

Semana 1

19 a 22 de Abril 2022

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Am. ares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa										FI
	Prato										FI
	Salada	Férias									FI
	Sobremesa										FI
	Pão										FI
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.											
Terça-Feira	Sopa	Sopa de legumes	509,8	121,8	3,5	0,5	18,1	4,9	4,4	0,2	FI
	Prato	Arroz de Marisco	1734,5	414,5	8,7	1,0	48,8	1,7	38,6	0,9	FI
	Salada	Couve roxa, milho e curgete	165,4	39,6	0,5	0,0	6,7	1,8	2,2	0,0	FI
	Sobremesa	gelatina	319,7	76,4/2	0,5/1	0,2/0,9	16,9/72,2	1,1/5,2	1,1/5,2	0,0/0,2	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	1240,3	306,4	6,4	2,2	72,2	72,2	4	0,2	FI
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.											
Quarta-Feira	Sopa	Caldo verde	798,5	190,8	6,7	1,7	25,2	3,2	6,8	0,7	FI
	Prato	Strogonoff de frango c/ esparguete	2017,7	482,2	8,8	2,2	8,0	0,0	100,8	1,0	FI
	Salada	Alface, tomate e cebola	89,2	21,4	0,4	0	3,3	3	1,5	0	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹									FI
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.											
Quinta-Feira	Sopa	Sopa da Horta	909,5	217,6	3,8	0,6	13,0	5,3	12,1	0,2	FI
	Prato	Pescada Sevilhada c/ arroz de cenoura	1747,6	417,6	8,7	1,3	49,2	2,1	34,4	0,7	FI
	Salada	Alface, pepino e tomate	85,6	20,5	0,5	0,1	2,7	2,7	1,6	0	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4/8	0,5/3	0,2/1,3	16,9/12,2	1,1/5,2	1,1/5,2	0,0/0,2	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	388,2	2,4	2	3	12,2	12,2	2	1	FI
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.											
Sexta-Feira	Sopa	Creme de abóbora com feijão verde	273,6	65,4	3,5	0,6	6,6	5,6	2,3	0,2	FI
	Prato	Feijoada	2127,2	508,3	11,7	3,2	42,8	0,2	36,1	1,4	FI
	Salada	Alface, tomate e cebola	89,2	21,4	0,4	0	3,3	3	1,5	0	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹									FI
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.											

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, 9Alho, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários. 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.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Departamento de Escolas de Valpaços
Escola Secundária de Valpaços

Semana 2

25 a 29 de Abril 2022

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (%)	HC (g)	AG Insat. (%)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa									EI
	Prato									EI
	Salada									EI
	Sobremesa									EI
	Pão									EI
	Feriado									
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (%)	HC (g)	AG Insat. (%)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Terça-Feira	Sopa	514,1	122,9	3,4	0,5	18,2	4,7	4,6	0,2	EI
	Prato	1	351,9	0,5	0,1	53,6	4,9	31,7	5,0	EI
	Salada	212,5	50,9	0,7	0,0	8,6	1,2	2,6	0,0	EI
	Sobremesa	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	EI
	Pão									EI
	Macedónia de legumes									
	Bacalhau no forno desfiado com molho bechamel e batata									
	Alface, milho e cebola									
	Gelatina									
	Pão de mistura ¹									
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (%)	HC (g)	AG Insat. (%)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Quarta-Feira	Sopa	465,7	111,7	3,6	0,6	15,8	4,2	3,8	0,1	EI
	Prato	2168,6	518,2	4,4	1,0	56,9	2,5	81,2	0,6	EI
	Salada	112,9	27,0	0,2	0,1	4,8	4,0	1,8	0,1	EI
	Sobremesa	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	EI
	Pão									EI
	Creme de legumes									
	Perna de peru assada com arroz									
	Cenoura, couve roxa e feijão verde									
	Fruta da época (min. 3 variedades)									
	Pão de mistura ¹									
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (%)	HC (g)	AG Insat. (%)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Quinta-Feira	Sopa	847,0	202,4	3,7	0,6	30,2	3,1	11,4	0,1	EI
	Prato	1777,1	424,7	5,9	0,8	52,7	4,0	38,7	0,7	EI
	Salada	215,7	51,7	0,6	0	9,2	1,9	2,4	0,1	EI
	Sobremesa	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	EI
	Pão	346,8	2,9	0,8	1	19,1	19,1	4	0/0	EI
	Camponesa									
	Lombinhos de salmão c/ puré									
	Milho, alface e cenoura									
	Fruta da época (min. 3 variedades)									
	Pão de mistura ¹									
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (%)	HC (g)	AG Insat. (%)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Sexta-Feira	Sopa	447,2	106,9	3,2	0,5	16,1	4,8	3,1	0,2	EI
	Prato		532,69	11,01	3,12	64,89	1,63	41,92	0,43	EI
	Salada	223,3	53,5	0,8	0,0	9,1	2,1	2,6	0,0	EI
	Sobremesa	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	EI
	Pão	346,8	2,9	0,8	1	19,1	19,1	4	0/0	EI
	Couve lombarda									
	Costeletas de porco grelhado c/ arroz e feijão									
	Alface, tomate e milho									
	Fruta da época (min. 3 variedades)									
	Pão de mistura ¹									
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

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, 9Alho, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

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.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.



Semana 3

2 a 6 de Maio de 2022

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Primavera	525,3	125,6	3,5	0,5	18,7	5,5	4,5	0,2	FI
	Prato	Almondegas com massa esparguete	2165,1	515,5	9,5	7,8	63,8	5,1	42,5	0,5	FI
	Salada	Curgete, pimento e tomate	91,0	21,7	0,4	0,1	3,2	3,1	1,4	0,0	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Terça-Feira	Sopa	Sopa de legumes	509,8	121,8	3,5	0,5	18,1	4,9	4,4	0,2	FI
	Prato	Arroz de Atum	2488,8	594,8	11,8	3,1	73,4	2,3	46,8	0,4	FI
	Salada	Couve lombarda, couve roxa e milho	202,2	48,4	0,5	0,0	7,6	2,6	3,5	0,0	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Espinafres	427,4	102,2	3,4	0,5	14,6	3,4	3,0	0,4	FI
	Prato	Frango assado com batata assada	2207,2	527,5	5,9	1,4	56,9	2,5	60,1	0,6	FI
	Salada	Couve roxa, feijão verde e couve lombarda	149,3	34,7	0,3	0,1	4,8	4,0	3,5	0,0	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Espinafres	427,4	102,2	3,4	0,5	14,6	3,4	3,0	0,4	FI
	Prato	Filetes pescada com arroz de legumes	1730,3	413,5	8,7	1,3	49,2	2,1	33,5	0,7	FI
	Salada	Alface, pepino e tomate	85,6	20,4	0,4	0,1	2,7	2,6	1,6	0,0	FI
	Sobremesa	Gelatina	319,77	76,478	0,572	0,271	17,2	17,2	1,175	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	373,3	8,7	,0	,0	,0	,0	,0	,2	FI

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Alho-francês	274,6	65,6	3,5	0,6	6,5	5,6	2,3	0,2	FI
	Prato	lombo de porco assado c/massa espiral	2799,6	670,2	24,1	6,9	53,4	4,4	58,4	0,7	FI
	Salada	Curgete, pimento e beringela	77,4	18,5	0,4	0,1	2,4	2,3	1,5	0,0	FI
	Sobremesa	Pudim Flan	319,77	76,478	0,572	0,271	17,2	17,2	1,175	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	610,3	45,8	,7	,9	,7	,9	,7	,2	FI

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, 13Tremçoço, 14Moluscos.
Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.
Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.
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.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.



Semana 4

9 a 13 de Maio 2022

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	proteínas (g)	Protéias (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Creme de abóbora	269,5	64,4	3,5	0,6	6,3	5,3	2,4	0,2	EI
	Prato	Lasanha de carne	2245,8	536,6	16,9	5,7	65,9	5,5	28,2	1,4	EI
	Salada	Couve roxa, pimento e milho	140,4	36,4	0,5	0,0	6,6	1,6	2,0	0,0	EI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	EI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	Macedónia de legumes	514,1	122,9	3,4	0,5	18,2	4,7	4,6	0,2	EI
	Prato	Meia desfeita de bacalhau c/grão	1	351,9	0,5	0,1	53,6	4,9	31,7	5,0	EI
	Salada	Alface, milho e cebola	212,5	50,9	0,7	0,0	8,6	1,2	3,6	0,0	EI
	Sobremesa	Gelatina	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	EI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Alho-francês	274,6	65,6	3,5	0,6	6,5	5,6	2,3	0,2	EI
	Prato	Frango estufado com ervilhas e puré	2460,3	588,0	9,2	1,9	61,4	3,8	63,2	0,6	EI
	Salada	Alface, cenoura e milho	215,7	51,7	0,6	0	9,2	1,9	2,4	0,1	EI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	EI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	Creme de brócolos	284,6	68,0	3,7	0,6	6,0	5,2	2,9	0,2	EI
	Prato	Pescada assada com arroz de couve e cenoura	2157,2	515,6	16,2	2,0	49,1	2,1	42,0	0,7	EI
	Salada	Alface, tomate e cebola	89,2	21,4	0,4	0	3,3	3	1,5	0	EI
	Sobremesa	Íogurtes aromas	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	EI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	Primavera	525,3	125,6	3,5	0,5	18,7	5,5	4,5	0,2	EI
	Prato	Carne à bolonhesa com massa fusilli ervilhas e cenouras	2165,1	515,5	9,5	2,8	61,8	5,1	47,5	0,5	EI
	Salada	Curgete, pimento e tomate	91,0	21,7	0,4	0,1	3,2	3,1	1,4	0,0	EI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	EI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

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, 9Alho, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.
Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.
Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.
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.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.



Semana 5

16 a 20 de Maio 2022

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (%)	HC (g)	Carb. (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Couve branca com cenoura ripada	251,1	60,0	3,5	0,6	5,5	4,9	1,9	0,2	EI
	Prato	Jardineira	1992,6	476,2	9,2	2,7	57,6	2,1	39,3	0,4	EI
	Salada	Alface, cebola e tomate	89,2	21,3	0,3	0,0	3,3	3,0	1,5	0,0	EI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	EI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	Sopa de legumes	509,8	121,8	3,5	0,5	18,1	4,9	4,4	0,2	EI
	Prato	Arroz de Marisco	1734,5	414,5	8,7	1,0	48,8	1,7	38,6	0,9	EI
	Salada	Couve roxa, milho e curgete	165,4	39,6	0,5	0,0	6,7	1,8	2,2	0,0	EI
	Sobremesa	gelatina	319,77	76,472	0,511	0,279	17,32	17,32	1,175	0,07	EI
	Pão	Pão de mistura ¹	1240,3	296,4	6,4	2			4	0,2	EI
Quarta-Feira	Sopa	Feijão verde	400,2	112,4	3,3	0,5	17,2	5,6	3,3	0,2	EI
	Prato	Carne de porco assada fatiada com batata assada	2079,8	497	9,8	3	57,2	2,7	43,4	0,4	EI
	Salada	Cenoura, couve-roxa e tomate	100,9	24,1	0,2	0	4,8	4,4	1,2	0,1	EI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0	EI
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	Camponesa	847,0	202,4	3,7	0,6	30,2	3,1	11,4	0,1	EI
	Prato	Lombinhos de salmão c/ puré	1777,1	424,7	9,9	0,8	52,7	4,0	38,7	0,7	EI
	Salada	Milho, alface e cenoura	215,7	51,7	0,6	0	9,2	1,9	2,4	0,1	EI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,77	76,472	0,511	0,279	17,32	17,32	1,175	0,07	EI
	Pão	Pão de mistura ¹	346,8	82,9	0,8	3			4		EI
Sexta-Feira	Sopa	Creme de abóbora com feijão verde	273,6	65,4	3,5	0,6	6,6	5,6	2,3	0,2	EI
	Prato	Feijoada	2127,2	508,3	11,7	3,2	82,8	0,2	36,1	1,4	EI
	Salada	Alface, tomate e cebola	89,2	21,4	0,4	0	3,3	3	1,5	0	EI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	EI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

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, 9Alho, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

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.

Legenda: VE - Valor energético, Líp. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.



Semana 6

23 a 27 de Maio 2022

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (%)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Creme de alho francês com cenoura e curgete	257,2	61,5	3,5	0,6	5,8	4,9	2,0	0,2	EI
	Prato	Massa de carne à lavrador	2671,8	638,6	15,0	4,2	49,0	6,1	55,3	1,3	EI
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate	102,4	24,5	0,2	0,0	4,9	4,8	1,0	0,1	EI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	EI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (%)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)		
Terça-Feira	Sopa	Sopa da Horta	909,5	217,6	3,8	0,6	33,0	5,3	12,1	0,2	EI
	Prato	Caldeirada de lulas c/ batata cozida	1674,2	400,1	3,9	0,6	32,5	3,8	37,2	0,5	EI
	Salada	Alface, pepino e tomate	85,6	20,5	0,5	0,1	2,7	2,7	1,4	0	EI
	Sobremesa	iogurte	319,77	76,478	0,573	0,271	16,972	16,772	1,174	0,070	EI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (%)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)		
Quarta-Feira	Sopa	Espinafres	427,4	102,2	3,4	0,5	14,4	3,4	3,0	0,4	EI
	Prato	Frango assado com arroz	2180,9	521,2	7,5	1,6	53,7	4,6	58,1	0,7	EI
	Salada	Alface, pepino e cebola	74,8	17,9	0,4	0,1	2,2	1,8	1,6	0,0	EI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	EI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (%)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)		
Quinta-Feira	Sopa	Macedónia de legumes	514,1	122,9	3,4	0,5	18,2	4,7	4,6	0,2	EI
	Prato	lasanha de peixe	1	351,9	0,5	0,1	53,4	4,9	31,7	5,0	EI
	Salada	Alface, milho e cebola	212,5	50,9	0,7	0,0	8,4	1,2	2,6	0,0	EI
	Sobremesa	Gelatina	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	EI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (%)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)		
Sexta-Feira	Sopa	Creme de abóbora com feijão verde	890,2	213,0	4,0	0,6	32,2	4,4	11,4	0,4	EI
	Prato	Arroz de aves no forno com chouriço	2397,1	573,0	8,6	2,2	74,6	3,6	47,4	0,5	EI
	Salada	Beterraba, pepino e ervilha	117,2	28,0	0,2	0,0	3,8	3,6	2,9	0,1	EI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,77	76,478	0,570	0,270	16,979	16,779	1,170	0,070	EI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

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.

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



Semana 7

30 de Maio a 3 de Junho 2022

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (%)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Primavera	325,3	125,6	3,5	0,5	18,7	5,5	4,5	0,2	FI
	Prato	Almondegas com massa esparguete	2165,1	515,5	9,5	2,8	63,8	5,1	42,5	0,5	FI
	Salada	Curgete, pimento e tomate	91,0	21,7	0,4	0,1	3,2	3,1	1,4	0,0	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	Alho francês com curgete	260,6	62,3	3,5	0,6	6,1	5,3	2,0	0,2	FI
	Prato	Bacalhau à Gomes de Sá	1987,1	474,9	12,6	2,1	32,2	3,5	36,7	1,4	FI
	Salada	Alface, pepino e tomate	85,6	20,4	0,4	0,1	2,7	2,6	1,6	0,0	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Saloia	867,6	207,4	3,7	0,6	31,3	4,2	11,5	0,2	FI
	Prato	Perna de peru assada com batata corada	2281,5	545,3	7,4	1,5	36,9	7,3	61,2	0,5	FI
	Salada	Feijão verde, brócolos e cenoura	156,7	38,2	0,6	0,1	3,0	4,2	3,3	0,1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	Sopa de legumes	509,8	121,8	3,5	0,5	18,7	4,9	4,4	0,2	FI
	Prato	Arroz de Tamboril	1734,5	414,5	6,7	1,0	48,8	1,7	38,6	0,9	FI
	Salada	Couve roxa, milho e curgete	165,4	39,6	0,5	0,0	6,7	1,8	2,2	0,0	FI
	Sobremesa	gelatina	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	Creme de alho francês com cenoura e curgete	257,2	61,5	3,5	0,6	5,8	4,9	2,0	0,2	FI
	Prato	Rancho	2671,6	638,6	15,0	4,7	69,0	6,1	55,3	1,3	FI
	Salada	Alface, milho e cebola	212,5	50,9	0,7	0,0	8,6	1,2	2,6	0,0	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	FI
	Pão		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Alho, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.
Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.
Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.
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.

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



Semana 8

06 a 10 de Junho 2022

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Ácidos gordos (g)	Protéinas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Couve branca com cenoura ripada	251,1	60,0	3,5	0,6	5,5	4,9	1,9	0,2	FI
	Prato	Jardineira	1992,6	476,2	9,2	2,7	57,6	3,1	39,3	0,4	FI
	Salada	Alface, cebola e tomate	89,2	21,3	0,3	0,0	3,3	3,0	1,5	0,0	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Ácidos gordos (g)	Protéinas (g)	Sal (g)	
Terça-Feira	Sopa	Creme de cenoura e massinhas	557,0	133,1	3,8	0,7	19,8	5,3	4,7	0,2	FI
	Prato	Salada de atum com feijão-frade (atum, batata, ovo)	2975,1	711,0	24,2	3,3	71,9	4,5	49,5	1,4	FI
	Salada	Feijão verde, cenoura e ervilha	206,0	49,2	0,4	0,1	7,6	4,2	3,9	0,1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Ácidos gordos (g)	Protéinas (g)	Sal (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Caldo verde	798,5	190,8	6,7	1,7	23,2	3,2	6,8	0,7	FI
	Prato	Strogonoff de frango c/ esparguete	2017,7	482,2	8,8	2,2	60,0	0,0	100,8	1,0	FI
	Salada	Alface, tomate e cebola	89,2	21,4	0,4	0	3,3	3	1,5	0	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Ácidos gordos (g)	Protéinas (g)	Sal (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Sopa da Horta	909,5	217,6	3,8	0,6	33,0	5,3	12,1	0,2	FI
	Prato	Pescada Sevilhada c/ arroz de cenoura	1747,6	417,6	8,7	1,3	49,2	2,1	34,4	0,7	FI
	Salada	Alface, pepino e tomate	85,6	20,5	0,5	0,1	2,7	2,7	1,6	0	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Ácidos gordos (g)	Protéinas (g)	Sal (g)	
Sexta-Feira	Sopa										FI
	Prato	Feriado									FI
	Salada										FI
	Sobremesa										FI
	Pão		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Petexes, 5Amendoins, 6Soja, 7Lente, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.
Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.
Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.
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.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Aggrupamento de Escolas de Valpaços
Escola Secundária de Valpaços

