

CÂMARA MUNICIPAL ODIVELAS - VEGETARIANO
REFEITÓRIO

Semana de 30 de abril a 4 de maio de 2018

Pequeno-almoço



Segunda

Pequeno almoço Bebida vegetal e pão sementes com marmelada^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}

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

387 92 1,5 0,3 14,9 5,1 3,9 0,3

Segunda

FERIADO

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

Quarta

Pequeno almoço Bebida vegetal e pão mistura com creme vegetal^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}

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

389 93 2,9 0,7 11,9 1,9 4,1 0,3

Quinta

Pequeno almoço Bebida vegetal e pão mistura com doce^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}

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

365 86 1,5 0,3 13,4 3,3 4,1 0,3

Sexta

Pequeno almoço Bebida vegetal e pão mistura com creme vegetal^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}

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

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 7 a 11 de maio 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 ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	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 ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	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 ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	386	93	3,0	0,8	12,0	5,2	3,8	0,2

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 ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	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 ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	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 14 a 18 de maio 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 ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	387	92	1,5	0,3	14,9	5,1	3,9	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 centeio com creme vegetal ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	386	93	3,0	0,8	12,0	5,2	3,8	0,2

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 ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	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 ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	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 ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	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 21 a 25 de maio 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 ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	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 ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	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 ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	386	93	3,0	0,8	12,0	5,2	3,8	0,2

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 ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	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 ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	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 28 de maio a 1 de junho 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 ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	387	92	1,5	0,3	14,9	5,1	3,9	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 centeio com creme vegetal ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	386	93	3,0	0,8	12,0	5,2	3,8	0,2

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 ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	389	93	2,9	0,7	11,9	1,9	4,1	0,3

Quinta

FERIADO

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 ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	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 30 de abril a 4 de maio de 2018

Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa lombarda ^{1,3,5,6,7,8,12}	168	40	1,4	0,2	5,3	1,1	1,0	0,1
Prato	Massa fusilli com cogumelos e ervilhas (massa, cogumelos, cenoura, ervilhas, cebola, alho e azeite) e salada alface e pepino ^{1,3}	477	113	1,7	0,3	18,1	1,8	4,7	0,2
Sobremesa	Pera	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)
------------	--------------	-------------	----------------	-----------	---------------	--------------	------------

FERIADO

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa espinafres c/ feijão branco ^{1,3,5,6,7,8,12}	346	82	1,4	0,2	10,9	1,2	4,1	0,2
Prato	Salada de grão e brócolos (batata, grão, brócolos, cenoura, cebola, alho, salsa e azeite) e salada mista (alface e beterraba)	491	116	1,7	0,2	18,5	1,8	4,9	0,1
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa minestrone (cebola, f.verde, repolho, cenoura, alho e massa) ^{1,3,5,6,7,8,12}	239	57	1,3	0,2	8,9	1,5	1,7	0,1
Prato	Tofu estufado aos cubos com legumes, esparguete e legumes salteados (brócolos, cenoura e courgette) ^{1,3,6}	441	105	3,4	0,7	11,6	1,6	5,7	0,2
Sobremesa	Fruta da época	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	Creme de legumes (batata, nabo, cenoura, alho francês e c.flor) ^{1,3,5,6,7,8,12}	160	38	1,1	0,2	5,0	1,5	1,4	0,1
Prato	Feijão estufado com legumes, arroz de cenoura e salada mista de alface, tomate e orégãos	728	173	1,9	0,2	31,8	1,0	6,4	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, 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 7 a 11 de maio de 2018

Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa couve coração e cebola ^{1,3,5,6,7,8,12}	166	40	1,3	0,2	5,5	1,5	0,8	0,1
Prato	Lentilhas estufadas com espinafres, arroz de alho e salada alface, milho e beterraba ^{1,6,8,11}	533	126	1,8	0,2	20,9	0,7	5,4	0,3
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	Creme de courgete, cenoura e alface ^{1,3,5,6,7,8,12}	153	36	1,2	0,2	4,9	0,8	1,0	0,1
Prato	Legumes estufados com soja granulada, massa macarronete e salada mista (alface, tomate e cenoura) ^{1,3,6}	658	155	1,8	0,2	20,0	1,2	13,1	0,2
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa lentilhas e agrião ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	310	73	1,4	0,2	10,9	1,0	3,5	0,2
Prato	Salada russa de legumes (batata, f.verde, ervilhas, brócolos, cenoura, alho, salsa e azeite) e salada alface	302	72	1,0	0,2	11,7	1,6	2,6	0,1
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de brócolos (batata, couve flor, nabo, abóbora e cebola) ^{1,3,5,6,7,8,12}	159	38	1,2	0,2	4,8	1,4	1,3	0,1
Prato	Ratatouille (beringela, courgette, a.francês, pimento, tomate, cebola), esparguete e salada alface e cenoura ^{1,3}	405	96	1,5	0,2	16,5	1,9	3,0	0,2
Sobremesa	Meloa	98	23	0,1	0,0	4,2	4,2	0,6	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa alho francês ^{1,3,5,6,7,8,12}	163	39	1,3	0,2	5,3	1,4	0,9	0,1
Prato	Tofu de tomatada e coentros, arroz branco e salada alface e pepino ⁶	608	145	4,4	0,9	19,0	0,5	6,3	0,2
Sobremesa	Maçã starking	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 14 a 18 de maio de 2018

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de cenoura e chou-chou ^{1,3,5,6,7,8,12}	157	37	1,3	0,2	5,2	1,0	0,9	0,1
Prato	Ervilhas estufadas c/ cenoura, massa farfale e salada alface, tomate e orégãos ¹	560	132	1,9	0,4	22,1	2,1	5,4	0,2
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa grão c/ couve coração ^{1,3,5,6,7,8,12}	379	90	2,0	0,3	12,9	1,6	3,7	0,1
Prato	Rodelas de beringela assadas com limão, arroz de cenoura e legumes salteados (brócolos, courgette e cenoura)	661	156	1,4	0,2	31,2	1,1	3,6	0,2
Sobremesa	Ameixas	172	41	0,2	0,0	7,4	7,4	0,8	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa juliana (batata, repolho, nabo e cenoura) ^{1,3,5,6,7,8,12}	162	39	1,3	0,2	5,4	1,6	0,8	0,1
Prato	Legumes salteados (brócolos, tomate, a.francês, cebola) quinoa e salada mista alface e beterraba ^{1,6,11}	519	123	3,1	0,4	17,8	2,3	4,7	0,1
Sobremesa	Melo	98	23	0,1	0,0	4,2	4,2	0,6	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de alho francês e courgette (batata, a.francês, courgette, cenoura e cebola) ^{1,3,5,6,7,8,12}	148	35	1,1	0,2	4,8	1,2	1,0	0,1
Prato	Tofu frito aos cubos (panado só em farinha), arroz tomate e coentros e sal. alface e pepino ^{1,5,6}	763	182	7,9	1,3	20,7	0,5	6,1	0,2
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa espinafres e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	163	39	1,4	0,2	5,0	1,1	1,1	0,2
Prato	Jardineira de soja e legumes (batata, soja granulada, cenoura, f.verde, tomate, cebola, alho, salsa) e salada alface ⁶	536	127	1,1	0,2	15,1	1,3	11,9	0,2
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	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 21 a 25 de maio de 2018

Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa agrião ^{1,3,5,6,7,8,12}	170	40	1,4	0,2	5,4	1,1	0,9	0,2
Prato	Cogumelos estufados, arroz de cenoura e milho e salada mista (alface, cenoura e c.roxa)	535	127	1,8	0,2	22,6	1,2	4,1	0,2
Sobremesa	Pera	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 feijão verde e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	166	40	1,3	0,2	5,5	1,5	1,0	0,1
Prato	Rancho de legumes (massa, grão, repolho, cenoura, cebola, alho) e salada alface, tomate e orégãos ^{1,3}	784	186	2,8	0,4	29,8	2,4	7,2	0,2
Sobremesa	Melão	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	164	39	1,3	0,2	5,2	1,2	1,0	0,1
Prato	Empadão de soja e espinafres (puré batata, soja granulada, espinafres, tomate, cebola e alho) e salada alface ^{6,7,12}	572	136	2,0	0,5	16,3	0,5	11,8	0,7
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa alface e couve flor ^{1,3,5,6,7,8,12}	165	39	1,3	0,2	5,2	1,3	1,3	0,1
Prato	Almôndegas de lentilhas, esparguete e salada alface, tomate e pepino ^{1,3,6,8,11}	987	233	2,2	0,3	33,4	0,9	18,7	0,2
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme feijão vermelho e repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}	528	126	2,0	0,3	20,1	1,6	6,2	0,2
Prato	Courgete grelhado às rodela com ervas aromáticas, arroz de cenoura e salada mista alface e cenoura	713	169	2,1	0,3	33,2	1,5	3,4	0,3
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	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 28 de maio a 1 de junho 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 ^{1,3,5,6,7,8,12}	203	48	1,3	0,2	6,2	1,1	1,8	0,1
Prato	Tiras de tofu grelhadas (ou no forno), massa fusilli e salada alface, tomate e cenoura ^{1,3,6}	572	136	4,7	1,0	15,7	1,4	6,7	0,2
Sobremesa	Melancia	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes (batata, nabo, cenoura, alho francês e couve flor) ^{1,3,5,6,7,8,12}	160	38	1,1	0,2	5,0	1,5	1,4	0,1
Prato	Salada de feijão frade com batata cozida e legumes salteados, f.verde, brócolos e cenoura	423	100	1,1	0,2	16,7	1,9	4,5	0,1
Sobremesa	Ameixas	172	41	0,2	0,0	7,4	7,4	0,8	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa brócolos ^{1,3,5,6,7,8,12}	170	41	1,4	0,2	5,1	1,0	1,3	0,1
Prato	Esparguete à bolonhesa de soja granulada com tomate e salada alface e cenoura ^{1,3,6}	833	197	2,1	0,3	26,4	1,5	16,9	0,2
Sobremesa	Morangos	142	34	0,4	0,0	5,3	5,3	0,6	0,0

Quinta

FERIADO

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa alho francês ^{1,3,5,6,7,8,12}	163	39	1,3	0,2	5,3	1,4	0,9	0,1
Prato	Cogumelos salteados com pimentos, arroz de alho e salada alface, tomate e cenoura	539	127	1,6	0,2	24,1	0,8	3,3	0,2
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	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 30 de abril a 4 de maio 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 maçã ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	569	136	2,8	0,8	23,8	9,8	2,6	0,4

Terça

FERIADO

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 pera ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	359	86	2,7	0,6	11,2	3,7	3,0	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 ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	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 ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	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 7 a 11 de maio 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 ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	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 laranja ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	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) ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	491	117	1,8	0,8	22,6	13,3	1,4	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 ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	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 pera ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	582	139	3,7	1,0	21,2	5,6	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 14 a 18 de maio de 2018

Lanche



Segunda

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Pera, pão mistura com creme vegetal ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	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 ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	530	126	0,7	0,2	25,7	9,9	2,6	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 ameixas ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	355	85	2,6	0,6	10,8	3,0	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 ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	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 ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	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 21 a 25 de maio 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 ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	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 Maçã e pão mistura com creme vegetal ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	569	136	2,8	0,8	23,8	9,8	2,6	0,4

Quarta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Pera e bolacha maria (5 unidades) ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	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 mistura com marmelada ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	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 Ameixas e pão de sementes com creme vegetal ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1071	254	4,0	0,9	42,9	0,1	7,6	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 28 de maio a 1 de junho de 2018

Lanche



Segunda

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Pera, pão mistura com creme vegetal ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	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 ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	530	126	0,7	0,2	25,7	9,9	2,6	0,4

Quarta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Bebida vegetal e pão sementes com creme vegetal ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	417	100	3,5	0,9	11,9	1,5	4,0	0,1

Quinta

FERIADO

Sexta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Pera, bebida vegetal e bolachas tipo maria (5 unidades) ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	273	65	1,7	0,5	9,3	5,0	2,5	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