

# Menu Semanal - 1º, 2º e 3º Ciclos, Secundário

## 13 a 17 de Dezembro

		Declaração Nutricional (100g/ml):	Valor Calórico (kJ)	Valor Calórico (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcares (g)	Sal (g)	Protéina (g)
2ª feira	Sopa	Creme de ervilhas	254	61	1,0	0,2	2,0	0,1	2,7
	Prato	Rojões no forno com arroz de cenoura	533	127	2,7	0,6	1,0	0,1	7,1
	Opção	Filete de Corvina com crosta de broa e ervas aromáticas (salsa e cebolinho) com migas de couve galega, feijão e broa	445	106	2,5	0,3	0,9	0,2	9,0
	Vegetariano	Tortilha à espanhola com salteado de nabijas	377	90	4,0	0,9	1,3	0,3	4,6
	Hortícolas	Salada de agrião, tomate, cebola, alface	60	14	0,4	1,1	0,1	0,1	2,2
	Sobremesa	Fruta variada da época	238	57	0	0	13	0	0,2
3ª feira	Sopa	Sopa de alho francês	206	49	1,6	0,3	2,1	0,1	1,0
	Prato	Peixe espada preto forno com batata areada	423	101	1,6	0,3	0,9	0,2	7,0
	Opção	Coxa de frango assada no forno com arroz de brócolos	662	158	2,4	0,5	0,7	0,2	38,3
	Vegetariano	Lasanha de hortícolas (beringela, lentilhas, courgette, alho francês, tomate)	506	121	4,7	2,0	2,1	0,3	2,0
	Hortícolas	Brócolos salteados   Salada de beterraba, rucula e cenoura	69	17	0,3	0,1	2,3	0,1	1,3
	Sobremesa	Fruta variada da época	238	57	0	0	13	0	0,2
4ª feira	Sopa	Sopa de couve coração com feijão branco	235	56	0,9	2,2	0,1	0,1	3,6
	Prato	Arroz de coelho no forno	1001	240	6,1	0,6	1,6	0,1	11,3
	Opção	Cavalas à Ratatouille com batata a murro	423	101	1,6	0,3	0,9	0,2	7,0
	Vegetariano	Pizza (tomate, curgete, brócolos, alho francês, cogumelos brancos e azeitona)	486	116	7,1	2,1	2,7	0,8	13,1
	Hortícolas	Ratatouille de legumes   Salada de alface, espinafre, rúcula, tomate e cenoura	65,7143	15,706	0,1476	0	2,4	0,1	2,7
	Sobremesa	Fruta variada da época	238	57	0	0	13	0	0,2
5ª feira	Sopa	Nabijas	235	56	1,0	2,0	0,1	0,1	3,7
	Prato	Solha assada no forno com batata wedge	445	106	2,5	0,3	0,9	0,2	7,0
	Opção	Novilho assado no forno com massa penne salteada em alho e azeite	877	210	8	2,5	1,5	0,2	12,0
	Vegetariano	Feijoada de cogumelos brancos frescos com arroz seco	651	155	3	0,6	1,3	0,1	42,0
	Hortícolas	Couve galega com cenoura raspada salteadas   Salada de tomate, alface e cenoura	86	20	0,4	0,1	2,3	0,1	1,9
	Sobremesa	Fruta variada da época	238	57	0	0	13	0	0,2
6ª feira	Sopa	Creme de courgette e hortelã	269	64	2,5	0,4	2,3	0,1	2,5
	Prato	Peru assado no forno com arroz selvagem	445	106	2,5	0,3	0,9	0,2	7,0
	Opção	Bacalhau cozido com todos (ovo, batata e couve tronchuda)	548	131	5	0,3	0,9	2,3	42,3
	Vegetariano	Courgette recheada no forno com grão, quinoa e sementes	552	132	2	0,6	1,9	0,2	5,0
	Hortícolas	Salada de tomate, couve roxa e espinafre	66	16	0,1	0	2,4	0,1	2,5
	Sobremesa	Abacaxi, rabanada, bolo rei, aletria	238/ 676	57/ 162	0,0/ 7,0	0,0/ 2,03,0/	19,0,0/ 0,00,2/	14,6	

Alergénios: Informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante.

Sem adição de açúcares, contendo apenas os açúcares presentes naturalmente nos alimentos utilizados

