

EB JI Cartaxo
Restaurante
Semana de 03 a 07 de junho de 2024
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de brócolos	177	42	0,8	0,1	5,7	3,0	1,9	0,1
Prato	Empadão de cavala e salada de alface e cenoura ^{3,4,6,7}	395	94	4,4	0,5	7,0	1,0	6,0	0,4
Vegetariana	Empadão de soja e salada de alface e cenoura ^{3,6}	470	111	1,6	0,2	14,5	1,2	8,7	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Creme de ervilhas	212	50	0,6	0,1	8,6	1,9	2,2	0,1
Prato	Perna de peru estufada com fusilli e salada de alface, beterraba e cenoura ^{1,6}	421	100	3,9	1,0	8,6	2,4	6,9	0,2
Vegetariana	Legumes no forno (abóbora, curgete, alho francês, grão) com fusilli e salada de alface, beterraba e cenoura ^{1,6,9,10,11}	407	96	2,1	0,3	13,9	2,0	4,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de feijão com nabo	203	48	0,6	0,1	7,1	1,9	2,1	0,1
Prato	Filetes de pescada no forno com arroz de feijão e salada de alface, tomate e pepino ^{1,4,7,9,10,11}	520	123	3,7	1,0	13,5	0,8	8,5	0,2
Vegetariana	Seitan gratinado com arroz de feijão e salada de alface, tomate e pepino ^{1,6,9,10,11}	513	122	3,5	0,5	14,0	1,6	7,9	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de grão com agrião	241	57	1,0	0,2	8,4	2,1	2,5	0,1
Prato	Strogonoff de porco com cogumelos e esparguete com salada de alface, cenoura e pepino ^{1,3,7,9,10,11}	540	129	7,1	2,4	7,7	1,0	8,0	0,3
Vegetariana	Strogonoff de tofu com cogumelos e esparguete com salada de alface, cenoura e pepino ^{1,3,5,6,8,9,10,11}	467	111	5,4	1,4	8,0	1,1	7,0	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de feijão-verde	167	39	0,6	0,1	6,1	1,2	1,6	0,1
Prato	Salada de pescada com, batata, ervilhas, feijão verde, cenoura e salada de alface e tomate ^{3,4}	312	74	2,8	0,5	4,8	1,4	6,5	0,2
Vegetariana	Salada mexicana temperada com azeite, pimenta e orégãos com salada de alface e tomate ^{9,10,11}	514	122	2,1	0,2	17,6	1,2	7,1	0,1
Sobremesa	Gelatina de morango ^{1,3,6,7,8,12}	694	163	0,0	0,0	36,8	36,6	3,9	1,4
Sobremesa2	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

NOTA: A sobremesa fruta pode ser alterada de acordo com a sua sazonalidade

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. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas