



ESCOLAS C.M.ODIVELAS
REFEITÓRIO
Semana de 5 a 9 de fevereiro de 2018
Pequeno-almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Pequeno almoço	Leite simples e pão de sementes com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	514	123	4,5	2,4	15,5	0,5	4,4	0,5
Terça									
Pequeno almoço	Leite simples e pão centeio com marmelada ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	459	109	1,5	0,7	19,0	4,2	4,3	0,4
Quarta									
Pequeno almoço	Leite simples e pão de mistura com queijo flamengo ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	480	114	3,1	1,8	15,0	0,5	6,1	0,5
Quinta									
Pequeno almoço	Leite simples e pão mistura com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	514	123	4,5	2,4	15,5	0,5	4,4	0,5
Sexta									
Pequeno almoço	Leite simples e pão mistura com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	514	123	4,5	2,4	15,5	0,5	4,4	0,5

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



ESCOLAS C.M.ODIVELAS
REFEITÓRIO
Semana de 12 a 16 de fevereiro de 2018
Pequeno-almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Leite simples e pão de mistura com queijo flamengo ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	480	114	3,1	1,8	15,0	0,5	6,1	0,5

Terça

CARNAVAL

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	logurte líquido de aromas e pão centeio com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	644	153	4,6	2,5	22,8	9,2	4,2	0,5

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Leite simples e pão de mistura com queijo flamengo ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	480	114	3,1	1,8	15,0	0,5	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 e pão centeio com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	514	123	4,5	2,4	15,5	0,5	4,4	0,5

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



ESCOLAS C.M.ODIVELAS
REFEITÓRIO
Semana de 19 a 23 de fevereiro de 2018
Pequeno-almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Pequeno almoço	Leite simples e pão de sementes com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	514	123	4,5	2,4	15,5	0,5	4,4	0,5
Terça									
Pequeno almoço	Leite simples e pão de centeio com fiambre de aves ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	406	96	1,5	0,7	15,0	0,4	5,3	0,5
Quarta									
Pequeno almoço	Leite simples e pão de mistura com queijo flamengo ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	480	114	3,1	1,8	15,0	0,5	6,1	0,5
Quinta									
Pequeno almoço	Leite simples e pão mistura com marmelada ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	459	109	1,5	0,7	19,0	4,2	4,3	0,4
Sexta									
Pequeno almoço	Leite simples e pão mistura com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	514	123	4,5	2,4	15,5	0,5	4,4	0,5

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



ESCOLAS C.M.ODIVELAS
REFEITÓRIO

Semana de 26 de fevereiro a 2 de março de 2018

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 de mistura com queijo flamengo ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	480	114	3,1	1,8	15,0	0,5	6,1	0,5

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Leite simples e pão de sementes com doce ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	468	111	1,5	0,7	19,6	4,9	4,3	0,4

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	logurte líquido de aromas e pão centeio com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	644	153	4,6	2,5	22,8	9,2	4,2	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 fiambre de aves ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	404	96	1,5	0,7	14,7	0,4	5,4	0,6

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Leite simples e pão centeio com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	514	123	4,5	2,4	15,5	0,5	4,4	0,5

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



ESCOLAS C.M.ODIVELAS
REFEITÓRIO
Semana de 5 a 9 de fevereiro de 2018
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de courgete com alho francês ^{1,3,5,6,7,8,12}	154	37	1,2	0,2	5,0	1,4	1,0	0,1
Prato	Tesourinhos de pescada no forno com arroz tomate e coentros e sal. cenoura e milho ^{1,4}	816	195	7,8	0,6	23,1	1,2	7,2	0,7
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Sopa legumes (alho francês, cebola, cenoura e couve flor) ^{1,3,5,6,7,8,12}	162	39	1,2	0,2	5,0	1,5	1,4	0,1
Prato	Bifinhos de peru estufados com esparguete e salada alface, tomate e pepino ^{1,3}	513	121	2,1	0,4	12,0	0,8	13,1	0,2
Sobremesa	Tangerinas	188	44	0,1	0,0	8,7	8,7	0,7	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de abóbora e cebola ^{1,3,5,6,7,8,12}	166	39	1,3	0,2	6,0	1,1	0,8	0,1
Prato	Maruca cozida, batata cozida, grão, f.verde e cenoura ⁴	514	122	1,6	0,2	16,2	1,6	8,9	0,2
Sobremesa	Leite creme ou fruta da época ^{1,3,7,8,12}	290	68	0,1	0,0	15,2	12,3	1,8	0,1
Quinta									
Sopa	Sopa espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	163	39	1,4	0,2	5,0	1,1	1,1	0,2
Prato	Arroz de pato e legumes salteados em juliana (repolho, alho francês e cenoura)	590	140	3,7	0,9	15,8	1,1	10,2	0,2
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa couve lombardo e feijão vermelho ^{1,3,5,6,7,8,12}	523	125	1,9	0,2	19,7	1,4	6,4	0,2
Prato	Massa fusilli com salmão e brócolos, sal. alface e cenoura ^{1,3,4}	842	201	12,1	2,3	12,3	1,1	10,2	0,2
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, 4Peixes, 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



ESCOLAS C.M.ODIVELAS
REFEITÓRIO
Semana de 12 a 16 de fevereiro de 2018
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa agrião ^{1,3,5,6,7,8,12}	170	40	1,4	0,2	5,4	1,1	0,9	0,2
Prato	Chilli com carne (c.vitela picada, f.vermelho, pimento, cebola, alho, tomate, azeite e salsa), arroz branco e sal. alface e tomate	836	200	7,5	2,6	20,0	0,4	12,7	0,1
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Terça

CARNAVAL

Quarta

		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	Macarrão com cavala e salada alface, pepino e cenoura ^{1,3,4,6}	664	158	6,3	0,8	14,9	1,6	9,2	0,3
Sobremesa	Pera	199	47	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	Creme de cenoura e couve flor ^{1,3,5,6,7,8,12}	162	39	1,3	0,2	5,1	1,5	1,2	0,1
Prato	Frango estufado com arroz ervilhas e cenoura e sal. alface e beterraba	596	141	2,5	0,5	17,8	0,8	11,1	0,3
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa repolho c/ grão ^{1,3,5,6,7,8,12}	379	90	2,0	0,3	12,9	1,6	3,7	0,1
Prato	Medalhões de pescada no forno (ou estufados), batata assada (ou cozida) e legumes salteados (courgette, a.francês e cenoura) ^{2,4}	296	70	1,2	0,2	7,5	1,1	6,7	0,2
Sobremesa	Clementinas	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

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

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 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



ESCOLAS C.M.ODIVELAS
REFEITÓRIO
Semana de 19 a 23 de fevereiro 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	Ovos mexidos com cogumelos, esparguete e salada alface, c.roxa e cenoura ^{1,3}	520	124	3,8	0,9	15,0	1,6	6,3	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	Sopa minestrone (cebola, f.verde, cenoura e abóbora) ^{1,3,5,6,7,8,12}	163	39	1,2	0,2	5,6	1,3	1,0	0,1
Prato	Filetes pescada estufados com arroz cenoura e legumes (brócolos, c.flor e azeite) ⁴	442	105	1,7	0,2	12,6	1,1	9,2	0,3
Sobremesa	Gelatina de morango ou fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	232	55	0,0	0,0	12,3	12,2	1,3	0,5

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa nabiças ^{1,3,5,6,7,8,12}	167	40	1,4	0,2	5,4	1,3	0,9	0,2
Prato	Jardineira de frango (batata, frango, ervilhas, f.verde, cenoura, tomate) e sal. tomate com orégãos	335	79	1,5	0,3	8,6	1,2	7,0	0,2
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme alho francês ^{1,3,5,6,7,8,12}	163	39	1,3	0,2	5,3	1,4	0,9	0,1
Prato	Arroz de bacalhau (arroz, bacalhau, pimento, tomate e coentros) e salada alface e milho ⁴	465	110	1,6	0,2	13,4	0,5	10,1	1,7
Sobremesa	Tangerina	188	44	0,1	0,0	8,7	8,7	0,7	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa brócolos ^{1,3,5,6,7,8,12}	167	40	1,4	0,2	5,1	1,2	1,2	0,1
Prato	Perna de peru assada fatiada (ou estufada), massa fusilli e salada mista (alface, tomate e pepino) ^{1,3}	554	132	5,0	1,4	11,0	1,1	10,3	0,3
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, 4Peixes, 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



ESCOLAS C.M.ODIVELAS
REFEITÓRIO

Semana de 26 de fevereiro a 2 de março de 2018

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme abóbora e massinhas ^{1,3,5,6,7,8,12}	241	57	1,0	0,2	10,1	1,0	1,6	0,1
Prato	Almôndegas de aves estufadas, arroz branco e legumes salteados (courgete, brócolos e cenoura) ^{1,6,12}	570	136	5,0	2,3	14,8	1,1	7,2	0,6
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Sopa caldo verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	178	42	1,5	0,2	5,5	0,4	1,1	0,2
Prato	Abrótea no forno com limão (ou cozida), com batata assada (ou cozida) e sal. alface e beterraba ⁴	346	82	1,1	0,2	9,6	0,9	7,8	0,2
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa alface e nabo ^{1,3,5,6,7,8,12}	157	37	1,3	0,2	5,1	1,2	0,8	0,1
Prato	Rancho (massa macarronete, grão, repolho, vitela e porco aos cubos, cenoura) e sal. tomate ^{1,3}	776	185	6,7	2,0	17,6	1,5	11,6	0,2
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa couve coração e cenoura (aos cubos) ^{1,3,5,6,7,8,12}	166	40	1,3	0,2	5,5	1,5	0,8	0,1
Prato	Salmão no forno (ou estufado) com ervas aromáticas, arroz de alho e salada f.verde e cenoura ⁴	819	196	10,9	2,0	14,9	1,1	8,8	0,2
Sobremesa	Pudim ou fruta da época ⁷	420	99	1,4	0,8	18,8	15,9	2,8	0,2
Sexta									
Sopa	Sopa hortaliça com feijão branco ^{1,3,5,6,7,8,12}	353	84	1,4	0,2	11,4	1,4	4,2	0,1
Prato	Bifinhos de frango fritos (ou estufados) com esparguete e salada mista (alface, cenoura e tomate) ^{1,3}	509	120	2,0	0,4	11,6	1,0	13,5	0,2
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

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

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 3Ovos, 4Peixes, 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



ESCOLAS C.M.ODIVELAS
REFEITÓRIO
Semana de 5 a 9 de fevereiro de 2018
Lanche

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda								
Lanche	406	97	2,2	1,2	14,4	5,0	4,0	0,3
Leite achocolatado ou simples, pão mistura com queijo flamengo e maçã ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}								
Terça								
Lanche	644	153	4,6	2,5	22,8	9,2	4,2	0,5
Iogurte líquido de aromas, pão mistura com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}								
Quarta								
Lanche	415	98	1,2	0,6	16,8	5,5	4,3	0,4
Leite simples, pão sementes com fiambre aves e banana ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}								
Quinta								
Lanche	480	114	3,1	1,8	15,0	0,5	6,1	0,5
Leite simples, pão centeio com queijo tipo flamengo ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}								
Sexta								
Lanche	406	96	1,7	0,9	17,2	10,8	2,4	0,2
Iogurte sólido de aromas, bolachas tipo maria e pera ^{1,3,5,6,7,8,11,12}								

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



ESCOLAS C.M.ODIVELAS
REFEITÓRIO
Semana de 12 a 16 de fevereiro de 2018
Lanche

Segunda

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Iogurte sólido de aromas e pão de centeio com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	726	173	5,5	3,1	25,1	8,3	5,0	0,6

Terça

CARNAVAL

Quarta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Leite simples, bolachas tipo maria e maçã ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	335	80	1,7	0,9	13,2	6,2	2,4	0,1

Quinta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Leite achocolatado ou simples, pão sementes com manteiga e pera ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	410	98	3,2	1,6	13,5	3,4	3,1	0,3

Sexta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Leite simples, pão mistura com queijo tipo flamengo ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	480	114	3,1	1,8	15,0	0,5	6,1	0,5

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



ESCOLAS C.M.ODIVELAS
REFEITÓRIO
Semana de 19 a 23 de fevereiro de 2018
Lanche

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Lanche	Leite achocolatado ou simples, pão mistura com queijo flamengo e maçã ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	406	97	2,2	1,2	14,4	5,0	4,0	0,3
Terça									
Lanche	logurte líquido de aromas, pão mistura com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	644	153	4,6	2,5	22,8	9,2	4,2	0,5
Quarta									
Lanche	Leite simples, pão sementes com fiambre aves e pera ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	340	80	1,1	0,5	13,2	3,3	3,7	0,4
Quinta									
Lanche	Leite simples, pão centeio com queijo tipo flamengo ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	480	114	3,1	1,8	15,0	0,5	6,1	0,5
Sexta									
Lanche	logurte sólido aromas, bolacha tipo maria e clementinas ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	421	100	1,6	0,9	18,2	11,6	2,7	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



ESCOLAS C.M.ODIVELAS
REFEITÓRIO

Semana de 26 de fevereiro a 2 de março de 2018

Lanche

Segunda

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Iogurte sólido de aromas e pão de centeio com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	726	173	5,5	3,1	25,1	8,3	5,0	0,6

Terça

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Pão mistura com fiambre de aves e clementinas ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	490	116	0,6	0,1	21,9	7,2	4,6	0,7

Quarta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Leite simples, bolachas tipo maria e pera ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	335	80	1,7	0,9	13,2	6,2	2,4	0,1

Quinta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Leite achocolatado ou simples, pão sementes com manteiga e maçã ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	425	101	3,1	1,6	14,8	5,1	2,9	0,3

Sexta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Leite simples, pão mistura com queijo tipo flamengo ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	480	114	3,1	1,8	15,0	0,5	6,1	0,5

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