

ESCOLAS MUNICÍPIO DE ARCOS DE VALDEVEZ

Semana de 06-05-24 a 10-05-24

2ª

		*ALERG	VE (kj)	VE (kcal)	LIP (g)	AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)	PR (g)	SAL (g)
Sopa	Juliana	*	318	76	3	0	11	2	2	0,1
Prato	Massada de Peixe, Salada de Cenoura e Couve Roxa	*1,2,3	1653	396	12	2	37	3	33	0,6
Vegetariano	Hambúrguer de Quinoa com Cotovelinhos e Legumes	*1,4	1953	467	19	2	62	4	10	1,5
Sobremesa	Fruta da época	*	216	52	0	0	14	10	0	0

3ª

Sopa	Cenoura	*	304	73	3	0	10	2	1	0,1
Prato	Bife de frango grelhado com legumes salteados e arroz com salada de tomate, cenoura	*	1072	257	7	2	35	2	16	0
Vegetariano	Estufado de Cogumelos com Arroz de Feijão e cenoura	*	1374	363	15	2	47	6	8	1
Sobremesa	Fruta da época	*	216	52	0	0	14	10	0	0

4ª

Sopa	Couve e Feijão Manteiga	*	275	65	3	0	9	2	2	0,1
Prato	Pescada no forno com batata, feijão-verde, milho, cenoura e salada	*2,3	361	86	2	0	12	2	6	0,1
Vegetariano	Seitan Estufado com Legumes	*1,4	753	180	4	1	32	1	4	1
Sobremesa	Fruta da época	*	216	52	0	0	14	10	0	0

5ª

Sopa	Legumes	*	281	67	3	0	9	2	2	
Prato	Chilli de Carne com alface, tomate e milho	*	1333	319	4	1	28	1	42	
Vegetariano	Arroz com Lentilhas e Ratatouille Estufado	*	753	180	4	1	32	1	4	1
Sobremesa	Fruta da época	*	216	52	0	0	14	10	0	0

6ª

Sopa	Espinafres	*	264	63	3	0	8	2	2	0,1
Prato	Filetes de pescada com puré, couve de bruxelas, feijão verde e cenoura cozida	*2,3,6	524	94	2	0	11	1	8	0
Vegetariano	Massa de Grão Com Ervilhas e Cenoura	*1,2	1433	342	9	1	50	7	15	0,3
Sobremesa	Fruta da época	*	216	52	0	0	14	10	0	0

n.a.- não aplicável

Declaração Nutricional para valores médios de toog ou tooml, estimada a partir da Tabela de Composição de Alimentos e da informação disponibilizada pelos fornecedores (DQSA Rescater).
 Legenda: ALERG(alergénios), VE(energia kilojoules e kilocalorias), LIP(lipidos), AGS(ácidos gordos saturados), HC(hidratos de carbono), AÇ(açúcares), PRO(proteínas), SAL(sal), g(gramas).

Substâncias ou produtos que provocam alergias ou intolerâncias



* Se é alérgico ou intolerante a alguma das substâncias identificadas na imagem, por transferência ou utilização na preparação/confeção, pode estar presente no alimento que pretende consumir. Solicite informação ao colaborador responsável e para esclarecimentos adicionais contacte: qualidade@rescater.pt