



COLÉGIO DE LAMEGO
RESTAURANTE
Semana de 10 a 14 de setembro de 2018
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de brócolos ^{1,3,5,6,7,8,12}	428	102	3,4	0,6	13,9	1,9	2,7	0,5
Prato	Bifinhos de frango c/ molho de tomate, esparguete e salada de cenoura raspada ^{1,3,5,6,12}	856	204	8,5	1,1	16,3	1,0	14,9	0,3
Sobremesa	Fruta variada	267	63	0,4	0,1	12,7	12,3	0,8	0,0
		267	63	0,4	0,1	12,7	12,3	0,8	0,0
Terça									
Sopa	Canja ^{1,3}	875	206	2,3	0,5	27,5	0,0	18,1	0,9
Prato	Rissóis de pescada c/ arroz de legumes (cenoura e repolho) e salada de tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	942	224	8,6	1,4	31,8	2,9	4,3	0,5
Sobremesa	Gelatina de tutti-frutti ^{1,3,6,7,8,12}	1735	409	1,0	0,0	90,1	90,0	9,8	3,2
Quarta									
Sopa	Sopa de alho-francês e abóbora ^{1,3,5,6,7,8,12}	356	85	2,6	0,5	13,0	2,2	1,8	0,4
Prato	Strogonoff de vaca c/ massa fusilli tricolor e salada mista ^{1,3,7}	860	205	9,4	3,4	18,4	0,9	11,1	0,3
Sobremesa	Fruta variada	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
		125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
Quinta									
Sopa	Caldo verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	676	162	7,8	2,2	17,3	1,0	4,7	1,3
Prato	Lasanha de atum c/ ovo e legumes salteados c/ cogumelos ^{1,3,4,5,6,7}	986	240	10,0	3,0	25,6	1,3	11,1	0,7
Sobremesa	Mousse de chocolate ^{1,3,6,7,8,12}	1845	438	10,1	8,5	79,1	63,3	5,4	0,6
		1845	438	10,1	8,5	79,1	63,3	5,4	0,6
Sexta									
Sopa	Sopa de couve lombarda ^{1,3,5,6,7,8,12}	424	101	3,3	0,5	14,3	2,2	2,3	0,5
Prato	Picadinho de vitela c/ macarrão e salada mista ^{1,3}	924	220	9,0	3,1	20,7	1,0	12,8	0,2
Sobremesa	Fruta variada	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
		201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	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, 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. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



COLÉGIO DE LAMEGO
RESTAURANTE
Semana de 17 a 21 de setembro de 2018
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve branca ^{1,3,5,6,7,8,12}	413	99	3,2	0,6	14,7	2,5	2,0	0,5
Prato	Hambúrguer de aves no forno c/ molho de cogumelos, massa espiral salteada e salada de alface e milho ^{1,3,6,7}	854	204	8,9	1,3	17,9	0,7	12,6	0,2
Sobremesa	Fruta variada	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
		110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	464	111	3,8	0,7	16,1	1,5	2,2	0,6
Prato	Tirinhas de pota panadas c/ arroz de cenoura e feijão-verde ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	980	235	12,1	1,5	23,8	1,2	6,8	0,6
Sobremesa	Aletria ^{1,3,5,6,7}	982	233	6,0	2,4	34,9	11,0	8,4	0,2
		982	233	6,0	2,4	34,9	11,0	8,4	0,2
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde com curgete ^{1,3,5,6,7,8,12}	344	82	2,6	0,5	11,7	1,6	2,1	0,4
Prato	Perna de frango assada c/ arroz de cenoura e milho e salada de alface ¹²	692	164	4,4	0,7	17,5	0,4	12,6	0,3
Sobremesa	Fruta variada	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
		201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	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 espinafres e grão ^{1,3,5,6,7,8,12}	685	163	4,2	0,6	23,1	2,0	6,0	0,6
Prato	Filete de solha no forno c/ arroz de tomate e salada mista ⁴	697	165	4,3	0,7	21,0	0,3	10,2	0,2
Sobremesa	Pudim flan ⁷	423	104	1,4	0,8	20,0	18,6	2,8	0,2
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de nabos e courgete ^{1,3,5,6,7,8,12}	416	99	3,3	0,6	14,4	2,3	2,0	0,5
Prato	Feijoada à portuguesa (porco, frango, legumes, feijão branco) ^{1,3,6,7}	863	205	6,0	1,6	22,0	1,2	13,2	0,3
Sobremesa	Fruta variada	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
		125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	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. 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. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



COLÉGIO DE LAMEGO
RESTAURANTE
Semana de 24 a 28 de setembro de 2018
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de macedónia ^{1,3,5,6,7,8,12}	493	117	3,8	0,6	17,5	1,5	2,3	0,6
Prato	Almôndegas de vaca estufadas c/ arroz branco e couve roxa e milho ^{1,6,12}	771	183	6,0	1,5	22,7	0,9	8,1	0,7
Sobremesa	Fruta variada	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
		201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja ^{1,3}	875	206	2,3	0,5	27,5	0,0	18,1	0,9
Prato	Bacalhau à brás (bacalhau desfiado, batata e ovo) c/ macedónia de legumes salteada ^{1,3,4,5,6,7,9,10}	837	200	12,0	3,2	11,4	0,3	11,2	6,2
Sobremesa	Leite creme ^{1,3,5,6,7,8,12}	465	111	5,4	2,5	10,8	9,6	4,5	0,2
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora e espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	383	91	3,0	0,5	13,3	1,7	2,2	0,6
Prato	Arroz de pato c/ bacon, chouriço c/ salada mista ^{1,3,6,7,12}	751	179	6,7	1,9	14,8	0,2	13,7	0,4
Sobremesa	Fruta variada	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de penca e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	438	104	3,4	0,5	15,0	2,7	2,3	0,6
Prato	Lasanha de atum c/ couve-flor ^{1,3,4,5,6,7}	970	236	8,6	2,9	26,9	1,4	11,9	0,7
Sobremesa	Gelatina de morango ^{1,3,6,7,8,12}	1620	381	0,0	0,0	85,9	85,3	9,2	3,2
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão e hortaliça ^{1,3,5,6,7,8,12}	530	127	2,7	0,4	18,9	2,0	5,7	0,4
Prato	Escalope de porco c/ ovo c/ arroz branco e salada mista (alface e tomate) ^{3,5,6}	887	212	9,8	1,8	18,1	0,2	12,4	0,3
Sobremesa	Pêssego em calda ¹²	365	86	0,1	0,0	20,6	20,6	0,2	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. 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. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



COLÉGIO DE LAMEGO
RESTAURANTE
Semana de 1 a 5 de outubro de 2018
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de couve-flor ^{1,3,5,6,7,8,12}	429	103	3,2	0,6	14,6	2,7	2,5	0,5
Prato	Pá de porco recheada com linguiça c/ arroz branco e salada de alface e cenoura ¹²	918	219	10,8	3,1	17,4	0,6	11,7	0,6
Sobremesa	Fruta variada	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
		201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	344	82	2,6	0,5	11,7	2,0	2,0	0,4
Prato	Atum c/ à bolonhesa e salada de alface ⁴	586	141	10,0	1,4	1,2	1,0	11,3	1,1
Sobremesa	Bolo de laranja	982	233	6,0	2,4	34,9	11,0	8,4	0,2
Quarta									
Sopa	Creme de ervilhas e nabo ^{1,3,5,6,7,8,12}	499	119	3,5	0,6	16,6	2,1	3,3	0,6
Prato	Feijoada de feijão preto (porco, frango, cenoura e repolho) e arroz branco	950	225	7,0	1,8	23,4	0,1	16,9	0,2
Sobremesa	Fruta variada	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de feijão-verde e couve-flôr ^{1,3,5,6,7,8,12}	366	87	2,5	0,4	12,1	2,6	2,8	0,4
Prato	Filete de solha no forno com sumo de laranja c/ batatas salteadas em azeite e alho e hortaliça salteada ^{4,5,6}	415	99	3,4	0,7	10,2	2,5	6,1	0,2
Sobremesa	Gelado ⁷	778	186	8,8	6,1	24,0	21,0	2,3	0,2
Sexta									
Sopa	Canja ^{1,3}	875	206	2,3	0,5	27,5	0,0	18,1	0,9
Prato	Perna de frango assada acompanha com massa espiral regada c/ molho de cenoura e tomate c/ salada de alface, cebola e tomate ^{1,3,12}	671	159	5,0	0,9	15,1	1,0	12,3	0,3
Sobremesa	Fruta variada	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. 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. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



