



ESCOLAS C.M.ODIVELAS  
REFEITÓRIO  
Semana de 2 a 6 de outubro 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 de mistura com queijo flamengo <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	475	114	3,1	1,8	15,1	4,0	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 centeio com doce <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	439	105	1,5	0,7	18,1	6,5	4,4	0,4

Quarta

		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 fiambre de aves <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	413	99	1,5	0,7	15,0	3,9	6,0	0,4

Quinta

FERIADO

Sexta

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

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

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

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

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

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



ESCOLAS C.M.ODIVELAS  
REFEITÓRIO  
Semana de 9 a 13 de outubro 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 de sementes com manteiga <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	511	122	4,5	2,4	15,6	4,1	4,4	0,5

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 centeio com fiambre de aves <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	413	99	1,5	0,7	15,0	3,9	6,0	0,4

Quarta

		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 <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	475	114	3,1	1,8	15,1	4,0	6,1	0,5

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Leite achocolatado e pão de sementes com manteiga <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	580	138	4,2	2,3	20,1	8,6	4,4	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 de mistura com marmelada <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	463	111	1,4	0,7	20,0	8,9	4,3	0,4

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

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

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

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

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



ESCOLAS C.M.ODIVELAS  
REFEITÓRIO  
Semana de 16 a 20 de outubro 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 de mistura com queijo flamengo <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	475	114	3,1	1,8	15,1	4,0	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 centeio com doce <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	439	105	1,5	0,7	18,1	6,5	4,4	0,4

Quarta

		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 fiambre de aves <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	413	99	1,5	0,7	15,0	3,9	6,0	0,4

Quinta

		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 de sementes com doce <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	548	130	1,3	0,7	24,4	10,8	4,2	0,4

Sexta

		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 manteiga <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	511	122	4,5	2,4	15,6	4,1	4,4	0,5

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

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

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

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

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



ESCOLAS C.M.ODIVELAS  
REFEITÓRIO  
Semana de 23 a 27 de outubro 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 de sementes com manteiga <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	511	122	4,5	2,4	15,6	4,1	4,4	0,5

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 centeio com fiambre de aves <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	413	99	1,5	0,7	15,0	3,9	6,0	0,4

Quarta

		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 <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	475	114	3,1	1,8	15,1	4,0	6,1	0,5

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Leite achocolatado e pão de sementes com manteiga <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	580	138	4,2	2,3	20,1	8,6	4,4	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 de mistura com marmelada <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	463	111	1,4	0,7	20,0	8,9	4,3	0,4

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

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

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

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

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



ESCOLAS C.M.ODIVELAS  
REFEITÓRIO  
Semana de 2 a 6 de outubro de 2017  
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa alface com abóbora <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	153	36	1,2	0,2	5,6	1,0	0,9	0,1
Prato	Filete de cavala com arroz de tomate e ervilhas, sal. alface e beterraba <sup>4,5,6</sup>	758	181	6,5	0,2	15,4	0,5	14,8	0,1
Sobremesa	Pêssego	159	38	0,3	0,0	8,1	8,1	0,6	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa courgete e chou-chou <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	151	36	1,3	0,2	5,2	1,3	0,9	0,1
Prato	Strogonoff de peru c/ cogumelos, esparguete e salada alface, pepino e couve roxa <sup>1,3,7</sup>	528	125	3,3	1,1	11,2	1,1	12,5	0,3
Sobremesa	Pera	170	41	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Canja de frango (massinhas) <sup>1,3</sup>	345	82	2,5	0,4	9,7	0,0	4,9	0,2
Prato	Medalhões de pescada no forno com limão, batata assada e leg. salteados (a.francês, brócolos e cenoura) <sup>2,4</sup>	284	68	1,2	0,2	7,3	1,2	6,7	0,2
Sobremesa	Pudim baunilha ou fruta da época <sup>7</sup>	417	99	1,4	0,8	18,8	15,9	2,8	0,2
<b>Quinta</b>									
FERIADO									
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa lentilhas <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>	317	75	1,5	0,2	11,6	1,1	3,5	0,2
Prato	Frango assado com arroz de alho e sal. alface, tomate, cebola e orégãos	591	141	2,6	0,5	17,9	0,3	11,1	0,3
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., 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 inofensivos.

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

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





ESCOLAS C.M.ODIVELAS  
REFEITÓRIO  
Semana de 9 a 13 de outubro de 2017  
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa ervilhas e cebola <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	185	44	1,3	0,2	6,2	1,1	1,8	0,1
Prato	Hambúrguer de vitela grelhado (ou forno) com massa espiral e sal. alface, cenoura e c.roxa <sup>1,3,6,12</sup>	769	184	10,6	4,8	12,9	1,7	9,3	0,6
Sobremesa	Maçã starking	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa repolho e cenoura <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	159	38	1,4	0,2	5,3	1,1	1,0	0,1
Prato	Salada camponesa com bacalhau e ovo (batata, bacalhau, ovo, f.verde e cenoura) <sup>3,4</sup>	349	83	2,3	0,5	7,4	1,2	8,2	1,2
Sobremesa	Leite creme ou fruta da época <sup>1,3,7,8,12</sup>	290	68	0,1	0,0	15,2	12,3	1,8	0,1
<b>Quarta</b>									
Sopa	Creme de cenoura e alho francês <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	153	37	1,3	0,2	5,3	1,4	0,9	0,1
Prato	Bifinhos de frango fritos, arroz de cenoura e salada alface e tomate <sup>5,6</sup>	622	149	4,7	0,6	14,1	0,6	12,1	0,2
Sobremesa	Uvas	321	77	0,5	0,1	18,6	18,6	0,3	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa feijão verde e cebola <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	156	37	1,3	0,2	5,5	1,5	1,0	0,1
Prato	Massada de peixe (cotovelinhos, arinca, cenoura, tomate, cebola, coentros, alho) <sup>1,3,4</sup>	486	116	1,9	0,3	14,4	0,7	10,0	0,3
Sobremesa	Laranja	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa brócolos e couve flor <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	156	37	1,2	0,2	4,8	1,3	1,6	0,1
Prato	Feijoada de porco (porco, feijão, repolho, cenoura e cebola), arroz branco e salada tomate	705	169	5,8	1,7	18,0	0,8	10,9	0,2
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



ESCOLAS C.M.ODIVELAS  
REFEITÓRIO  
Semana de 16 a 20 de outubro de 2017  
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa feijão verde e cebola <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	156	37	1,3	0,2	5,5	1,5	1,0	0,1
Prato	Tesourinhos de pescada no forno, arroz cenoura e milho, sal. alface, pepino e cenoura <sup>1,4</sup>	913	219	8,9	0,7	25,8	1,1	8,0	0,8
Sobremesa	Ananás	382	91	0,1	0,0	23,2	23,2	0,2	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve lombardo <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	159	38	1,4	0,2	5,3	1,1	1,0	0,1
Prato	Peru estufado com alho francês, esparguete e salada alface e tomate <sup>1,3</sup>	538	128	5,0	1,4	10,3	0,8	10,5	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 espinafres e feijão manteiga <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	353	84	1,6	0,2	12,9	0,8	4,4	0,2
Prato	Maruca cozida c/ batata cozida, cenoura e brócolos <sup>4</sup>	308	74	1,0	0,1	8,8	1,1	7,0	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

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa abóbora e nabo <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	154	37	1,2	0,2	5,8	1,2	0,8	0,1
Prato	Rancho de vitela (massa macarronete, grão, vitela e porco aos cubos, repolho, cenoura, cebola) <sup>1,3</sup>	824	196	7,4	2,2	19,0	1,7	12,7	0,2
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	Sopa alho francês <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	153	37	1,3	0,2	5,3	1,4	0,9	0,1
Prato	Lombinhos de salmão no forno com limão e salsa (ou estufados), arroz de alho e salada rúcula e beterraba <sup>4</sup>	103	25	0,9	0,1	1,7	0,8	2,3	0,0
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, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

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

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



ESCOLAS C.M.ODIVELAS  
REFEITÓRIO  
Semana de 23 a 27 de outubro de 2017  
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa legumes (repolho, nabo, cebola, cenoura e chouchou) <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	151	36	1,2	0,2	5,2	1,4	1,0	0,1
Prato	Almôndegas de aves (frango) estufadas, com esparguete e salada tomate e couve roxa <sup>1,3,6,12</sup>	651	155	6,4	2,8	15,3	1,5	8,8	0,7
Sobremesa	Tangerinas	167	40	0,1	0,0	8,7	8,7	0,7	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa juliana <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	151	36	1,2	0,2	5,2	1,4	1,0	0,1
Prato	Bacalhau à gomes sá (batata, bacalhau, ovo, cebola, salsa) e sal. tomate, cenoura e orégãos <sup>3,4</sup>	337	81	1,6	0,3	9,8	1,0	6,4	0,1
Sobremesa	Maçã starking	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa feijão verde e cenoura <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	156	37	1,3	0,2	5,5	1,5	1,0	0,1
Prato	Peito de frango estufado com ervilhas, massa fusilli e salada alface, beterraba e cenoura <sup>1,3</sup>	503	120	1,9	0,4	12,1	1,3	13,1	0,2
Sobremesa	Pera	170	41	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de grão <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	354	85	1,9	0,2	12,6	1,4	3,9	0,0
Prato	Abrótea assada (ou estufada) com ervas aromáticas, arroz branco e salada feijão verde e ervilhas <sup>4</sup>	498	119	1,4	0,2	16,5	0,8	9,6	0,2
Sobremesa	Pudim baunilha ou fruta da época <sup>7</sup>	417	99	1,4	0,8	18,8	15,9	2,8	0,2
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa alface <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	156	37	1,4	0,2	5,4	1,2	0,8	0,2
Prato	Lombo porco assado (ou estufado) com batata assada (ou estufada) e sal. alface, beterraba e cenoura	494	118	5,6	1,7	8,3	1,1	8,4	0,2
Sobremesa	Kiwi	223	53	0,5	0,1	10,9	10,9	1,1	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

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

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

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

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





ESCOLAS C.M.ODIVELAS  
REFEITÓRIO  
Semana de 2 a 6 de outubro de 2017  
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 sementes com manteiga <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	722	172	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 Leite simples, bolachas tipo maria e maçã <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>	322	77	1,7	0,9	13,2	8,8	2,4	0,1

Quarta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Pão de centeio com queijo tipo flamengo e tangerinas <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	565	135	2,7	1,6	21,3	5,9	5,7	0,6

Sexta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Leite achocolatado e pão de mistura com fiambre de aves <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	480	114	1,3	0,6	19,4	8,3	6,0	0,4

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

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

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

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

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



ESCOLAS C.M.ODIVELAS  
REFEITÓRIO  
Semana de 9 a 13 de outubro de 2017  
Lanche

Segunda

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Pão de mistura com queijo flamengo e pera <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	548	131	2,8	1,5	21,1	6,5	5,2	0,6

Terça

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

Quarta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Leite simples, pão mistura com doce e banana <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	416	99	1,2	0,6	18,2	9,0	3,7	0,3

Quinta

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

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 golden <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>	412	98	1,6	0,9	18,7	12,7	2,2	0,2

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

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

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

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

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



ESCOLAS C.M.ODIVELAS  
REFEITÓRIO  
Semana de 16 a 20 de outubro de 2017  
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 sementes com manteiga <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	722	172	5,5	3,1	25,1	8,3	5,0	0,6

Terça

Lanche Leite simples, bolachas tipo maria e maçã <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>	322	77	1,7	0,9	13,2	8,8	2,4	0,1
---	-----	----	-----	-----	------	-----	-----	-----

Quarta

Lanche Pão de centeio com queijo tipo flamengo e clementinas <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	575	138	2,7	1,5	22,4	7,4	5,6	0,6
--	-----	-----	-----	-----	------	-----	-----	-----

Quinta

Lanche Leite simples, pão mistura com manteiga e pera <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	519	124	4,1	2,1	18,7	6,4	3,0	0,5
---	-----	-----	-----	-----	------	-----	-----	-----

Sexta

Lanche Leite achocolatado e pão de mistura com fiambre de aves <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	480	114	1,3	0,6	19,4	8,3	6,0	0,4
--	-----	-----	-----	-----	------	-----	-----	-----

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

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

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

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

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



ESCOLAS C.M.ODIVELAS  
REFEITÓRIO  
Semana de 23 a 27 de outubro de 2017  
Lanche

Segunda

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Pão de mistura com queijo flamengo e pera <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	548	131	2,8	1,5	21,1	6,5	5,2	0,6

Terça

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

Quarta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Leite simples, pão mistura com doce e banana <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	416	99	1,2	0,6	18,2	9,0	3,7	0,3

Quinta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Leite simples, pão centeio com fiambre de aves <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	443	106	3,3	1,4	13,3	4,1	5,4	0,7

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 golden <sup>1,6,7,11</sup>	371	88	1,5	0,7	16,4	12,6	2,3	0,1

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

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

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