

CÂMARA MUNICIPAL ODIVELAS - VEGETARIANO  
REFEITÓRIO

Semana de 4 a 8 de junho de 2018

Pequeno-almoço



Segunda

|                |                                                                                            | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(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<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(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> | 386        | 92           | 2,1         | 0,4            | 12,8      | 2,3           | 4,1          | 0,1        |

Quarta

|                |                                                                                            | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(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> | 386        | 93           | 3,0         | 0,8            | 12,0      | 5,2           | 3,8          | 0,2        |

Quinta

|                |                                                                                            | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(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<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(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> | 386        | 93           | 3,0         | 0,8            | 12,0      | 5,2           | 3,8          | 0,2        |

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 11 a 15 de junho de 2018

Pequeno-almoço



Segunda

|                |                                                                                         | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(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> | 387        | 92           | 1,5         | 0,3            | 14,9      | 5,1           | 3,9          | 0,3        |

Terça

|                |                                                                                            | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(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> | 386        | 93           | 3,0         | 0,8            | 12,0      | 5,2           | 3,8          | 0,2        |

Quarta

|                |                                                                                            | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(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<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(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<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(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 18 a 22 de junho de 2018

## Pequeno-almoço

### Segunda

|                |                                                                                            | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(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<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(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<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(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> | 386        | 93           | 3,0         | 0,8            | 12,0      | 5,2           | 3,8          | 0,2        |

### Quinta

|                |                                                                                            | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(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<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(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> | 386        | 93           | 3,0         | 0,8            | 12,0      | 5,2           | 3,8          | 0,2        |

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 25 a 29 de junho de 2018

Pequeno-almoço



|                |                                                                                            | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| <b>Segunda</b> |                                                                                            |            |              |             |                |           |               |              |            |
| 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>    | 387        | 92           | 1,5         | 0,3            | 14,9      | 5,1           | 3,9          | 0,3        |
| <b>Terça</b>   |                                                                                            |            |              |             |                |           |               |              |            |
| 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> | 386        | 93           | 3,0         | 0,8            | 12,0      | 5,2           | 3,8          | 0,2        |
| <b>Quarta</b>  |                                                                                            |            |              |             |                |           |               |              |            |
| 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        |
| <b>Quinta</b>  |                                                                                            |            |              |             |                |           |               |              |            |
| 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        |
| <b>Sexta</b>   |                                                                                            |            |              |             |                |           |               |              |            |
| 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 4 a 8 de junho de 2018

Almoço

## Segunda

|           |                                                                                           | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa      | Sopa couve coração e cenoura <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>                                    | 166        | 40           | 1,3         | 0,2            | 5,5       | 1,5           | 0,8          | 0,1        |
| Prato     | Rodelas de beringela assadas (ou grelhadas), arroz de cenoura e salada de alface e pepino | 444        | 105          | 1,3         | 0,2            | 19,8      | 1,7           | 2,4          | 0,2        |
| Sobremesa | Maçã                                                                                      | 269        | 64           | 0,5         | 0,1            | 13,4      | 13,4          | 0,2          | 0,0        |

## Terça

|           |                                                                                             | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa      | Creme de legumes (batata, courgette, abóbora, nabo e alface) <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>      | 144        | 34           | 1,1         | 0,2            | 5,0       | 1,0           | 1,0          | 0,1        |
| Prato     | Lentilhas estufadas, massa farfalle de tomate e salada alface e cenoura <sup>1,6,8,11</sup> | 876        | 207          | 2,1         | 0,4            | 35,6      | 1,9           | 10,5         | 0,2        |
| Sobremesa | Laranja                                                                                     | 201        | 48           | 0,2         | 0,0            | 8,9       | 8,9           | 1,1          | 0,0        |

## Quarta

|           |                                                                                                           | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa      | Sopa lentilhas e agrião <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>                                                      | 310        | 73           | 1,4         | 0,2            | 10,9      | 1,0           | 3,5          | 0,2        |
| Prato     | Tofu estufado com legumes, arroz branco e legumes salteados (a.francês, courgette e cenoura) <sup>6</sup> | 450        | 107          | 3,0         | 0,7            | 13,9      | 1,3           | 4,9          | 0,2        |
| Sobremesa | Pêssego                                                                                                   | 184        | 44           | 0,3         | 0,0            | 8,1       | 8,1           | 0,6          | 0,0        |

## Quinta

|           |                                                                                           | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa      | Creme de brócolos (batata, brócolos, nabo, cenoura e cebola) <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>    | 158        | 38           | 1,2         | 0,2            | 4,7       | 1,3           | 1,3          | 0,1        |
| Prato     | Cogumelos estufados com espinafres, esparguete e salada alface e beterraba <sup>1,3</sup> | 486        | 115          | 2,0         | 0,3            | 19,1      | 1,9           | 4,2          | 0,3        |
| Sobremesa | Melo                                                                                      | 98         | 23           | 0,1         | 0,0            | 4,2       | 4,2           | 0,6          | 0,0        |

## Sexta

|           |                                                                                                                                    | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa      | Sopa feijão verde e cebola <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>                                                                               | 166        | 40           | 1,3         | 0,2            | 5,5       | 1,5           | 1,0          | 0,1        |
| Prato     | Jardineira de soja (batata, soja granulada, ervilhas, cenoura, tomate, cebola, alho, salsa) e salada tomate e orégãos <sup>6</sup> | 546        | 129          | 1,2         | 0,1            | 17,1      | 1,2           | 11,3         | 0,2        |
| Sobremesa | Fruta da época                                                                                                                     | 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 11 a 15 de junho de 2018

Almoço



Segunda

|           |                                                                                                                                     | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa      | Creme de cenoura e couve flor (batata, cenoura, couve flor e cebola) <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>                                      | 168        | 40           | 1,2         | 0,2            | 5,4       | 1,5           | 1,3          | 0,1        |
| Prato     | Ratatouille (beringela, courgette, a.francês, pimento, tomate, cebola), esparguete e salada alface, c.roxa e cenoura <sup>1,3</sup> | 405        | 96           | 1,5         | 0,2            | 16,5      | 1,9           | 3,0          | 0,2        |
| Sobremesa | Laranja                                                                                                                             | 201        | 48           | 0,2         | 0,0            | 8,9       | 8,9           | 1,1          | 0,0        |

Terça

|           |                                                                                                                   | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa      | Sopa grão c/ lombarda <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>                                                                   | 546        | 130          | 2,8         | 0,4            | 18,3      | 2,0           | 5,6          | 0,2        |
| Prato     | Empadão de cogumelos e brócolos (arroz, cogumelos, brócolos, cebola, salsa e alho), salada alface, tomate e milho | 437        | 103          | 1,9         | 0,2            | 16,7      | 0,5           | 4,0          | 0,2        |
| Sobremesa | Melão                                                                                                             | 125        | 30           | 0,3         | 0,1            | 5,7       | 5,7           | 0,6          | 0,0        |

Quarta

|           |                                                                                                       | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa      | Sopa juliana (batata, repolho, nabo, cenoura e cebola) <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>                      | 164        | 39           | 1,3         | 0,2            | 5,2       | 1,2           | 1,0          | 0,2        |
| Prato     | Soja granulada estufada com tomate e repolho, massa fusilli e salada alface e pepino <sup>1,3,6</sup> | 801        | 189          | 2,1         | 0,3            | 25,1      | 1,3           | 16,3         | 0,2        |
| Sobremesa | Maçã                                                                                                  | 269        | 64           | 0,5         | 0,1            | 13,4      | 13,4          | 0,2          | 0,0        |

Quinta

|           |                                                                                                                     | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa      | Creme de alho francês e courgette (batata, a.francês, courgette, cenoura e cebola) <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>        | 150        | 36           | 1,1         | 0,2            | 4,8       | 1,2           | 1,0          | 0,1        |
| Prato     | Salada de grão e brócolos (batata, grão, brócolos, cenoura, cebola, alho, salsa e azeite) e sal. alface e beterraba | 491        | 116          | 1,7         | 0,2            | 18,5      | 1,8           | 4,9          | 0,1        |
| Sobremesa | Gelado de leite ou fruta da época <sup>7</sup>                                                                      | 700        | 170          | 6,0         | 6,0            | 24,0      | 23,0          | 3,0          | 0,1        |

Sexta

|           |                                                                                                           | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa      | Sopa espinafres e cenoura <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>                                                       | 163        | 39           | 1,4         | 0,2            | 5,0       | 1,1           | 1,1          | 0,2        |
| Prato     | Tofu frito aos cubos (panado só em farinha), arroz de ervilhas e salada tomate e orégãos <sup>1,5,6</sup> | 799        | 190          | 6,6         | 1,1            | 24,5      | 0,4           | 6,8          | 0,2        |
| Sobremesa | Ameixas                                                                                                   | 172        | 41           | 0,2         | 0,0            | 7,4       | 7,4           | 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, 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 18 a 22 de junho de 2018

### Almoço

|                |                                                                                                                                             | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| <b>Segunda</b> |                                                                                                                                             |            |              |             |                |           |               |              |            |
| 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          | Massa espiral, soja e milho (massa, soja granulada, tomate, cenoura, milho, cebola, alho e aelite), salada alface e tomate <sup>1,3,6</sup> | 791        | 187          | 2,3         | 0,3            | 24,4      | 1,3           | 16,1         | 0,2        |
| Sobremesa      | Melancia                                                                                                                                    | 110        | 26           | 0,2         | 0,0            | 5,5       | 5,5           | 0,4          | 0,0        |
| <b>Terça</b>   |                                                                                                                                             |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Sopa feijão verde e cenoura <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>                                                                                       | 166        | 40           | 1,3         | 0,2            | 5,5       | 1,5           | 1,0          | 0,1        |
| Prato          | Tofu estufado com molho de tomate e orégãos, arroz branco e salada alface e pepino <sup>6</sup>                                             | 564        | 134          | 4,0         | 0,9            | 17,7      | 0,9           | 5,7          | 0,2        |
| Sobremesa      | Maçã                                                                                                                                        | 269        | 64           | 0,5         | 0,1            | 13,4      | 13,4          | 0,2          | 0,0        |
| <b>Quarta</b>  |                                                                                                                                             |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Creme de legumes (batata, courgette, abóbora, nabo e alface) <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>                                                      | 144        | 34           | 1,1         | 0,2            | 5,0       | 1,0           | 1,0          | 0,1        |
| Prato          | Salada de feijão frade com batata cozida e salada alface e cenoura                                                                          | 481        | 114          | 1,1         | 0,2            | 19,7      | 1,8           | 4,8          | 0,2        |
| Sobremesa      | Banana                                                                                                                                      | 441        | 104          | 0,4         | 0,1            | 21,8      | 19,6          | 1,6          | 0,0        |
| <b>Quinta</b>  |                                                                                                                                             |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Sopa feijão branco com legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>                                                                                    | 353        | 84           | 1,4         | 0,2            | 11,4      | 1,4           | 4,2          | 0,1        |
| Prato          | Cogumelos salteados com espinafres e brócolos, esparguete de cenoura e salada alface e beterraba <sup>1,3</sup>                             | 404        | 96           | 1,9         | 0,3            | 14,4      | 1,6           | 4,0          | 0,3        |
| Sobremesa      | Melão                                                                                                                                       | 125        | 30           | 0,3         | 0,1            | 5,7       | 5,7           | 0,6          | 0,0        |
| <b>Sexta</b>   |                                                                                                                                             |            |              |             |                |           |               |              |            |
| 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          | Grão estufado com repolho e cenoura, arroz branco e salada alface, tomate e pepino                                                          | 769        | 182          | 2,4         | 0,3            | 31,4      | 1,7           | 6,5          | 0,2        |
| Sobremesa      | Gelado de leite ou fruta da época <sup>7</sup>                                                                                              | 700        | 170          | 6,0         | 6,0            | 24,0      | 23,0          | 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., 3Ovos, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 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 25 a 29 de junho de 2018

### Almoço

#### Segunda

|           |                                                                                                                                                    | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa      | Sopa abóbora e chou chou <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>                                                                                                 | 166        | 39           | 1,3         | 0,2            | 6,0       | 1,1           | 0,8          | 0,1        |
| Prato     | Empadão de lentilhas e espinafres (arroz, lentilhas, espinafres, cenoura, cebola, salsa e alho) e sal. alface, tomate e pepino <sup>1,6,8,11</sup> | 742        | 175          | 1,7         | 0,2            | 31,2      | 0,8           | 7,7          | 0,2        |
| Sobremesa | Meloa                                                                                                                                              | 98         | 23           | 0,1         | 0,0            | 4,2       | 4,2           | 0,6          | 0,0        |

#### Terça

|           |                                                                                                   | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa      | Sopa espinafres e cenoura <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>                                               | 163        | 39           | 1,4         | 0,2            | 5,0       | 1,1           | 1,1          | 0,2        |
| Prato     | Ervilhas estufadas com pimentos e cogumelos, massa fusilli e sal. alface e cenoura <sup>1,3</sup> | 541        | 128          | 2,1         | 0,4            | 21,5      | 2,1           | 4,5          | 0,2        |
| Sobremesa | Ameixas                                                                                           | 172        | 41           | 0,2         | 0,0            | 7,4       | 7,4           | 0,8          | 0,0        |

#### Quarta

|           |                                                                                                                             | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa      | Sopa juliana (batata, repolho, nabo, cenoura e cebola) <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>                                            | 164        | 39           | 1,3         | 0,2            | 5,2       | 1,2           | 1,0          | 0,2        |
| Prato     | Jardineira de tofu (batata, tofu, f.verde, cenoura, tomate, cebola, alho, salsa) e sal. alface, milho e pepino <sup>6</sup> | 334        | 79           | 2,6         | 0,5            | 8,7       | 1,2           | 4,3          | 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        |

#### Quinta

|           |                                                                                                                                     | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa      | Sopa de macedónia <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>                                                                                         | 171        | 41           | 1,3         | 0,2            | 5,8       | 1,0           | 0,9          | 0,1        |
| Prato     | Bolonhesa de soja (soja granulada, tomate, cenoura, cebola, alho e manjeriço), esparguete e salada alface e c.roxa <sup>1,3,6</sup> | 796        | 188          | 2,0         | 0,3            | 25,1      | 1,5           | 16,1         | 0,2        |
| Sobremesa | Laranja                                                                                                                             | 201        | 48           | 0,2         | 0,0            | 8,9       | 8,9           | 1,1          | 0,0        |

#### Sexta

|           |                                                            | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------|------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa      | Sopa de legumes e feijão branco <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>  | 353        | 84           | 1,4         | 0,2            | 11,4      | 1,4           | 4,2          | 0,1        |
| Prato     | Arroz de feijão e legumes, salada alface, tomate e orégãos | 717        | 170          | 1,8         | 0,2            | 31,5      | 0,7           | 6,2          | 0,2        |
| Sobremesa | Maçã                                                       | 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 4 a 8 de junho 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> | 330     | 79        | 3,0      | 0,8         | 8,8    | 2,0        | 3,8       | 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 ameixa <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup> | 490     | 117       | 2,5      | 0,7         | 19,2   | 5,7        | 2,9       | 0,4     |

Quarta

|                                                                            | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|----------------------------------------------------------------------------|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Lanche Banana e bolacha maria di (5 unidades) <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup> | 722     | 171       | 2,3      | 1,1         | 33,1   | 18,2       | 3,0       | 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 mistura com marmelada <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup> | 387     | 92        | 1,5      | 0,3         | 14,9   | 5,1        | 3,9       | 0,3     |

Sexta

|                                                                                              | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Lanche Pão sementes com creme vegetal e uma maçã <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup> | 776     | 185       | 4,3      | 1,2         | 29,8   | 10,4       | 4,1       | 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 11 a 15 de junho de 2018

Lanche



Segunda

|                                                                                            | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Lanche Pão de 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 pera <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup> | 511     | 121       | 0,7      | 0,1         | 24,3   | 6,9        | 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 banana <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup> | 425     | 101       | 2,9      | 0,7         | 13,9   | 5,2        | 3,5       | 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> | 330     | 79        | 3,0      | 0,8         | 8,8    | 2,0        | 3,8       | 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 maçã <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup> | 295     | 70        | 1,7      | 0,5         | 10,7   | 6,7        | 2,3       | 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 18 a 22 de junho 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> | 330     | 79        | 3,0      | 0,8         | 8,8    | 2,0        | 3,8       | 0,2     |

Terça

|                                                                                              | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Lanche Pão de mistura com creme vegetal e ameixa <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup> | 584     | 140       | 3,0      | 0,9         | 23,0   | 6,2        | 3,6       | 0,5     |

Quarta

|                                                                       | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-----------------------------------------------------------------------|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Lanche Maçã e bolacha maria (5 unidades) <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup> | 722     | 171       | 2,3      | 1,1         | 33,1   | 18,2       | 3,0       | 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 mistura com marmelada <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup> | 387     | 92        | 1,5      | 0,3         | 14,9   | 5,1        | 3,9       | 0,3     |

Sexta

|                                                                                                | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Lanche Pão sementes com creme vegetal e uma banana <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup> | 776     | 185       | 4,3      | 1,2         | 29,8   | 10,4       | 4,1       | 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 25 a 29 de junho de 2018

Lanche



Segunda

|                                                                                            | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Lanche Pão de 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 pera <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup> | 511     | 121       | 0,7      | 0,1         | 24,3   | 6,9        | 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 banana <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup> | 425     | 101       | 2,9      | 0,7         | 13,9   | 5,2        | 3,5       | 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> | 330     | 79        | 3,0      | 0,8         | 8,8    | 2,0        | 3,8       | 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 maçã <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup> | 295     | 70        | 1,7      | 0,5         | 10,7   | 6,7        | 2,3       | 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