

CÂMARA MUNICIPAL ODIVELAS - SEM CARNE
REFEITÓRIO

Semana de 2 a 5 de maio de 2017

Pequeno-almoço



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Terça									
Pequeno almoço	Leite achocolatado ou simples e pão mistura com queijo tipo flamengo ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	475	114	3,1	1,8	15,1	4,0	6,1	0,5
Quarta									
Pequeno almoço	Leite simples, pão mistura com doce ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	439	105	1,5	0,7	18,1	6,5	4,4	0,4
Quinta									
Pequeno almoço	Leite simples e pão mistura com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	511	122	4,5	2,4	15,6	4,1	4,4	0,5
Sexta									
Pequeno almoço	logurte líquido de aromas, pão mistura com queijo tipo flamengo ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	599	143	3,0	1,8	22,0	8,9	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



CÂMARA MUNICIPAL ODIVELAS - SEM CARNE REFEITÓRIO

Semana de 8 a 12 de maio 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 doce ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	439	105	1,5	0,7	18,1	6,5	4,4	0,4

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 queijo tipo flamengo ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	475	114	3,1	1,8	15,1	4,0	6,1	0,5

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 ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	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 de mistura com queijo tipo flamengo ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	475	114	3,1	1,8	15,1	4,0	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 mistura com marmelada ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	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

CÂMARA MUNICIPAL ODIVELAS - SEM CARNE
REFEITÓRIO

Semana de 15 a 19 de maio de 2017

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 mistura com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	511	122	4,5	2,4	15,6	4,1	4,4	0,5
Terça									
Pequeno almoço	Leite achocolatado ou simples e pão mistura com queijo tipo flamengo ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	475	114	3,1	1,8	15,1	4,0	6,1	0,5
Quarta									
Pequeno almoço	Leite simples, pão mistura com doce ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	439	105	1,5	0,7	18,1	6,5	4,4	0,4
Quinta									
Pequeno almoço	Leite simples e pão mistura com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	511	122	4,5	2,4	15,6	4,1	4,4	0,5
Sexta									
Pequeno almoço	logurte líquido de aromas, pão mistura com queijo tipo flamengo ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	599	143	3,0	1,8	22,0	8,9	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



CÂMARA MUNICIPAL ODIVELAS - SEM CARNE REFEITÓRIO

Semana de 22 a 26 de maio de 2017

Pequeno-almoço

Segunda

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	439	105	1,5	0,7	18,1	6,5	4,4	0,4

Terça

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	475	114	3,1	1,8	15,1	4,0	6,1	0,5

Quarta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	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	475	114	3,1	1,8	15,1	4,0	6,1	0,5

Sexta

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



CÂMARA MUNICIPAL ODIVELAS - SEM CARNE REFEITÓRIO

Semana de 29 de maio a 2 de junho 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 manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	511	122	4,5	2,4	15,6	4,1	4,4	0,5

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Leite achocolatado ou simples e pão mistura com queijo tipo flamengo ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	475	114	3,1	1,8	15,1	4,0	6,1	0,5

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Leite simples, pão mistura com doce ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	439	105	1,5	0,7	18,1	6,5	4,4	0,4

Quinta

		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 ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	511	122	4,5	2,4	15,6	4,1	4,4	0,5

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	logurte líquido de aromas, pão mistura com queijo tipo flamengo ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	599	143	3,0	1,8	22,0	8,9	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

CÂMARA MUNICIPAL ODIVELAS - SEM CARNE
REFEITÓRIO
Semana de 2 a 5 de maio de 2017
Almoço



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Terça									
Sopa	Sopa juliana ^{1,3,5,6,7,8,12}	151	36	1,2	0,2	5,2	1,4	1,0	0,1
Prato	Massa espiral com cogumelos, ervilhas e cenoura, salada mista de tomate, cenoura e orégãos ^{1,3}	493	116	1,6	0,3	20,5	2,2	4,4	0,2
Sobremesa	Laranja	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa espinafres e grão ^{1,3,5,6,7,8,12}	346	83	2,0	0,3	12,1	1,2	3,8	0,2
Prato	Pescada à Gomes Sá sem ovo (batata, pescada, cebola, salsa) e salada de feijão verde ⁴	337	81	1,2	0,2	10,6	1,1	6,5	0,2
Sobremesa	Pera	170	41	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	155	37	1,3	0,2	5,3	1,3	1,0	0,1
Prato	Salada de grão e ovo, salada de alface e beterraba ³	723	173	7,1	1,3	16,3	1,6	10,5	0,4
Sobremesa	Gelatina ananás ou fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	241	57	0,0	0,0	12,6	12,6	1,6	0,0
Sexta									
Sopa	Creme de abóbora e courgette ^{1,3,5,6,7,8,12}	137	33	1,2	0,2	4,7	1,2	0,8	0,1
Prato	Filete de cavala com arroz de feijão e salada de alface ^{4,5,6}	934	223	7,2	0,2	21,6	0,3	17,6	0,2
Sobremesa	Banana	398	95	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, 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



CÂMARA MUNICIPAL ODIVELAS - SEM CARNE REFEITÓRIO

Semana de 8 a 12 de maio de 2017

Almoço

Segunda

		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}	153	37	1,3	0,2	5,3	1,4	0,9	0,1
Prato	Tesourinhos de pescada no forno, arroz de ervilhas e salada alface e couve roxa ^{1,4}	747	178	5,4	0,6	23,6	0,7	8,3	0,5
Sobremesa	Maçã starking	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)
Sopa	Sopa repolho e nabo ^{1,3,5,6,7,8,12}	157	37	1,4	0,2	5,4	1,4	0,8	0,1
Prato	Massa de feijão e legumes, salada mista (alface, beterraba e tomate) ^{1,3}	692	164	2,2	0,3	28,3	2,3	7,0	0,2
Sobremesa	Laranja	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa courgete e cenoura (aos cubos) ^{1,3,5,6,7,8,12}	154	37	1,3	0,2	5,3	1,3	0,9	0,1
Prato	Arroz de tomate e bacalhau, salada mista de alface e cenoura ⁴	465	111	1,3	0,2	14,0	1,0	10,5	1,9
Sobremesa	Gelado de leite ou fruta da época ⁷	700	170	6,0	6,0	24,0	23,0	3,0	0,1

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão ^{1,3,5,6,7,8,12}	401	96	1,8	0,2	15,1	0,8	4,8	0,1
Prato	Legumes estufados (a.francês, courgete, tomate, alho, cebola, salsa), esparguete e salada alface e pepino ^{1,3}	477	113	1,9	0,3	20,0	2,3	3,6	0,2
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 alface ^{1,3,5,6,7,8,12}	156	37	1,4	0,2	5,4	1,2	0,8	0,2
Prato	Maruca cozida c/ batata, grão, ovo, cenoura, brócolos e couve flor ^{3,4}	434	104	2,6	0,5	11,6	1,3	8,3	0,2
Sobremesa	Morangos	120	29	0,4	0,0	5,3	5,3	0,6	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, 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



CÂMARA MUNICIPAL ODIVELAS - SEM CARNE
REFEITÓRIO
Semana de 15 a 19 de maio de 2017
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}	185	44	1,3	0,2	6,2	1,1	1,8	0,1
Prato	Macarronete com cogumelos, cenoura, milho, brócolos e salada alface, tomate e orégãos ^{1,3}	464	110	2,0	0,3	17,3	1,8	4,6	0,2
Sobremesa	Pera	170	41	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 agrião ^{1,3,5,6,7,8,12}	162	39	1,4	0,2	5,4	1,1	0,9	0,2
Prato	Salmão no forno com ervas aromáticas, arroz branco e feijão verde ⁴	922	220	12,5	2,4	16,5	0,7	10,0	0,2
Sobremesa	Gelatina de morango ou fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	241	57	0,0	0,0	12,6	12,6	1,6	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa couve lombarda ^{1,3,5,6,7,8,12}	159	38	1,4	0,2	5,3	1,1	1,0	0,1
Prato	Jardineira de ervilhas (batata, ervilhas, cenoura, tomate, cebola, alho) e salada alface e cebola	286	68	1,0	0,1	12,2	1,8	2,4	0,2
Sobremesa	Laranja	177	42	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, cenoura e abóbora) ^{1,3,5,6,7,8,12}	147	35	1,2	0,2	5,1	1,3	0,9	0,1
Prato	Filetes de pescada panados (fritos) com arroz de cenoura e sal. tomate, pepino e orégãos ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	633	151	4,9	0,6	17,0	1,0	9,3	0,3
Sobremesa	Banana	398	95	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	Creme legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	155	37	1,3	0,2	5,3	1,3	1,0	0,1
Prato	Salada de feijão frade com ovo e salada de alface e cenoura ³	526	126	3,1	0,7	17,2	1,5	6,8	0,2
Sobremesa	Maçã golden	238	57	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, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço. 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



CÂMARA MUNICIPAL ODIVELAS - SEM CARNE
REFEITÓRIO
Semana de 22 a 26 de maio de 2017
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa couve coração e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	157	37	1,3	0,2	5,5	1,5	0,8	0,1
Prato	Arroz de atum, cogumelos e ervilhas, salada alface e pepino ^{4,5,6}	618	147	5,1	0,5	14,9	0,6	9,9	0,4
Sobremesa	Laranja	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Sopa lentilhas ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	317	75	1,5	0,2	11,6	1,1	3,5	0,2
Prato	Legumes estufados com grão, esparguete e salada mista (alface, tomate, cenoura) ^{1,3}	673	160	2,5	0,3	26,9	2,6	6,8	0,2
Sobremesa	Pera	170	41	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de feijão verde e cebola ^{1,3,5,6,7,8,12}	156	37	1,3	0,2	5,5	1,5	1,0	0,1
Prato	Abrótea cozida c/ batata cozida e legumes salteados (a.francês, courgete, cenoura, alho, azeite) ⁴	282	67	0,9	0,1	8,3	1,3	6,4	0,2
Sobremesa	Pudim baunilha ou fruta da época ^{1,3,7}	480	113	2,0	1,0	21,0	17,0	0,0	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa couve portuguesa ^{1,3,5,6,7,8,12}	159	38	1,3	0,2	5,5	1,5	0,9	0,2
Prato	Empadão de espinafres com arroz (arroz, espinafres, tomate, cenoura, cebola, alho) e salada alface e beterraba	483	115	1,6	0,2	21,9	1,6	2,8	0,3
Sobremesa	Melão	112	27	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
Sexta									
Sopa	Creme de brócolos e couve flor ^{1,3,5,6,7,8,12}	156	37	1,2	0,2	4,8	1,3	1,6	0,1
Prato	Massada de pescada e delícias do mar (cotovelos, pescada, delícias do mar, pimento, tomate, cebola, coentros) e sal. tomate e orégãos ^{1,2,3,4,6}	497	119	2,2	0,3	14,5	0,9	10,0	0,3
Sobremesa	Morangos	120	29	0,4	0,0	5,3	5,3	0,6	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., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 11Sementes de sésamo, 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



CÂMARA MUNICIPAL ODIVELAS - SEM CARNE
REFEITÓRIO
Semana de 29 de maio a 2 de junho de 2017
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora e chuchu ^{1,3,5,6,7,8,12}	143	34	1,2	0,2	4,9	1,2	0,8	0,1
Prato	Tortilha de vegetais ^{3,5,6}	1135	271	25,3	2,7	7,4	1,2	3,0	0,1
Sobremesa	Meloá	85	20	0,1	0,0	4,2	4,2	0,6	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa feijão branco c/ legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	317	76	1,4	0,2	11,4	1,4	4,2	0,1
Prato	Maruca estufada c/ arroz branco e salada de brócolos e cenoura ralada ⁴	479	115	1,4	0,2	15,8	0,9	9,1	0,3
Sobremesa	Laranja	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa juliana (batata, repolho, nabo, cenoura) ^{1,3,5,6,7,8,12}	151	36	1,2	0,2	5,2	1,4	1,0	0,1
Prato	Feijão estufado com legumes, esparguete e salada alface, tomate e milho ^{1,3}	691	164	2,4	0,2	27,7	2,0	7,5	0,2
Sobremesa	Banana	398	95	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

Quinta

		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}	153	37	1,3	0,2	5,3	1,4	0,9	0,1
Prato	Meia desfeita bacalhau (bac., batata, grão, cebola, alho e salsa) e feijão verde ⁴	463	111	1,5	0,2	13,7	1,4	10,3	1,4
Sobremesa	Gelado de leite ou fruta da época ⁷	700	170	6,0	6,0	24,0	23,0	3,0	0,1

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa espinafres e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	154	37	1,4	0,2	5,0	1,1	1,1	0,2
Prato	Tesourinhos de pescada no forno, arroz de cenoura e salada alface, cenoura e pepino ^{1,4}	754	180	5,6	0,6	23,9	0,8	8,0	0,6
Sobremesa	Pera	170	41	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. 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

CÂMARA MUNICIPAL ODIVELAS - SEM CARNE
 REFEITÓRIO
 Semana de 2 a 5 de maio de 2017
 Lanche



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Terça									
Lanche	Leite simples, uma peça de fruta e pão mistura com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	412	98	3,1	1,6	14,8	7,5	2,9	0,3
Quarta									
Lanche	Uma peça de fruta, pão de mistura com queijo tipo flamengo ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	559	134	2,7	1,4	22,7	9,4	4,7	0,6
Quinta									
Lanche	Iogurte líquido de aromas e pão mistura com marmelada ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	586	139	1,3	0,7	27,2	14,1	4,1	0,4
Sexta									
Lanche	Uma peça fruta, iogurte sólido aromas e bolachas maria (di) ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	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

CÂMARA MUNICIPAL ODIVELAS - SEM CARNE
REFEITÓRIO
Semana de 8 a 12 de maio de 2017
Lanche



	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda								
Lanche Leite simples e pão de mistura com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	461	110	4,1	2,2	13,9	4,2	4,3	0,4
Terça								
Lanche Uma peça de fruta, iogurte sólido de aromas e bolacha maria (di) ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	412	98	1,6	0,9	18,7	12,7	2,2	0,2
Quarta								
Lanche Uma peça fruta e pão mistura com doce ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	519	124	0,7	0,1	26,6	12,6	2,6	0,4
Quinta								
Lanche Iogurte líquido de aromas, pão de mistura com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	642	153	4,6	2,5	22,8	9,2	4,2	0,5
Sexta								
Lanche Uma peça de fruta e pão mistura com queijo tipo flamengo ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	559	134	2,7	1,4	22,7	9,4	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

CÂMARA MUNICIPAL ODIVELAS - SEM CARNE
REFEITÓRIO
Semana de 15 a 19 de maio de 2017
Lanche



	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda								
Lanche Iogurte líquido e pão mistura com queijo tipo flamengo ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	602	143	3,2	2,0	22,0	8,8	5,9	0,5
Terça								
Lanche Leite simples, uma peça de fruta e pão mistura com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	412	98	3,1	1,6	14,8	7,5	2,9	0,3
Quarta								
Lanche Uma peça de fruta, pão de mistura com queijo tipo flamengo ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	559	134	2,7	1,4	22,7	9,4	4,7	0,6
Quinta								
Lanche Iogurte líquido de aromas e pão mistura com marmelada ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	586	139	1,3	0,7	27,2	14,1	4,1	0,4
Sexta								
Lanche Uma peça fruta, iogurte sólido aromas e bolachas maria (di) ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	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

CÂMARA MUNICIPAL ODIVELAS - SEM CARNE
REFEITÓRIO
Semana de 22 a 26 de maio de 2017
Lanche



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Lanche	Leite simples e pão de mistura com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	461	110	4,1	2,2	13,9	4,2	4,3	0,4
Terça									
Lanche	Uma peça de fruta, iogurte sólido de aromas e bolacha maria (di) ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	412	98	1,6	0,9	18,7	12,7	2,2	0,2
Quarta									
Lanche	Uma peça de fruta e pão mistura com doce ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	519	124	0,7	0,1	26,6	12,6	2,6	0,4
Quinta									
Lanche	Iogurte líquido de aromas, pão de mistura com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	642	153	4,6	2,5	22,8	9,2	4,2	0,5
Sexta									
Lanche	Uma peça de fruta, pão de mistura com queijo tipo flamengo ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	559	134	2,7	1,4	22,7	9,4	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



CÂMARA MUNICIPAL ODIVELAS - SEM CARNE
REFEITÓRIO
Semana de 29 de maio a 2 de junho de 2017
Lanche

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda								
Lanche	602	143	3,2	2,0	22,0	8,8	5,9	0,5
Iogurte líquido e pão mistura com queijo tipo flamengo ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}								
Terça								
Lanche	412	98	3,1	1,6	14,8	7,5	2,9	0,3
Leite simples, uma peça de fruta e pão mistura com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}								
Quarta								
Lanche	559	134	2,7	1,4	22,7	9,4	4,7	0,6
Uma peça de fruta, pão de mistura com queijo tipo flamengo ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}								
Quinta								
Lanche	586	139	1,3	0,7	27,2	14,1	4,1	0,4
Iogurte líquido de aromas e pão mistura com marmelada ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}								
Sexta								
Lanche	412	98	1,6	0,9	18,7	12,7	2,2	0,2
Uma peça de fruta, iogurte sólido de aromas e bolacha maria (di) ^{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. 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