



ESCOLAS C.M.ODIVELAS  
REFEITÓRIO  
Semana de 19 a 21 de abril de 2017  
Pequeno-almoço

Quarta

Pequeno almoço Leite simples, pão mistura com doce<sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>

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

439 105 1,5 0,7 18,1 6,5 4,4 0,4

Quinta

Pequeno almoço Leite simples, pão mistura com manteiga<sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>

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

511 122 4,5 2,4 15,6 4,1 4,4 0,5

Sexta

Pequeno almoço Iogurte líquido de aromas, pão mistura com queijo tipo flamengo<sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>

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

601 143 3,1 1,6 22,0 8,8 6,0 0,6

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

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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



ESCOLAS C.M.ODIVELAS  
REFEITÓRIO  
Semana de 24 a 28 de abril de 2017  
Pequeno-almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Leite simples e pão mistura com fiambre de aves <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	413	99	1,5	0,7	15,3	4,0	5,6	0,4

Terça

FERIADO

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Leite achocolatado ou simples, pão mistura com manteiga <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	511	122	4,5	2,4	15,6	4,1	4,4	0,5

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Leite simples, pão mistura com queijo tipo flamengo <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	476	114	3,1	1,6	15,0	3,9	6,1	0,5

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Leite simples, pão mistura com marmelada <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	463	111	1,4	0,7	20,0	8,9	4,3	0,4

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

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

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

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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



ESCOLAS C.M.ODIVELAS  
REFEITÓRIO  
Semana de 19 a 21 de abril de 2017  
Almoço

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa alho francês <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	153	37	1,3	0,2	5,3	1,4	0,9	0,1
Prato	Esparguete à bolonhesa (carne vitela picada) e sal. alface e tomate <sup>1,3</sup>	736	175	8,8	3,1	12,0	1,5	11,8	0,2
Sobremesa	Pera	170	41	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa macedónia <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	166	39	1,3	0,2	5,8	1,0	0,9	0,1
Prato	Lombinhos de pescada gratinados (ou estufados), arroz de milho e cenoura, brocolos cozidos <sup>4</sup>	481	115	2,1	0,3	13,7	0,7	10,0	0,3
Sobremesa	Gelatina de morango ou fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	241	57	0,0	0,0	12,6	12,6	1,6	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de brócolos <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	157	38	1,4	0,2	5,1	1,2	1,2	0,1
Prato	Frango estufado com grão e legumes (frango, grão, repolho, cenoura, cebola, alho), macarronete e salada alface <sup>1,3</sup>	636	151	3,0	0,5	18,4	1,8	11,9	0,3
Sobremesa	Laranja	177	42	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, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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



ESCOLAS C.M.ODIVELAS  
REFEITÓRIO  
Semana de 24 a 28 de abril de 2017  
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve coração com feijão <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	364	87	1,6	0,2	13,7	1,1	4,4	0,1
Prato	Salada russa de peixe (abrótea, ovo, batata, f.verde, cenoura) e salada mista (alface e beterraba) <sup>3,4</sup>	319	76	1,7	0,3	8,3	1,3	6,8	0,2
Sobremesa	Maçã golden	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Terça

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

FERIADO

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa alface <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	156	37	1,4	0,2	5,4	1,2	0,8	0,2
Prato	Massa fusilli com atum e ervilhas (massa,atum,cen,erv,ceb,alho,azeite), salada de alface e pepino <sup>1,3,4,5,6</sup>	625	149	6,3	0,6	10,9	1,1	12,0	0,6
Sobremesa	Tangerina	167	40	0,1	0,0	8,7	8,7	0,7	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de feijão verde e cebola <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	156	37	1,3	0,2	5,5	1,5	1,0	0,1
Prato	Bifinhos peru no forno (ou grelhados), arroz branco e salada mista alface, tomate e orégãos	564	135	2,0	0,3	15,6	0,8	13,3	0,3
Sobremesa	Pera	170	41	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa caldo verde <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	170	41	1,5	0,2	5,5	0,4	1,1	0,2
Prato	Arinca estufada com alho francês, batata cozida e salada mista (alface e cenoura) <sup>4</sup>	303	72	0,9	0,1	9,9	1,2	5,9	0,2
Sobremesa	Pudim baunilha ou fruta da época <sup>1,3,7</sup>	480	113	2,0	1,0	21,0	17,0	0,0	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, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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



ESCOLAS C.M.ODIVELAS  
REFEITÓRIO  
Semana de 19 a 21 de abril de 2017  
Lanche

Quarta

Lanche Uma peça de fruta, pão mistura com queijo tipo flamengo<sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>

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

561	134	2,7	1,2	22,7	9,3	4,7	0,6
-----	-----	-----	-----	------	-----	-----	-----

Quinta

Lanche Iogurte líquido de aromas, pão mistura com fiambre aves<sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>

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

364	86	1,4	0,8	12,8	10,8	4,9	0,1
-----	----	-----	-----	------	------	-----	-----

Sexta

Lanche Uma peça de fruta, iogurte sólido aromas e bolacha maria (di)<sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>

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

412	98	1,6	0,9	18,7	12,7	2,2	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. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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



ESCOLAS C.M.ODIVELAS  
REFEITÓRIO  
Semana de 24 a 28 de abril de 2017  
Lanche

Segunda

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Leite simples e pão mistura com manteiga <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	461	110	4,1	2,2	13,9	4,2	4,3	0,4

Terça

FERIADO

Quarta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Uma peça de fruta e pão mistura com fiambre de aves <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	674	161	3,8	1,2	26,1	7,9	5,4	1,1

Quinta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Iogurte líquido de aromas, pão de mistura com manteiga <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	642	153	4,6	2,5	22,8	9,2	4,2	0,5

Sexta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Uma peça de fruta, pão mistura com queijo tipo flamengo <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	561	134	2,7	1,2	22,7	9,3	4,7	0,6

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

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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