

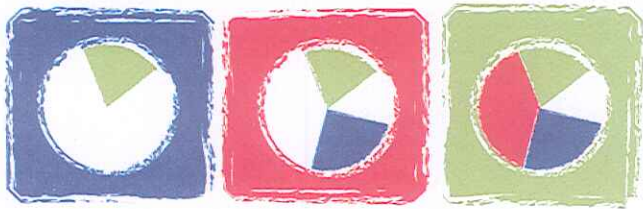
EB GRIJÓ  
RESTAURANTE  
Semana de 3 a 7 de julho de 2017  
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	522	125	7,9	1,2	11,3	2,6	2,1	0,6
Prato	Arroz de atum c/ cenoura, ervilha e milho <sup>4,5,6</sup>	1062	254	9,0	0,7	27,8	0,3	14,6	0,6
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Couve flôr <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	680	162	10,5	1,6	14,0	2,3	2,6	0,7
Prato	Rolo carne misto no forno c/ esparguete e salada <sup>1,3,6,7,8,11,12,13</sup>	885	211	11,0	4,2	12,9	0,8	14,7	0,6
Sobremesa	Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	197	46	0,0	0,0	10,3	10,3	1,3	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Feijão verde <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	870	208	14,0	2,1	17,8	2,3	2,3	1,0
Prato	Rolinhos de peixe gratinados c/ arroz, tomate, alface e c. roxa <sup>4</sup>	701	167	3,2	0,5	23,2	0,4	10,8	0,1
Sobremesa	Fruta da época	102	24	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Alho francês <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	576	137	8,8	1,3	12,3	2,7	2,2	0,6
Prato	Pá de porco assada c/ batata ao cubo e legumes salteados	536	128	5,7	1,7	10,9	0,3	8,0	0,2
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Abóbora <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	595	142	9,3	1,4	12,6	2,5	1,8	0,7
Prato	Pescada dourada c/ arroz de feijão e legumes <sup>4,5,6</sup>	858	205	7,6	0,9	22,1	0,4	11,5	0,1
Sobremesa	Fruta da época	112	27	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: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten., <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: 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



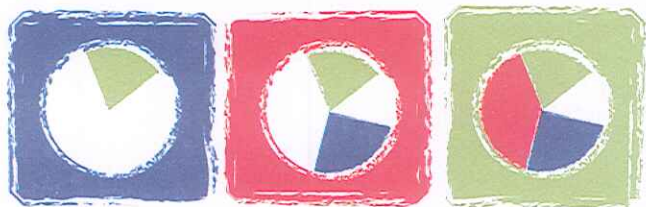
EB GRIJÓ  
RESTAURANTE  
Semana de 10 a 14 de julho de 2017  
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme de cenoura <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	669	160	10,5	1,6	14,1	2,7	2,0	0,7
Prato	Hamburguer de vaca c/ arroz de cenoura raspada <sup>1,6,12</sup>	937	224	7,0	2,0	25,4	0,2	14,0	0,4
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Couve branca <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	615	147	9,6	1,4	12,6	2,1	2,2	0,7
Prato	Massada de peixe (salmão e pescada) c/ ervilhas e cenoura <sup>1,3,4</sup>	891	213	6,5	1,1	24,7	0,3	13,2	0,4
Sobremesa	Gelatina	197	46	0,0	0,0	10,3	10,3	1,3	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Couve portuguesa <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	645	154	10,1	1,5	13,6	2,5	2,0	0,7
Prato	Peru assado c/ arroz de ervilhas e salada pepino e milho	817	195	7,2	1,9	18,1	0,2	13,9	0,3
Sobremesa	Fruta da época	398	95	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Creme legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	522	125	7,9	1,2	11,3	2,6	2,1	0,6
Prato	Abrótea crocante c/ salada russa <sup>1,3,4,5,6,7,10,11,12</sup>	566	136	5,6	0,3	14,5	0,0	6,5	0,3
Sobremesa	Fruta da época	102	24	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Couve-flor c/ alho francês <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	510	122	7,6	1,2	10,7	2,3	2,5	0,5
Prato	Massa (cotovelinhos) de frango com brócolos e couve flor <sup>1,3</sup>	760	182	4,2	0,7	20,9	0,5	14,4	0,4
Sobremesa	Fruta da época	177	42	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: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: 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



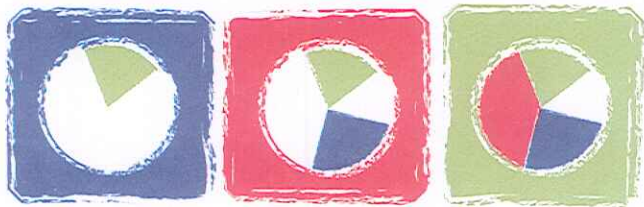
EB GRIJÓ  
RESTAURANTE  
Semana de 17 a 21 de julho de 2017  
Almoço

		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Segunda									
Sopa	Creme legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	522	125	7,9	1,2	11,3	2,6	2,1	0,6
Prato	Esparguete à bolonhesa c/ cenoura raspada <sup>1,3</sup>	1006	239	10,7	3,4	22,0	1,5	13,2	0,4
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Creme de feijão branco e vegetais <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	640	153	8,6	1,3	15,2	2,6	3,4	0,6
Prato	Peixe assado c/ arroz e salada <sup>4</sup>	786	188	3,7	0,5	26,9	0,2	10,9	0,4
Sobremesa	Fruta da época	102	24	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
Quarta									
Sopa	Lombarda <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	698	167	11,1	1,7	14,1	2,0	2,4	0,8
Prato	Massa c/ carnes, lombarda e feijão <sup>1,3</sup>	982	233	6,8	1,6	28,2	0,4	14,8	0,3
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta									
Sopa	Espinafres c/ grão <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	1101	263	15,5	2,3	25,3	2,1	4,9	1,1
Prato	Peixe à gomes sá c/ cenoura e raspada <sup>3,4</sup>	402	96	2,5	0,4	12,3	0,3	5,8	0,3
Sobremesa	Gelatina	197	46	0,0	0,0	10,3	10,3	1,3	0,0
Sexta									
Sopa	Creme abóbora <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	595	142	9,3	1,4	12,6	2,5	1,8	0,7
Prato	Rojões estufados c/ arroz, cenoura, tomate e milho	900	215	9,3	2,7	19,8	0,6	12,4	0,3
Sobremesa	Fruta da época	238	57	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: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten., <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: 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



EB GRIJÓ  
RESTAURANTE  
Semana de 24 a 28 de julho de 2017  
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme cenoura <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	669	160	10,5	1,6	14,1	2,7	2,0	0,7
Prato	Barrinhas de pescada no forno c/ arroz de legumes (lombarda, cenoura e repolho) <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>	977	233	5,6	0,8	37,1	1,7	7,1	0,7
Sobremesa	Fruta da época	398	95	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Terça									
Sopa	Feijão verde <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	870	208	14,0	2,1	17,8	2,3	2,3	1,0
Prato	Frango assado c/ esparguete, alface e pepino <sup>1,3</sup>	745	177	4,8	0,9	16,7	0,8	16,5	0,1
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Abóbora <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	595	142	9,3	1,4	12,6	2,5	1,8	0,7
Prato	Pescada à bracarense c/ batata e cenoura raspada <sup>1,4,5,6</sup>	480	115	3,1	0,4	14,2	0,1	7,0	0,1
Sobremesa	Gelatina	197	46	0,0	0,0	10,3	10,3	1,3	0,0
Quinta									
Sopa	Feijão vermelho c/ couve branca <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	778	186	9,1	1,3	20,5	1,7	5,4	0,6
Prato	Massa à lavrador (porco, frango, feijão, massa e leg.) <sup>1,3</sup>	936	222	6,7	1,7	25,1	1,1	14,4	0,4
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta									
Sopa	Brocolos <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	535	128	8,2	1,2	10,9	1,9	2,4	0,6
Prato	Lombos de cavala lascados c/ arroz, ervilhas, cenoura e milho <sup>4,5,6</sup>	1101	263	8,0	0,5	33,1	0,1	13,7	0,4
Sobremesa	Fruta da época	238	57	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: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: 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