COLÉGIO DE LAMEGO
RESTAURANTE
Semana de 8 a 12 de outubro de 2018
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de curgete e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	391	93	3,0	0,5	13,4	1,7	2,1	0,5
Prato	Esparguete à bolonhesa c/ salada de alface, cenoura e pepino ^{1,3,12}	897	214	9,2	2,9	19,3	1,2	11,9	0,1
Sobremesa	Fruta variada	267	63	0,4	0,1	12,7	12,3	0,8	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve lombarda e feijão branco ^{1,3,5,6,7,8,12}	627	149	3,1	0,5	20,9	2,3	6,1	0,5
Prato	Bacalhau com natas c/ salada de alface ^{4,5,6,7}	569	137	7,0	1,9	10,8	0,7	7,5	5,7
Sobremesa	Gelatina de morango ^{1,3,6,7,8,12}	1620	381	0,0	0,0	85,9	85,3	9,2	3,2
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	401	96	3,2	0,5	13,1	2,1	2,3	0,6
Prato	Perna de frango assada c/ batata e salada de alface ¹²	462	110	3,2	0,5	10,5	0,8	8,5	0,2
Sobremesa	Fruta variada	267	63	0,4	0,1	12,7	12,3	0,8	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de ervilhas ^{1,3,5,6,7,8,12}	449	107	3,1	0,5	14,9	2,3	3,1	0,5
Prato	Figurinhas de pescada no forno c/ arroz alegre e salada mista ^{1,2,3,4,6,7,9,12,14}	824	196	6,3	0,8	28,3	1,1	5,9	0,9
Sobremesa	Pudim de caramelo ⁷	412	97	1,4	0,8	18,3	14,7	2,9	0,2
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	450	108	3,5	0,6	15,6	2,5	2,2	0,6
Prato	Francesinha especial (porco, fiambre, linguiça, salsicha, queijo, pão, molho de francesinha) com batata frita c/ salada de alface e pepino ^{1,3,5,6,7,8,11,12,13}	843	202	10,3	2,6	16,1	1,3	9,7	0,8
Sobremesa	Fruta variada	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
		269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	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, 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. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



COLÉGIO DE LAMEGO
RESTAURANTE
Semana de 10 a 14 de setembro de 2018
Jantar

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de cenoura com massinhas ^{1,3,5,6,7,8,12}	490	116	2,6	0,5	18,9	1,9	3,1	0,4
Prato	Salada russa de atum (atum, cenoura, ervilha, batata, maionese) ^{1,3,4,5,6,7,10,11,12}	507	121	4,5	0,4	13,1	1,0	6,3	0,5
Sobremesa	Fruta variada	206	49	0,1	0,0	8,7	8,7	1,4	0,0
Terça									
Sopa	Creme de abóbora e ervilhas ^{1,3,5,6,7,8,12}	473	113	3,3	0,6	16,2	1,9	3,1	0,5
Prato	Perna de frango assada c/ massa cotovelinhos e cenoura e ervilhas ^{1,3,12}	707	167	3,7	0,7	17,1	0,6	14,6	0,4
Sobremesa	Maçã assada c/ canela	327	78	0,5	0,1	16,7	16,7	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de macedônia ^{1,3,5,6,7,8,12}	493	117	3,8	0,6	17,5	1,5	2,3	0,6
Prato	Omelete de delícias-do-mar no forno c/ arroz de tomate e couve roxa ^{1,2,3,4,6}	725	172	5,1	1,2	22,7	0,9	7,8	0,4
Sobremesa	Fruta variada	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de couve portuguesa ^{1,3,5,6,7,8,12}	438	104	3,4	0,5	15,0	2,7	2,3	0,6
Prato	Costeletas de porco estufadas c/ massa fusilli e chucrute (cenoura e repolho) ^{1,3}	996	238	11,2	2,8	22,8	1,5	10,7	0,3
Sobremesa	Fruta variada ¹²	303	72	0,3	0,1	15,2	14,8	0,7	0,0
Sexta									
Sopa	Creme de favas com hortaliça ^{1,3,5,6,7,8,12}	467	111	3,2	0,5	15,3	2,1	3,6	0,5
Prato	Bolinhos de bacalhau c/ arroz de tomate e legumes salteados ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	939	209	10,4	1,4	28,5	0,6	3,3	0,5
Sobremesa	Fruta variada	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	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, 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. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



COLÉGIO DE LAMEGO
RESTAURANTE
Semana de 17 a 21 de setembro de 2018
Jantar

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	344	82	2,6	0,5	11,7	2,0	2,0	0,4
Prato	Empadão de peixe c/ salada mista ^{1,3,4,5,6,7,8,12}	796	190	8,6	1,4	16,5	0,3	11,1	1,2
Sobremesa	Fruta variada	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}	433	103	3,4	0,6	15,0	2,7	2,0	0,5
Prato	Macarronete com carnes e legumes (cenoura e lombarda) ^{1,3}	804	191	5,5	1,5	21,5	1,3	12,3	0,2
Sobremesa	Fruta variada	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve galega ^{1,3,5,6,7,8,12}	478	114	3,8	0,6	16,5	2,6	2,3	0,6
Prato	Bacalhau à gomes de sá c/ salada de beterraba e cenoura ^{3,4}	435	103	2,5	0,4	12,9	1,2	6,7	4,1
Sobremesa	Fruta variada	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	388	93	3,0	0,5	13,1	1,6	2,3	0,5
Prato	Bitoque de porco (fêvera c/ ovo, batata frita , arroz) c/ salada de alface ^{3,5,6}	804	193	10,8	1,9	12,4	0,4	10,8	0,2
Sobremesa	Fruta variada	253	60	0,5	0,1	10,9	10,9	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 feijão catarino e repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}	657	157	3,5	0,5	24,2	2,2	6,3	0,5
Prato	Massa espiral salteada c/ cogumelos, ovo, delícias do mar e juliana de legumes ^{1,2,3,4,6}	930	221	7,6	1,5	28,6	1,3	8,8	0,6
Sobremesa	Fruta variada	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	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, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. 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 inofensivos.

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



COLÉGIO DE LAMEGO
RESTAURANTE
Semana de 24 a 28 de setembro de 2018
Jantar

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de nabiças ^{1,3,5,6,7,8,12}	406	97	3,1	0,5	13,7	2,4	2,3	0,5
Prato	Lombinhos de pescada panados no forno c/ arroz de tomate malandrinho e salada de cenoura raspada ^{1,2,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	881	210	8,2	1,1	23,7	0,5	9,8	0,3
Sobremesa	Fruta variada	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de alho-francês e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	401	96	3,1	0,5	13,7	2,5	2,1	0,5
Prato	Perna de frango estufada c/ esparguete e salada de alface, cenoura e milho ^{1,3}	709	168	4,0	0,7	18,0	1,0	14,6	0,3
Sobremesa	Maçã assada c/ canela	327	78	0,5	0,1	16,7	16,7	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de alface e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	437	104	3,4	0,6	14,8	2,0	2,4	0,6
Prato	Barrinhas de peixe c/ arroz de cenoura e salada de alface e cebola ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1075	257	10,7	1,3	32,6	1,7	6,4	0,5
Sobremesa	Fruta variada	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de couve coração ^{1,3,5,6,7,8,12}	433	103	3,4	0,6	15,0	2,7	2,0	0,5
Prato	Carne de vaca estufada c/ cenoura e ervilhas e puré de batata ^{1,3,5,6,7,8,12}	844	202	11,9	4,4	9,6	0,8	12,7	0,4
Sobremesa	Fruta variada	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de couve-flor ^{1,3,5,6,7,8,12}	377	90	2,7	0,5	12,6	2,7	2,8	0,4
Prato	Filete de solha no forno c/ arroz de açafrão e salada de tomate ⁴	704	167	4,4	0,7	21,3	0,2	10,2	0,3
Sobremesa	Fruta variada	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	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. 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. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



COLÉGIO DE LAMEGO
RESTAURANTE
Semana de 1 a 5 de outubro de 2018
Jantar

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de couve lombarda e feijão ^{1,3,5,6,7,8,12}	646	154	3,4	0,5	23,4	1,8	6,5	0,5
Prato	Omelete de cogumelos no forno c/ queijo c/ arroz branco e salada de cenoura raspada e milho ^{3,5,6,7}	812	194	8,4	2,4	19,6	0,7	8,9	0,5
Sobremesa	Fruta variada	267	63	0,4	0,1	12,7	12,3	0,8	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de brócolos ^{1,3,5,6,7,8,12}	428	102	3,4	0,6	13,9	1,9	2,7	0,5
Prato	Fêveras de porco estufadas c/ massa fusilli e salada de beterraba e cenoura ^{1,3}	805	191	5,2	1,3	21,8	1,3	13,8	0,3
Sobremesa	Fruta variada	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de abóbora com massinhas ^{1,3,5,6,7,8,12}	538	128	2,9	0,5	21,5	2,0	3,2	0,4
Prato	Bacalhau à brás (bacalhau desfiado, batata e ovo) c/ salada de milho e tomate ^{1,3,4,5,6,7,9,10}	881	211	12,8	3,3	11,6	0,4	11,9	6,5
Sobremesa	Fruta variada	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de curgete ^{1,3,5,6,7,8,12}	353	84	2,7	0,5	12,0	1,5	2,1	0,4
Prato	Coxa de peru estufada c/ macarrão e cenoura e couve lombarda ^{1,3}	721	171	7,1	2,1	11,2	0,7	14,9	0,3
Sobremesa	Fruta variada	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta									
Sopa	Juliana de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	354	84	2,7	0,5	12,1	2,1	1,9	0,4
Prato	Douradinhos no forno c/ arroz branco e esparregado de grelos ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	841	200	5,7	0,9	29,6	2,0	6,3	0,5
Sobremesa	Maçã cozida	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	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. 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. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



COLÉGIO DE LAMEGO
RESTAURANTE
Semana de 8 a 12 de outubro de 2018
Jantar

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de couve branca ^{1,3,5,6,7,8,12}	413	99	3,2	0,6	14,7	2,5	2,0	0,5
Prato	Rissóis de pescada c/ arroz de ervilhas e salada mista (alface, tomate e cebola) ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	1037	247	9,4	1,5	34,8	3,0	4,9	0,7
Sobremesa	Fruta variada	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Creme de cenoura e couve-flor ^{1,3,5,6,7,8,12}	429	103	3,2	0,6	14,6	2,7	2,5	0,5
Prato	Jardineira de peru c/ salada de cenoura raspada ^{1,3,6,7}	513	122	5,2	1,5	8,1	0,8	10,4	0,2
Sobremesa	Maçã cozida	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}	433	103	3,4	0,6	15,0	2,7	2,0	0,5
Prato	Filetes de pescada no forno c/ batata cozida e legumes salteados ⁴	420	100	2,8	0,4	10,7	1,0	7,3	0,2
Sobremesa	Fruta variada	253	60	0,5	0,1	10,9	10,9	1,1	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de nabiças ^{1,3,5,6,7,8,12}	406	97	3,1	0,5	13,7	2,4	2,3	0,5
Prato	Empadão de carne de vaca c/ salada mista ^{1,3,5,6,7,8,12}	903	216	11,4	3,8	14,8	0,2	13,3	0,4
Sobremesa	Fruta variada	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sexta									
Sopa	Creme de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	388	93	3,0	0,5	13,1	1,6	2,3	0,5
Prato	Lombinhos de salmão grelhado c/ arroz branco e salada de alface ⁴	1079	258	14,4	2,7	20,1	0,2	11,5	0,2
Sobremesa	Fruta variada	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	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, 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. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas