



EXTERNATO RIBADOURO
Semana de 28 de setembro a 2 de outubro de 2020
ALMOÇO

Segunda

Meio da manhã	Bolacha maria e banana ^{1,3,5,6,7,8,11,12}
Sopa	Juliana de legumes
Prato	Massa espiral de atum, ervilhas, milho e cenoura ^{1,3,4}
Dieta	Perna de frango grelhada com esparguete ^{1,3}
Ovolactovegetariana	Cuscuz com legumes e cogumelos ^{1,6}
Sobremesa	Fruta variada
Lanche	Pão com fiambre ou creme vegetal e iogurte ^{1,3,5,6,7,8,12}

Terça

Meio da manhã	Pão com creme vegetal e maçã ^{1,3,5,6,7,8,12}
Sopa	Sopa de couve lombarda e grão-de-bico
Prato	Pá de porco assada com laranja e arroz de forno ^{1,3,6,7,12}
Dieta	Abrótea estufada com cenoura, ervilhas e puré ^{1,3,4,5,6,7,8,9,12}
Ovolactovegetariana	Almôndegas de soja à primavera com arroz ^{1,3,6,7,8,11,12,13}
Sobremesa	Fruta variada
Lanche	Pão com marmelada ou creme vegetal e leite simples ^{1,3,5,6,7,8,12}

Quarta

Meio da manhã	Pão com creme vegetal e banana ^{1,3,5,6,7,8,12}
Sopa	Sopa de brócolos e cenoura
Prato	Calamares com arroz de tomate ¹⁴
Dieta	Hambúrguer de vaca grelhada com esparguete salteado e cenoura ^{1,3,6,12}
Ovolactovegetariana	Massa fusilli com feijão branco, alho francês, pimento, cenoura e azeitona em molho de tomate ¹
Sobremesa	Fruta variada ou gelatina ^{1,3,6,7,8,12}
Lanche	Pão com queijo ou creme vegetal e iogurte ^{1,3,5,6,7,8,12}

Quinta

Meio da manhã	Pão com creme vegetal e maçã ^{1,3,5,6,7,8,12}
Sopa	Sopa de repolho
Prato	Bifanas com batata e arroz ^{5,6,12}
Dieta	Pescada grelhada com batata cozida e couve salteada ⁴
Ovolactovegetariana	Jardineira de tofu ^{1,6}
Sobremesa	Fruta variada
Lanche	Pão com doce ou creme vegetal e leite achocolatado ^{1,3,5,6,7,8,12}

Sexta

Meio da manhã	Pão com creme vegetal e banana ^{1,3,5,6,7,8,12}
Sopa	Caldo verde ^{1,3,6,7}
Prato	Petinga no forno com arroz de feijão ⁴
Dieta	Mini cozido com batata e legumes
Ovolactovegetariana	Quiche de legumes ^{1,3,6,7}
Sobremesa	Fruta variada
Lanche	Pão com creme de chocolate ou creme vegetal e iogurte ^{1,3,5,6,7,8,12}

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

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, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. 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 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.