



# CÂMARA MUNICIPAL ODIVELAS - VEGETARIANO REFEITÓRIO

## Semana de 3 a 5 de janeiro de 2018

### Pequeno-almoço

#### Quarta

Pequeno almoço: Bebida vegetal e pão centeio com creme vegetal<sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
---------	-----------	----------	-------------	--------	------------	-----------	---------

393	94	2,9	0,7	12,7	4,8	3,3	0,3
-----	----	-----	-----	------	-----	-----	-----

#### Quinta

Pequeno almoço: Uma peça fruta e pão mistura com creme vegetal<sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
---------	-----------	----------	-------------	--------	------------	-----------	---------

569	136	2,8	0,8	23,8	9,8	2,6	0,4
-----	-----	-----	-----	------	-----	-----	-----

#### Sexta

Pequeno almoço: Bebida vegetal e pão centeio com creme vegetal<sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
---------	-----------	----------	-------------	--------	------------	-----------	---------

393	94	2,9	0,7	12,7	4,8	3,3	0,3
-----	----	-----	-----	------	-----	-----	-----

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

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. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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



# CÂMARA MUNICIPAL ODIVELAS - VEGETARIANO REFEITÓRIO

## Semana de 8 a 12 de janeiro de 2018

### Pequeno-almoço

#### Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Bebida vegetal e pão sementes com marmelada <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	415	98	2,1	0,4	14,7	4,5	3,9	0,1

#### Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Bebida vegetal e pão centeio com creme vegetal <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	393	94	2,9	0,7	12,7	4,8	3,3	0,3

#### Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Bebida vegetal e pão mistura com creme vegetal <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	389	93	2,9	0,7	11,9	1,9	4,1	0,3

#### Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Bebida vegetal e pão mistura com doce <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	365	86	1,5	0,3	13,4	3,3	4,1	0,3

#### Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Bebida vegetal e pão mistura com creme vegetal <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	389	93	2,9	0,7	11,9	1,9	4,1	0,3

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

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. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



# CÂMARA MUNICIPAL ODIVELAS - VEGETARIANO REFEITÓRIO

Semana de 15 a 19 de janeiro de 2018

## Pequeno-almoço

### Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Bebida vegetal e pão mistura com creme vegetal <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	389	93	2,9	0,7	11,9	1,9	4,1	0,3

### Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Bebida vegetal e pão sementes com doce <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	395	94	2,1	0,4	13,3	2,8	4,1	0,1

### Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Bebida vegetal e pão centeio com creme vegetal <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	393	94	2,9	0,7	12,7	4,8	3,3	0,3

### Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Uma peça fruta e pão mistura com creme vegetal <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	569	136	2,8	0,8	23,8	9,8	2,6	0,4

### Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Bebida vegetal e pão centeio com creme vegetal <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	393	94	2,9	0,7	12,7	4,8	3,3	0,3

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

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. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



# CÂMARA MUNICIPAL ODIVELAS - VEGETARIANO REFEITÓRIO

Semana de 22 a 26 de janeiro de 2018

## Pequeno-almoço

### Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Bebida vegetal e pão sementes com marmelada <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	415	98	2,1	0,4	14,7	4,5	3,9	0,1

### Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Bebida vegetal e pão centeio com creme vegetal <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	393	94	2,9	0,7	12,7	4,8	3,3	0,3

### Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Bebida vegetal e pão mistura com creme vegetal <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	389	93	2,9	0,7	11,9	1,9	4,1	0,3

### Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Bebida vegetal e pão mistura com doce <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	365	86	1,5	0,3	13,4	3,3	4,1	0,3

### Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Bebida vegetal e pão mistura com creme vegetal <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	389	93	2,9	0,7	11,9	1,9	4,1	0,3

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

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. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



CÂMARA MUNICIPAL ODIVELAS - VEGETARIANO  
REFEITÓRIO  
Semana de 29 de janeiro a 2 de fevereiro de 2018  
Pequeno-almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Bebida vegetal e pão mistura com creme vegetal <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	389	93	2,9	0,7	11,9	1,9	4,1	0,3

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Bebida vegetal e pão sementes com doce <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	395	94	2,1	0,4	13,3	2,8	4,1	0,1

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Bebida vegetal e pão centeio com creme vegetal <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	393	94	2,9	0,7	12,7	4,8	3,3	0,3

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Uma peça fruta e pão mistura com creme vegetal <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	569	136	2,8	0,8	23,8	9,8	2,6	0,4

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Bebida vegetal e pão centeio com creme vegetal <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	393	94	2,9	0,7	12,7	4,8	3,3	0,3

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

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. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



# CÂMARA MUNICIPAL ODIVELAS - VEGETARIANO REFEITÓRIO

Semana de 3 a 5 de janeiro de 2018

## Almoço

### Quarta

		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa espinafres c/ feijão manteiga <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	360	86	1,6	0,2	12,9	0,8	4,4	0,2
Prato	Almôndegas de lentilhas estufadas com esparguete e sal. tomate, milho e beterraba <sup>1,3,6,8,11</sup>	884	209	2,7	0,3	33,5	1,0	11,4	0,2
Sobremesa	Maçã	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

### Quinta

		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa abóbora e brócolos <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	161	38	1,2	0,2	5,3	1,1	1,2	0,1
Prato	Estufado de feijão verde, cenoura, milho e soja gratinada com arroz branco <sup>1,5,6,7</sup>	918	217	3,8	1,1	28,8	1,5	15,8	0,3
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

### Sexta

		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa alho francês <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	163	39	1,3	0,2	5,3	1,4	0,9	0,1
Prato	Cogumelos estufados com espinafres, massa fusilli e salada alface e tomate <sup>1,3</sup>	578	137	2,4	0,5	23,2	1,7	4,8	0,2
Sobremesa	Clementinas	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 3Ovos, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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



## CÂMARA MUNICIPAL ODIVELAS - VEGETARIANO REFEITÓRIO

Semana de 8 a 12 de janeiro de 2018

Almoço

### Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa juliana (batata, lombardo, cenoura, cebola) <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	168	40	1,4	0,2	5,3	1,1	1,0	0,1
Prato	Ervilhas estufadas com cenoura, arroz branco e sal. alface, couve roxa e cenoura	485	115	1,6	0,3	19,3	1,7	3,8	0,2
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

### Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa agrião <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	170	40	1,4	0,2	5,4	1,1	0,9	0,2
Prato	Esparguete estufada com soja e legumes e salada tomate, pepino e beterraba <sup>1,3,6</sup>	801	189	2,1	0,3	25,4	1,1	16,2	0,2
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

### Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa legumes (nabo, courgette, alho francês, cebola, abóbora) <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	158	38	1,2	0,2	5,4	1,4	0,9	0,1
Prato	Salada de feijão frade com batata cozida e legumes salteados, feijão verde, brócolos e cenoura	423	100	1,1	0,2	16,7	1,9	4,5	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

### Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura e couve flor <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	168	40	1,2	0,2	5,4	1,5	1,3	0,1
Prato	Rancho vegetariano (massa macarronete, grão, repolho, cenoura, tomate, nabo, cebola, alho) e sal. tomate com orégãos <sup>1,3</sup>	736	175	2,9	0,4	26,9	2,4	7,2	0,2
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

### Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa repolho e lentilhas <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>	295	70	1,3	0,2	10,4	1,2	3,4	0,1
Prato	Ratatouille (courgette, beringela, cebola, tomate, pimentos) com arroz cenoura e salada alface, milho e cenoura	450	107	1,7	0,2	18,7	1,0	3,4	0,2
Sobremesa	Tangerina	188	44	0,1	0,0	8,7	8,7	0,7	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 3Ovos, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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



## CÂMARA MUNICIPAL ODIVELAS - VEGETARIANO REFEITÓRIO

Semana de 15 a 19 de janeiro de 2018

### Almoço

#### Segunda

		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de ervilhas <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	203	48	1,3	0,2	6,2	1,1	1,8	0,1
Prato	Bolonhosa de soja com alho francês e salada alface, beterraba e cenoura <sup>1,3,6</sup>	878	207	2,2	0,3	27,5	1,8	18,0	0,2
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

#### Terça

		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa alho francês <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	163	39	1,3	0,2	5,3	1,4	0,9	0,1
Prato	Empadão de cogumelos e brócolos (puré batata, cogumelos, brocolos, cebola, orégãos e alho) e salada alface <sup>7,12</sup>	366	87	2,1	0,6	12,4	1,3	3,5	0,7
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

#### Quarta

		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa nabiças <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	167	40	1,4	0,2	5,4	1,3	0,9	0,2
Prato	Tofu estufado com legumes, massa espiral e salada mista (alface, tomate e cenoura) <sup>1,3,6</sup>	540	128	4,0	0,9	15,8	1,3	6,0	0,2
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

#### Quinta

		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa minestrone (cebola, feijão verde, cenoura e abóbora) <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	163	39	1,2	0,2	5,6	1,3	1,0	0,1
Prato	Lentilhas estufadas com arroz branco e legumes salteados (brócolos, courgette e couve flor) <sup>1,6,8,11</sup>	596	141	1,6	0,2	24,0	1,2	6,5	0,2
Sobremesa	Clementinas	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0

#### Sexta

		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa brócolos <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	167	40	1,4	0,2	5,1	1,2	1,2	0,1
Prato	Massa de ervilhas, courgette, cenoura e milho, salada alface e cenoura ralada <sup>1,3</sup>	562	133	2,3	0,4	21,6	1,7	5,1	0,2
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 3Ovos, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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





## CÂMARA MUNICIPAL ODIVELAS - VEGETARIANO REFEITÓRIO

Semana de 22 a 26 de janeiro de 2018

### Almoço

#### Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora e couve flor <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	169	40	1,2	0,2	5,8	1,2	1,3	0,1
Prato	Cogumelos salteados com pimentos verdes, massa fusilli e salada alface e pepino <sup>1,3</sup>	578	137	2,4	0,5	23,2	1,7	4,8	0,2
Sobremesa	Pera rocha	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

#### Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa alface <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	164	39	1,4	0,2	5,4	1,2	0,8	0,2
Prato	Feijão estufado com couve lombarda e cenoura, arroz branco e salada tomate	773	184	2,0	0,2	33,9	1,0	6,8	0,2
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

#### Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme alho francês <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	163	39	1,3	0,2	5,3	1,4	0,9	0,1
Prato	Salada de grão, batata, couve flor, brócolos e salada alface e cenoura	750	178	2,4	0,3	29,8	1,9	7,0	0,2
Sobremesa	Pudim ou fruta da época <sup>7</sup>	420	99	1,4	0,8	18,8	15,9	2,8	0,2

#### Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve coração e cenoura (aos cubos) <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	166	40	1,3	0,2	5,5	1,5	0,8	0,1
Prato	Salada de quinoa com courgette, beringela e alho francês <sup>1,6,11</sup>	568	135	3,4	0,4	20,0	2,4	4,8	0,2
Sobremesa	Tangerina	188	44	0,1	0,0	8,7	8,7	0,7	0,0

#### Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa hortaliça com grão <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	546	130	2,8	0,4	18,3	2,0	5,6	0,2
Prato	Favas salteadas com arroz de alho e salada alface, cenoura e milho	677	160	2,2	0,3	28,6	1,2	5,2	0,2
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 3Ovos, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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



CÂMARA MUNICIPAL ODIVELAS - VEGETARIANO  
REFEITÓRIO  
Semana de 29 de janeiro a 2 de fevereiro de 2018  
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa macedónia (batata, ervilha e feijão verde) <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	171	41	1,3	0,2	5,8	1,0	0,9	0,1
Prato	Tofu de tomatada com esparguete e salada alface e beterraba <sup>1,3,6</sup>	599	142	4,9	1,0	16,3	1,2	7,1	0,2
Sobremesa	Clementinas	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa lentilhas c/ espinafres <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>	275	65	1,4	0,2	9,3	0,9	3,1	0,2
Prato	Jardineira de soja (batata, soja, f.verde, cenoura, a.francês, nabo) e f.verde e brócolos <sup>6</sup>	465	110	1,1	0,1	14,3	1,6	9,7	0,1
Sobremesa	Gelatina ananás ou fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	231	54	0,0	0,0	12,3	12,2	1,3	0,5

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa juliana <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	168	40	1,4	0,2	5,3	1,1	1,0	0,1
Prato	Beringela grelhada (temperada com azeite e orégãos) com arroz cenoura e sal. alface e couve roxa	615	146	1,8	0,3	28,3	1,7	3,0	0,3
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de brócolos e couve flor <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	166	40	1,2	0,2	4,8	1,3	1,6	0,1
Prato	Ervilhas estufadas com cogumelos, massa e salada tomate e orégãos <sup>1,3</sup>	538	127	2,1	0,4	21,7	1,6	4,4	0,2
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa agrião <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	170	40	1,4	0,2	5,4	1,1	0,9	0,2
Prato	Chilli de legumes com arroz e salada alface e cebola	770	182	2,3	0,3	35,8	0,4	3,7	0,3
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 3Ovos, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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

CÂMARA MUNICIPAL ODIVELAS - VEGETARIANO  
 REFEITÓRIO  
 Semana de 3 a 5 de janeiro de 2018  
 Lanche



Quarta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Uma peça fruta e bolacha maria (5 unidades) <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>	460	109	1,9	0,8	20,4	9,9	1,6	0,2

Quinta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Bebida vegetal e pão sementes com doce <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	389	92	2,1	0,4	13,0	2,7	4,0	0,1

Sexta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Pão mistura com creme vegetal e uma peça fruta <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	569	136	2,8	0,8	23,8	9,8	2,6	0,4

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

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. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



CÂMARA MUNICIPAL ODIVELAS - VEGETARIANO  
REFEITÓRIO

Semana de 8 a 12 de janeiro de 2018

Lanche



Segunda

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Pão mistura com creme vegetal e pera <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	554	132	2,9	0,8	22,2	6,8	2,9	0,4

Terça

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Pão mistura com doce e maçã <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	530	126	0,7	0,1	25,9	12,4	2,5	0,4

Quarta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Bebida vegetal, pão sementes com creme vegetal e clementinas <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	364	87	2,6	0,6	11,7	4,1	3,2	0,1

Quinta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Bebida vegetal, pão centeio com creme vegetal <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	336	80	2,9	0,7	9,5	1,7	3,3	0,2

Sexta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Bebida vegetal. bolachas tipo maria (5 unidades) e banana <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>	341	81	1,9	0,6	12,3	7,0	3,0	0,1

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

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. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



# CÂMARA MUNICIPAL ODIVELAS - VEGETARIANO REFEITÓRIO

## Semana de 15 a 19 de janeiro de 2018

### Lanche

#### Segunda

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Bebida vegetal, pão centeio com creme vegetal <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	336	80	2,9	0,7	9,5	1,7	3,3	0,2

#### Terça

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Pão mistura com creme vegetal e tangerinas <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	565	135	2,9	0,8	22,5	6,2	3,3	0,5

#### Quarta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Pera e bolacha maria di (5 unidades) <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>	460	109	1,9	0,8	20,4	9,9	1,6	0,2

#### Quinta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Bebida vegetal e pão sementes com marmelada <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	415	98	2,1	0,4	14,7	4,5	3,9	0,1

#### Sexta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Pão mistura com creme vegetal e uma maçã <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	569	136	2,8	0,8	23,8	9,8	2,6	0,4

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

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. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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

CÂMARA MUNICIPAL ODIVELAS - VEGETARIANO  
REFEITÓRIO

Semana de 22 a 26 de janeiro de 2018

Lanche



Segunda

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Pão mistura com creme vegetal e uma maçã <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	569	136	2,8	0,8	23,8	9,8	2,6	0,4

Terça

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Pão mistura com doce e pera <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	517	122	0,7	0,1	24,7	9,0	2,9	0,4

Quarta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Bebida vegetal, pão sementes com creme vegetal e clementinas <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	364	87	2,6	0,6	11,7	4,1	3,2	0,1

Quinta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Bebida vegetal, pão centeio com creme vegetal <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	336	80	2,9	0,7	9,5	1,7	3,3	0,2

Sexta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Bebida vegetal, bolachas tipo maria (5 unidades) e banana <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>	341	81	1,9	0,6	12,3	7,0	3,0	0,1

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

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. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



CÂMARA MUNICIPAL ODIVELAS - VEGETARIANO  
REFEITÓRIO  
Semana de 29 de janeiro a 2 de fevereiro de 2018  
Lanche

Segunda

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Bebida vegetal, pão centeio com creme vegetal <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	336	80	2,9	0,7	9,5	1,7	3,3	0,2

Terça

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Pão mistura com creme vegetal e tangerinas <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	565	135	2,9	0,8	22,5	6,2	3,3	0,5

Quarta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Pera e bolacha maria di (5 unidades) <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>	460	109	1,9	0,8	20,4	9,9	1,6	0,2

Quinta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Bebida vegetal e pão sementes com marmelada <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	415	98	2,1	0,4	14,7	4,5	3,9	0,1

Sexta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Pão mistura com creme vegetal e uma maçã <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	569	136	2,8	0,8	23,8	9,8	2,6	0,4

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

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. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas