



QI Colegio

Semana de 6 a 10 de setembro de 2021

ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de feijão-verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	173	41	1,6	0,3	5,4	1,0	0,8	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa ^{1,3}	1030	245	10,3	3,4	23,6	1,0	14,1	0,2
Salada	Salada	171	40	1,0	0,0	4,4	2,4	2,8	0,1
Sobremesa	Fruta da época	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de nabo e couve lombarda ^{1,3,5,6,7,8,12}	167	40	1,3	0,2	5,6	1,0	0,9	0,2
Prato	Filetes de pescada de cebolada e arroz ⁴	734	175	5,9	0,9	21,4	0,7	8,5	0,4
Salada	Salada	171	40	1,0	0,0	4,4	2,4	2,8	0,1
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa primavera ^{1,3,5,6,7,8,12}	171	41	1,6	0,3	4,9	0,9	1,1	0,2
Prato	Frango assado com massa ^{1,3}	886	210	3,8	0,8	27,7	1,2	15,5	0,4
Salada	Salada	171	40	1,0	0,0	4,4	2,4	2,8	0,1
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}	144	35	1,9	0,3	3,6	0,8	0,5	0,2
Prato	Migas de paloco à gomes de sá ^{3,4}	447	106	2,7	0,5	13,0	1,0	6,8	0,5
Salada	Salada	171	40	1,0	0,0	4,4	2,4	2,8	0,1
Sobremesa	Gelatina	323	76	0,0	0,0	19,0	18,0	0,0	0,2
Sexta									
Sopa	Sopa de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	160	38	1,5	0,2	4,9	0,7	0,9	0,2
Prato	Feijoada de frango, porco, cenoura, repolho e arroz	847	202	6,2	1,6	20,3	1,2	13,4	0,3
Salada	Legume incorporado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	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 contém glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijá, 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 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal