijão frade, batata, ervilhas e 1/2 ovo ^{3,4}	1166	277	6,8	1,4	29,0	1,8	21,8	0,9
Vegetariana	Soja estufada com batata e salada de tomate ⁶	1925	455	3,6	0,5	64,0	4,4	35,2	0,5
Sobremesa	logurte ⁷	368	88	1,8	1,2	12,0	12,0	4,4	0,2

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve lombarda e feijão	592	141	2,3	0,3	23,6	2,1	5,1	0,2
SOPA BEBÉS	Creme de legumes c/ peixe ⁴	526	125	2,4	0,4	18,2	2,1	6,4	0,3
Prato	Tirinhas de frango estufadas com esparguete e salada de alface e cenoura ^{1,3}	1480	351	8,1	1,3	45,7	2,1	22,7	0,5
Vegetariana	Soja estufada com esparguete ^{1,3,6}	1937	458	5,7	0,9	61,2	1,9	35,2	0,4
Sobremesa	Fruta da época	208	50	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-flor	658	156	2,1	0,3	27,6	3,8	4,8	0,3
SOPA BEBÉS	Creme de legumes c/ carne	514	122	2,5	0,4	18,2	2,1	5,6	0,3
Prato	Pescada à Brás com arroz de legumes e salada de alface e cenoura ^{3,4}	1558	370	9,9	1,8	49,1	1,7	19,5	0,9
Vegetariana	Arroz c/ seitan e feijão vermelho com salada de cenoura ralada ^{1,6}	1293	306	3,3	0,8	48,4	2,1	19,2	0,9
Sobremesa	Pudim ^{3,7,12}	201	48	1,1	0,4	7,5	4,5	1,7	0,1

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁹Aipo, 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

Escola EB 2 3 Dr. Armando Lizardo - Lezírias
Refeitório
Semana de 18 a 22 de setembro de 2023
ALMOÇO



Segunda

		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
SOPA BEBÉS	Creme de legumes c/ carne	514	122	2,5	0,4	18,2	2,1	5,6	0,3
Prato	Hambúrguer de aves estufados com esparguete e salada de cenoura e tomate ^{1,3,6,12}	1953	464	12,3	0,4	51,9	2,3	35,4	0,4
Vegetariana	Soja estufada com esparguete e salada de alface e cenoura ^{1,3,6}	1944	460	5,7	0,9	61,4	2,1	35,3	0,4
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	Sopa de feijão-verde ^{7,12}	161	39	2,1	0,3	3,9	0,8	0,6	0,2
SOPA BEBÉS	Creme de legumes c/ peixe ⁴	526	125	2,4	0,4	18,2	2,1	6,4	0,3
Prato	Filetes de pescada com batata assada e salada ⁴	1841	437	12,6	1,7	46,4	4,2	32,2	0,8
Vegetariana	Tofu com batata assada e salada de alface e couve roxa ^{1,6}	1429	340	10,5	2,1	43,9	3,1	14,4	0,6
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	217	51	0,2	0,0	11,1	10,2	1,2	0,4

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja com cuscus ^{1,3}	213	50	0,5	0,1	7,0	0,0	4,2	0,2
SOPA BEBÉS	Creme de legumes c/ carne	514	122	2,5	0,4	18,2	2,1	5,6	0,3
Prato	Frango assado com batata pala, pala, arroz e salada mista ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	2026	484	24,6	6,1	33,4	0,8	29,5	1,2
Vegetariana	Seitan estufado com arroz e salada de cenoura e milho ^{1,6}	1537	365	7,7	1,3	53,3	1,8	19,1	0,9
Sobremesa	Fruta da época	186	44	0,4	0,0	8,8	8,8	0,3	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Caldo verde ¹	439	104	2,2	0,3	17,4	1,4	2,8	0,3
SOPA BEBÉS	Creme de legumes c/ peixe ⁴	526	125	2,4	0,4	18,2	2,1	6,4	0,3
Prato	Massada de atum com salada de alface e tomate	7	2	0,0	0,0	0,2	0,2	0,1	0,0
Vegetariana	Salada russa de legumes (batata, cenoura, feijão-verde e ervilhas)	937	220	0,1	0,0	46,1	2,7	6,5	0,5
Sobremesa	Fruta da época	368	88	1,8	1,2	12,0	12,0	4,4	0,2

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão c/ cenoura ripada	455	108	2,3	0,3	17,3	1,4	3,9	0,2
SOPA BEBÉS	Creme de legumes c/ carne	514	122	2,5	0,4	18,2	2,1	5,6	0,3
Prato	Vitela estufada aos cubos com arroz de cenoura e salada	1926	459	17,2	4,9	53,9	2,3	20,7	0,6
Vegetariana	Seitan com cogumelos, arroz branco e salada de alface e tomate ^{1,6}	1340	318	4,4	0,9	49,7	1,3	18,1	1,1
Sobremesa	Fruta da época	208	50	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0

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: 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

Escola EB 2 3 Dr. Armando Lizardo - Lezírias
Refeitório
Semana de 25 a 29 de setembro de 2023
ALMOÇO



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres	637	151	2,3	0,3	26,7	3,1	4,2	0,3
SOPA BEBÉS	Creme de legumes c/ peixe ⁴	526	125	2,4	0,4	18,2	2,1	6,4	0,3
Prato	Douradinhos no forno com arroz de ervilhas e salada mista ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1946	972	23,3	3,4	75,3	3,4	15,6	1,1
Vegetariana	Soja com arroz e salada de alface e beterraba ^{6,9}	2138	506	6,9	1,0	70,4	3,4	34,4	0,5
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	Sopa de nabiças	125	30	2,1	0,3	2,2	1,1	0,5	0,2
SOPA BEBÉS	Creme de legumes c/ carne	514	122	2,5	0,4	18,2	2,1	5,6	0,3
Prato	Almôndegas de porco estufadas com esparguete, salada mista e curgete estufada ^{1,3,6,12}	2528	605	32,7	9,1	46,9	2,7	29,5	0,9
Vegetariana	Esparguete c/ curgete, cogumelos, e pimento com salada de alface e tomate ^{1,3}	1175	279	7,5	1,2	43,7	2,7	7,5	0,7
Sobremesa	Fruta da época	208	50	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura	439	104	2,1	0,3	17,8	1,7	2,6	0,2
SOPA BEBÉS	Creme de legumes c/ peixe ⁴	526	125	2,4	0,4	18,2	2,1	6,4	0,3
Prato	Saladinha de pescada c/ batata, macedónia e ovo com salada mista ^{3,4}	1159	273	2,5	0,5	41,6	0,3	19,3	0,5
Vegetariana	Cogumelos, cenoura e brócolos salteados com batata e salada de alface	1128	267	5,4	0,8	44,5	3,6	7,6	0,7
Sobremesa	Pudim ^{1,3,7}	223	53	1,2	0,4	8,3	4,5	2,1	0,1

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de agrião	309	73	2,0	0,3	11,4	1,2	1,6	0,2
SOPA BEBÉS	Creme de legumes c/ carne	514	122	2,5	0,4	18,2	2,1	5,6	0,3
Prato	Bifinhos de porco c/ lacinhos com salada de alface ^{1,6}	1137	271	10,3	2,3	22,0	1,4	22,2	0,5
Vegetariana	Tofu com lentilhas estufadas, massa e salada de alface e milho ^{1,6,10,11}	1740	413	11,0	2,2	51,3	1,6	25,1	0,8
Sobremesa	Fruta da época	186	44	0,4	0,0	8,8	8,8	0,3	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de lombardo e cenoura	328	78	2,1	0,3	12,0	1,5	2,0	0,2
SOPA BEBÉS	Creme de legumes c/ peixe com pescada ⁴	526	125	2,4	0,4	18,2	2,1	6,4	0,3
Prato	Filetes de pescada panados no forno com arroz ^{1,3,4,7}	1391	330	3,8	0,7	61,8	1,5	11,5	0,6
Vegetariana	Alho-francês com arroz de cenoura e salada de cenoura ralada	1284	305	8,4	1,3	50,4	1,8	5,2	0,5
Sobremesa	Fruta da época	443	105	2,4	2,0	19,0	15,2	1,3	0,1

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: 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

Escola EB 2 3 Dr. Armando Lizardo - Lezírias
Refeitório
Semana de 2 a 6 de outubro de 2023
ALMOÇO



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora e espinafres ^{7,12}	254	61	2,1	0,3	8,5	1,0	1,4	0,3
SOPA BEBÉS	Creme de legumes c/ carne	514	122	2,5	0,4	18,2	2,1	5,6	0,3
Prato	Costeletas de porco de cebolada com esparguete e salada de cenoura e alface ^{1,6}	1203	797	28,6	6,1	23,3	2,4	14,8	0,8
Vegetariana	Esparguete c/ soja e feijão com salada de alface e cenoura ^{1,3,6}	2183	517	5,3	0,6	73,8	2,6	41,2	0,5
Sobremesa	Fruta da época	208	50	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-flor ^{7,12}	253	60	2,1	0,3	8,3	1,3	1,4	0,2
SOPA BEBÉS	Creme de legumes c/ peixe com pescada ⁴	526	125	2,4	0,4	18,2	2,1	6,4	0,3
Prato	Salada russa (atum, batata, ervilhas, cenoura e ovo) com salada de alface e tomate ^{3,4}	943	224	6,5	1,2	27,8	1,9	12,3	0,8
Vegetariana	Salada russa c/ curgete, cenoura, brócolos e milho com salada de alface	1041	245	0,7	0,0	48,2	3,6	8,6	0,7
Sobremesa	logurte ⁷	368	88	1,8	1,2	12,0	12,0	4,4	0,2

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão c/ massinhas ^{1,3,7,12}	297	71	2,2	0,4	9,4	0,7	2,2	0,2
SOPA BEBÉS	Creme de legumes c/ borrego	533	126	2,9	0,7	18,2	2,1	5,8	0,3
Prato	Arroz à valenciana com salada mista ^{2,14}	877	209	7,4	1,9	22,5	0,9	12,3	0,8
Vegetariana	Arroz c/ soja com salada de alface e couve roxa ^{6,7}	1781	421	5,2	1,3	60,6	1,9	30,9	0,4
Sobremesa	Fruta da época	208	50	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de macedónia ^{7,12}	249	59	2,1	0,3	8,4	0,8	1,2	0,2
SOPA BEBÉS	Creme de legumes c/ peixe ⁴	526	125	2,4	0,4	18,2	2,1	6,4	0,3
Prato	Bacalhau com natas com salada mista ^{4,5,6,7}	797	192	8,9	2,0	18,4	0,7	9,1	1,5
Creche	Salmão com batata assada ⁴	2601	622	36,2	6,7	43,4	2,7	28,7	0,5
Vegetariana	Salteado de lentilhas, curgete, beringela, batata e cenoura com salada de tomate ^{1,6,10,11}	943	217	8,7	1,2	23,6	2,7	9,6	0,5
Sobremesa	Banana	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	Sopa de feijão-verde ^{7,12}	248	59	2,1	0,3	8,3	1,2	1,2	0,2
SOPA BEBÉS	Creme de legumes c/ carne	514	122	2,5	0,4	18,2	2,1	5,6	0,3
Prato	Perninhas de frango assado com macarronete e cenoura e ervilhas ^{1,3,12}	1570	372	9,0	1,6	36,4	1,0	32,3	0,9
Vegetariana	Tofu salteado com cenoura e curgete, macarronete e salada de alface e tomate ^{1,3,6}	1469	350	14,5	2,8	36,9	1,5	15,3	0,8
Sobremesa	Mousse de chocolate ^{3,6,7,8,12}	217	51	0,2	0,0	11,1	10,2	1,2	0,4

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, 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: 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

Escola EB 2 3 Dr. Armando Lizardo - Lezírias
Refeitório
Semana de 9 a 13 de outubro de 2023
ALMOÇO



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa juliana	644	152	2,2	0,3	27,4	3,4	4,1	0,3
SOPA BEBÉS	Creme de legumes c/ peixe ⁴	526	125	2,4	0,4	18,2	2,1	6,4	0,3
Prato	Empadão de arroz com atum com salada de alface e milho ^{4,7}	977	233	9,4	2,5	24,7	0,5	11,9	1,0
Vegetariana	Legumes estufados (beringela, curgete, grão e alho-francês) com arroz e salada de alface e tomate	1624	386	9,7	1,4	61,9	2,6	9,8	0,6
Sobremesa	Fruta da época	208	50	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão com couve ^{7,12}	317	76	2,2	0,3	11,0	1,2	2,3	0,2
SOPA BEBÉS	Creme de legumes c/ carne	514	122	2,5	0,4	18,2	2,1	5,6	0,3
Prato	Pá de porco assada no forno fatiada com massa fusilli e salada mista ^{1,3}	1577	375	13,7	3,8	42,8	2,1	19,0	0,5
Vegetariana	Legumes à gomes de Sá com salada de alface ³	1131	269	8,1	1,4	36,3	4,0	10,0	0,5
Sobremesa	Fruta da época	186	44	0,4	0,0	8,8	8,8	0,3	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho-francês ^{7,12}	252	60	2,1	0,3	8,4	1,1	1,3	0,2
SOPA BEBÉS	Creme de legumes c/ peixe com pescada ⁴	526	125	2,4	0,4	18,2	2,1	6,4	0,3
Prato	Lombinhos de pescada com batata e legumes cozidos ^{2,4}	1262	298	4,0	0,6	45,1	4,2	18,1	0,9
Vegetariana	Soja estufada com batata e salada de cenoura ralada ⁶	1915	453	3,5	0,5	63,7	4,0	35,0	0,5
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	194	46	0,0	0,0	10,3	10,2	1,1	0,4

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja ^{1,3}	213	50	0,5	0,1	7,0	0,0	4,2	0,2
SOPA BEBÉS	Creme de legumes c/ carne	514	122	2,5	0,4	18,2	2,1	5,6	0,3
Prato	Frango assado no forno com esparguete e salada mista ^{1,3,12}	1711	405	10,3	1,8	42,9	2,3	31,9	0,7
Vegetariana	Massada de legumes (massa esparguete, grão, cogumelos, cenoura, milho e pimento) com salada de alface ^{1,3}	1215	288	3,6	0,5	49,3	3,0	11,3	0,7
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-flor	658	156	2,1	0,3	27,6	3,8	4,8	0,3
SOPA BEBÉS	Creme de legumes c/ peixe ⁴	526	125	2,4	0,4	18,2	2,1	6,4	0,3
Prato	Filetes de pescada panados no forno com arroz de legumes ^{1,3,4,7}	1426	339	3,9	0,7	63,0	2,7	11,8	0,4
Vegetariana	Arroz vegetariano (arroz, cenoura, ervilhas e feijão-verde) com salada de alface	864	204	2,3	0,3	40,7	0,3	4,2	0,2
Sobremesa	Pudim flan ⁷	358	87	1,4	0,8	15,8	14,8	2,9	0,1

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, 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