Semana 09

13 a 17 de Junho 2022

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Creme de abóbora	289,5	64,4	3,5	0,4	6,2	5,3	2,4	0,2	FI
	Prato	Lasanha de carne	2245,8	536,6	16,9	5,7	45,9	3,5	28,2	1,4	FI
	Salada	Couve roxa, pimento e miúdo	160,4	38,4	0,5	0,0	6,6	1,6	2,0	0,0	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Terça-Feira	Sopa	Espinafres	427,4	102,2	3,4	0,3	14,4	3,4	3,0	0,4	FI
	Prato	Filetes pescada com arroz de legumes	1730,3	413,5	8,7	1,3	49,2	2,1	33,5	0,7	FI
	Salada	Alface, pepino e tomate	85,6	20,4	0,4	0,1	2,7	2,6	1,6	0,0	FI
	Sobremesa	Gelatina	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Espinafres	427,4	102,2	3,4	0,5	14,4	3,4	3,0	0,4	FI
	Prato	Frango assado com batata assada	2207,2	527,5	5,9	1,4	56,9	2,5	60,1	0,6	FI
	Salada	Couve roxa, feijão verde e couve lombarda	145,3	34,7	0,3	0,1	4,8	4,0	3,5	0,0	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Quinta-Feira	Sopa										FI
	Prato										FI
	Salada	FERIADO									FI
	Sobremesa										FI
	Pão										FI

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Creme de abóbora com feijão verde	890,2	213,0	4,0	0,6	32,2	4,4	11,4	0,4	FI
	Prato	Arroz de aves no forno com chouriço	2397,1	573,0	8,6	2,2	74,6	3,6	47,4	0,5	FI
	Salada	Beterraba, pepino e ervilha	117,2	28,0	0,2	0,0	3,8	3,6	2,9	0,1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

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.
Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.
Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.
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.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.



Semana 10

20 a 24 de Junho 2022

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	AG Insat. (g)	Protéias (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Creme de abóbora	269,5	64,4	3,5	0,6	6,2	3,3	2,4	0,2
	Prato	Hamburguer c/ massa espiral	2245,8	536,6	16,9	5,7	65,9	3,5	28,2	1,4
	Salada	Couve roxa, pimento e milho	160,4	38,4	0,5	0,0	6,4	1,6	2,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	AG Insat. (g)	Protéias (g)	Sal (g)
Terça-Feira	Sopa	Macedónia de legumes	514,1	122,9	3,4	0,5	18,2	4,7	4,6	0,2
	Prato	Bacalhau no forno desfiado com molho bechamel e batata	1	351,9	0,3	0,1	53,4	4,9	31,7	3,0
	Salada	Alface, milho e cebola	212,5	50,9	0,7	0,0	8,4	1,8	2,6	0,0
	Sobremesa	Gelatina	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	AG Insat. (g)	Protéias (g)	Sal (g)
Quarta-Feira	Sopa	Saloia	867,6	207,4	3,7	0,6	31,3	4,2	11,5	0,2
	Prato	Perna de peru assada com batata corada	2281,5	545,3	7,4	1,5	56,9	2,5	61,2	0,5
	Salada	Feijão verde, brócolos e cenoura	159,7	38,2	0,6	0,1	5,0	4,2	3,3	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	AG Insat. (g)	Protéias (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Sopa	Camponesa	847,0	202,4	3,7	0,6	30,2	3,1	11,4	0,1
	Prato	Lombinhos de salmão c/ puré	1777,1	424,7	5,9	0,8	52,7	4,0	38,7	0,7
	Salada	Milho, alface e cenoura	215,7	51,7	0,6	0	9,2	1,9	2,4	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	AG Insat. (g)	Protéias (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Sopa	Couve lombarda	447,2	106,9	3,2	0,5	16,1	4,8	3,1	0,2
	Prato	Costeletas de porco grelhado c/ arroz e feijão		532,69	11,01	3,12	54,6	1,62	41,92	0,43
	Salada	Alface, tomate e milho	223,3	53,5	0,8	0,0	9,1	2,1	2,6	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Ameijoas, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Alho, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

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.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

