



ESCOLAS C.M.ODIVELAS  
REFEITÓRIO  
Semana de 4 a 8 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	Leite simples e pão de sementes com queijo flamengo <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	508	121	3,7	1,8	14,8	3,3	6,0	0,2

Terça

		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 manteiga <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	514	123	4,5	2,4	15,5	0,5	4,4	0,5

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 <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	591	141	4,8	2,7	19,8	9,9	3,9	0,4

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 <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	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 <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	454	109	4,7	2,6	12,1	0,4	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



ESCOLAS C.M.ODIVELAS  
REFEITÓRIO  
Semana de 11 a 15 de junho de 2018  
Pequeno-almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Pequeno almoço	Leite simples e pão centeio com manteiga <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	454	109	4,7	2,6	12,1	0,4	4,1	0,3
<b>Terça</b>									
Pequeno almoço	Leite simples, pão mistura com fiambre de aves <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	404	96	1,5	0,7	14,7	0,4	5,4	0,6
<b>Quarta</b>									
Pequeno almoço	Leite simples e pão de mistura com queijo flamengo <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	482	114	3,1	1,8	15,1	4,0	6,1	0,5
<b>Quinta</b>									
Pequeno almoço	Leite simples e pão mistura com marmelada <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	459	109	1,5	0,7	19,0	4,2	4,3	0,4
<b>Sexta</b>									
Pequeno almoço	Leite simples e pão mistura com manteiga <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	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 18 a 22 de junho de 2018  
Pequeno-almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Pequeno almoço	Leite simples e pão de sementes com queijo flamengo <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	508	121	3,7	1,8	14,8	3,3	6,0	0,2
<b>Terça</b>									
Pequeno almoço	Leite simples e pão mistura com manteiga <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	514	123	4,5	2,4	15,5	0,5	4,4	0,5
<b>Quarta</b>									
Pequeno almoço	logurte líquido de aromas e pão centeio com manteiga <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	591	141	4,8	2,7	19,8	9,9	3,9	0,4
<b>Quinta</b>									
Pequeno almoço	Leite simples, pão mistura com fiambre de aves <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	404	96	1,5	0,7	14,7	0,4	5,4	0,6
<b>Sexta</b>									
Pequeno almoço	Leite simples e pão centeio com manteiga <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	454	109	4,7	2,6	12,1	0,4	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



ESCOLAS C.M.ODIVELAS  
REFEITÓRIO  
Semana de 25 a 29 de junho de 2018  
Pequeno-almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Pequeno almoço	Leite simples e pão centeio com manteiga <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	454	109	4,7	2,6	12,1	0,4	4,1	0,3
<b>Terça</b>									
Pequeno almoço	Leite simples, pão mistura com fiambre de aves <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	404	96	1,5	0,7	14,7	0,4	5,4	0,6
<b>Quarta</b>									
Pequeno almoço	Leite simples e pão de mistura com queijo flamengo <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	482	114	3,1	1,8	15,1	4,0	6,1	0,5
<b>Quinta</b>									
Pequeno almoço	Leite simples e pão mistura com marmelada <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	459	109	1,5	0,7	19,0	4,2	4,3	0,4
<b>Sexta</b>									
Pequeno almoço	Leite simples e pão mistura com manteiga <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	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 4 a 8 de junho de 2018  
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de 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	Tesourinhos de pescada no forno, arroz de cenoura e salada alface e pepino <sup>1,4</sup>	829	198	8,0	0,7	23,8	1,4	6,9	0,6
Sobremesa	Maçã	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Creme de legumes (batata, courgete, 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	Perna de peru estufada (fatiada), massa farfalle de tomate e salada alface e cenoura <sup>1</sup>	596	141	5,2	1,5	12,0	1,2	11,3	0,3
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Quarta</b>									
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	Lombinhos de salmão no forno com ervas aromáticas (ou estufados), arroz branco e legumes salteados (a.francês, courgette e cenoura) <sup>4</sup>	751	180	10,3	2,0	12,7	0,8	8,4	0,2
Sobremesa	Pêssego	184	44	0,3	0,0	8,1	8,1	0,6	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Creme de brócolos (batata, brócolos, nabo, cenoura, cebola) <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	166	40	1,4	0,2	5,0	1,1	1,2	0,1
Prato	Strogonoff de porco (carne porco às tiras, cogumelos, tomate, alho, cebola e salsa), esparguete e salada alface e beterraba <sup>1,3</sup>	604	144	6,6	2,0	10,3	0,7	10,2	0,2
Sobremesa	Meloã	98	23	0,1	0,0	4,2	4,2	0,6	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de 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 pota (batata, pota, ervilhas, cenoura, tomate, cebola, alho, salsa) e salada tomate e orégãos <sup>14</sup>	304	72	1,1	0,2	8,1	1,0	6,7	0,3
Sobremesa	Gelatina de morango ou fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	232	55	0,0	0,0	12,3	12,2	1,3	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., 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 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 11 a 15 de junho de 2018  
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme de cenoura e couve flor (batata, cenoura, couve flor e cebola) <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	162	39	1,3	0,2	5,1	1,5	1,2	0,1
Prato	Esparguete à bolonhesa (carne picada vitela, cebola, alho, tomate, manjerição ou salsa) e sal. alface, c.roxa e cenoura <sup>1,3,12</sup>	507	120	3,4	1,1	13,9	1,3	8,1	0,9
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa grão e 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	Medalhões de pescada no forno com limão (ou estufados), arroz de cenoura e salada alface, tomate e milho <sup>2,4</sup>	2097	508	50,8	7,3	7,3	0,2	5,2	0,1
Sobremesa	Melão	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa juliana (batata, repolho, nabo, cenoura e cebola) <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	162	39	1,3	0,2	5,4	1,6	0,8	0,1
Prato	Bifinhos de frango estufados com alho francês, massa fusilli e salada alface e pepino <sup>1,3</sup>	485	115	1,9	0,4	11,3	1,4	12,4	0,2
Sobremesa	Maçã	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quinta</b>									
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 russa de bacalhau (batata, bacalhau, ovo, f.verde, cenoura, aho, salsa e azeite) e salada alface e beterraba <sup>3,4</sup>	340	81	1,7	0,3	7,8	1,2	7,9	1,3
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
<b>Sexta</b>									
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	Feijoada de carnes (f.manteiga, couve lombarda, vitela e porco aos cubos), arroz branco e salada tomate e orégãos	736	176	6,1	2,0	18,2	0,8	11,3	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., 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 18 a 22 de junho de 2018  
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (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 com atum e milho (massa, atum, cenoura, milho, cebola, alho e azeite), salada alface e tomate <sup>1,3,4</sup>	661	157	6,8	0,9	11,7	1,0	11,9	1,0
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>	187	45	1,2	0,2	5,7	1,3	1,6	0,1
Prato	Arroz de peru no forno (arroz, peru desfiado, cebola, cenoura, alho, salsa e azeite) e salada alface e pepino	632	150	5,4	1,5	13,9	0,7	11,3	0,3
Sobremesa	Maçã	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Creme de legumes (batata, courgete, 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	Filetes pescada estufados com tomate e pimentos, batata cozida e salada alface e cenoura <sup>4</sup>	303	72	1,3	0,2	7,6	1,1	6,9	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	Almôndegas mistas (porco e vitela) estufadas, esparguete de cenoura e salada alface e beterraba <sup>1,3,6,12</sup>	816	195	10,8	3,4	12,8	1,3	11,1	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	Frango assado (ou estufado) com arroz de ervilhas e salada alface, tomate e pepino	516	122	2,2	0,4	15,6	0,8	9,5	0,3
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, 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 25 a 29 de junho de 2018  
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme de 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	Filetes de cavala estufados, arroz de cenoura e salada alface, tomate e pepino <sup>4,6</sup>	664	158	6,9	0,7	13,9	0,7	9,6	0,3
Sobremesa	Meloa	98	23	0,1	0,0	4,2	4,2	0,6	0,0
<b>Terça</b>									
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	Hambúrguer aves no forno (ou estufado), massa fusilli e salada alface e cenoura <sup>1,3,6,12</sup>	691	165	6,8	3,1	16,0	1,8	11,9	0,8
Sobremesa	Ameixas pretas	172	41	0,2	0,0	7,4	7,4	0,8	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Canja de frango (massinhas) <sup>1,3</sup>	348	83	2,5	0,4	9,7	0,0	4,9	0,2
Prato	Bacalhau à gomes sá com ovo (bacalhau, ovo, batata, tomate, cebola, alho, salsa) e salada alface, milho e pepino <sup>3,4</sup>	344	82	2,0	0,3	8,3	0,7	7,1	0,2
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
<b>Quinta</b>									
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	Lombo de porco estufado (aos cubos) com cogumelos, esparguete e salada alface e couve roxa <sup>1,3</sup>	502	119	3,2	0,9	10,6	1,2	11,4	0,2
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Sexta</b>									
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	Tesourinhos de pescada no forno, arroz de cenoura e salada alface, tomate e orégãos <sup>1,4</sup>	788	188	7,6	0,6	22,7	1,2	6,5	0,6
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, 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 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 Iogurte sólido de aromas e pão de centeio com manteiga <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	664	159	5,9	3,4	21,3	9,2	4,7	0,4

Terça

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Ameixas e pão mistura com fiambre de aves <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	420	99	0,6	0,1	18,0	5,3	4,1	0,6

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 <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>	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 mistura com manteiga <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	514	123	4,5	2,4	15,5	0,5	4,4	0,5

Sexta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Banana e pão sementes com queijo tipo flamengo <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	804	191	4,3	2,0	28,6	9,3	6,8	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



ESCOLAS C.M.ODIVELAS  
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 Leite achocolatado ou simples, pão mistura com queijo flamengo <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	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)
Lanche Iogurte líquido de aromas, pão mistura com manteiga e pera <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	492	117	3,1	1,7	18,2	9,3	2,9	0,3

Quarta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Banana, pão sementes com fiambre aves <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	694	164	2,0	0,5	28,6	9,2	5,5	0,3

Quinta

	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 <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	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)
Lanche Iogurte sólido de aromas, bolachas tipo maria e maçã <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>	427	101	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. 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 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 Iogurte sólido de aromas e pão de centeio com manteiga <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	664	159	5,9	3,4	21,3	9,2	4,7	0,4

Terça

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Ameixas e pão de mistura com fiambre de aves <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	423	100	0,5	0,1	18,3	5,4	3,9	0,5

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 <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>	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 mistura com manteiga <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	514	123	4,5	2,4	15,5	0,5	4,4	0,5

Sexta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Banana e pão sementes com queijo tipo flamengo <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	804	191	4,3	2,0	28,6	9,3	6,8	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



ESCOLAS C.M.ODIVELAS  
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 Leite achocolatado ou simples, pão mistura com queijo flamengo <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	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)
Lanche Iogurte líquido de aromas, pão mistura com manteiga e pera <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	492	117	3,1	1,7	18,2	9,3	2,9	0,3

Quarta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Banana, pão sementes com fiambre aves <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	694	164	2,0	0,5	28,6	9,2	5,5	0,3

Quinta

	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 <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	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)
Lanche Iogurte sólido de aromas, bolachas tipo maria e maçã <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>	427	101	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. 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