



ESCOLAS C.M.ODIVELAS
REFEITÓRIO
Semana de 1 a 1 de setembro de 2017
Pequeno-almoço

Sexta

Pequeno
almoço

Leite simples e pão de mistura com
doce^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
439	105	1,5	0,7	18,1	6,5	4,4	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 4 a 8 de setembro 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 ^{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

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 ^{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

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 ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	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 ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	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 centeio 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

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 11 a 15 de setembro 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 de sementes 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 simples e pão de centeio com fiambre de aves ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	413	99	1,5	0,7	15,0	3,9	6,0	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}	475	114	3,1	1,8	15,1	4,0	6,1	0,5
Quinta									
Pequeno almoço	Leite achocolatado e pão de sementes com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	580	138	4,2	2,3	20,1	8,6	4,4	0,5
Sexta									
Pequeno almoço	Leite simples e pão de 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



ESCOLAS C.M.ODIVELAS
REFEITÓRIO
Semana de 18 a 22 de setembro 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 ^{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

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 ^{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

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

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 25 a 29 de setembro de 2017
Pequeno-almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Pequeno almoço	Pequeno almoço (leite + 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 simples e pão de centeio com fiambre de aves ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	413	99	1,5	0,7	15,0	3,9	6,0	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}	475	114	3,1	1,8	15,1	4,0	6,1	0,5
Quinta									
Pequeno almoço	Leite achocolatado e pão de sementes com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	580	138	4,2	2,3	20,1	8,6	4,4	0,5
Sexta									
Pequeno almoço	Leite simples e pão de 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



ESCOLAS C.M.ODIVELAS
REFEITÓRIO
Semana de 1 a 1 de setembro de 2017
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sexta									
Sopa	Sopa feijão verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	156	37	1,3	0,2	5,5	1,5	1,0	0,1
Prato	Esparguete à bolonhesa (carne vitela picada) com salada alface, cenoura e couve roxa ^{1,3}	682	162	7,4	2,3	12,8	1,5	10,9	0,3
Sobremesa	Melão	112	27	0,3	0,1	5,7	5,7	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, 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 4 a 8 de setembro de 2017
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
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	Tesourinhos de pescada no forno, arroz de ervilhas e cenoura, sal. alface e milho ^{1,4}	838	201	8,0	0,6	23,5	1,0	8,0	0,6
Sobremesa	Melancia	102	24	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
Terça									
Sopa	Sopa couve coração ^{1,3,5,6,7,8,12}	157	37	1,3	0,2	5,5	1,5	0,8	0,1
Prato	Bifinhos de frango estufados com cogumelos, macarronete e legumes salteados (a.francês, curgete e beringela) ^{1,3}	386	92	1,5	0,3	8,9	1,3	10,1	0,1
Sobremesa	Pêssego	159	38	0,3	0,0	8,1	8,1	0,6	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa canja de frango (massinhas) ^{1,3}	345	82	2,5	0,4	9,7	0,0	4,9	0,2
Prato	Lombinhos de salmão no forno (ou estufado) com batata cozida, brócolos e salada tomate e orégãos ⁴	519	124	7,5	1,4	7,7	1,0	6,3	0,1
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
Quinta									
Sopa	Creme de abóbora e cebola ^{1,3,5,6,7,8,12}	161	39	1,3	0,2	6,0	1,1	0,8	0,1
Prato	Perna de porco assada com laranja (ou estufada), esparguete e sal. alface, cenoura e pepino ^{1,3}	751	179	9,4	2,9	13,7	1,8	9,7	0,3
Sobremesa	Ameixa	149	36	0,2	0,0	7,4	7,4	0,8	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa espinafres c/ feijão manteiga ^{1,3,5,6,7,8,12}	309	74	1,4	0,2	10,7	1,2	4,3	0,2
Prato	Abrótea estufada c/ arroz de alho, salada alface, pepino e couve roxa ⁴	457	109	1,3	0,2	15,3	1,0	8,6	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



ESCOLAS C.M.ODIVELAS
REFEITÓRIO
Semana de 11 a 15 de setembro de 2017
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de legumes (nabo, cebola, cenoura e chouchou) ^{1,3,5,6,7,8,12}	136	32	1,1	0,2	4,5	1,4	1,0	0,1
Prato	Almôndegas de vitela estufadas com massa espiral e sal. alface, beterraba e tomate ^{1,3,6,12}	628	150	6,2	2,8	14,7	1,4	8,4	0,7
Sobremesa	Meloa	85	20	0,1	0,0	4,2	4,2	0,6	0,0
Terça									
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	Abrótea cozida c/ batata cozida, cenoura, couve flor e brócolos ⁴	289	69	0,9	0,1	8,1	1,3	6,8	0,2
Sobremesa	Uvas	321	77	0,5	0,1	18,6	18,6	0,3	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa feijão verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	156	37	1,3	0,2	5,5	1,5	1,0	0,1
Prato	Frango assado e arroz de cenoura, sal. alface, milho e couve roxa	551	131	2,5	0,4	16,3	1,0	10,4	0,3
Sobremesa	Maçã starking	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
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	Bacalhau à gomes sá (batata, bacalhau, ovo, cebola, salsa) e sal. tomate, cenoura e orégãos ^{3,4}	337	81	1,6	0,3	9,8	1,0	6,4	0,1
Sobremesa	Gelado de leite ou fruta da época ⁷	700	170	6,0	6,0	24,0	23,0	3,0	0,1
Sexta									
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	Febras de porco estufadas com tomate, massa fusilli e salada alface e pepino ^{1,3}	515	123	3,4	0,9	11,3	1,1	11,5	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 18 a 22 de setembro de 2017
Almoço

Segunda

		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	154	37	1,4	0,2	5,0	1,1	1,1	0,2
Prato	Empadão de atum (arroz) e legumes salteados (brócolos, cenoura e alho francês) ^{4,5,6}	654	156	6,3	0,5	12,9	1,0	11,6	0,6
Sobremesa	Laranja	177	42	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}	155	37	1,2	0,2	5,6	1,3	1,0	0,1
Prato	Lombo de porco assado com ervas aromáticas, esparguete e salada mista (alface, tomate e cenoura) ^{1,3}	548	130	3,6	1,0	12,1	1,1	12,1	0,2
Sobremesa	Melão	112	27	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0

Quarta

		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa repolho com feijão ^{1,3,5,6,7,8,12}	517	124	2,3	0,2	19,2	1,4	6,5	0,2
Prato	Maruca estufada c/ arroz de tomate e salada alface e beterraba ⁴	811	194	1,1	0,2	36,5	0,4	8,4	0,2
Sobremesa	Gelatina ananás ou fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	231	54	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 brócolos ^{1,3,5,6,7,8,12}	157	38	1,4	0,2	5,1	1,2	1,2	0,1
Prato	Bifes de peru grelhados (ou estufados), massa macarronete e salada tomate, cenoura e pepino ^{1,3,7,14}	495	118	2,0	0,4	11,9	1,0	12,9	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	Creme de alho francês ^{1,3,5,6,7,8,12}	153	37	1,3	0,2	5,3	1,4	0,9	0,1
Prato	Filetes de pescada panados com salada russa (batata, cenoura, f.verde,ervilhas) e sal. alface ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	482	115	3,7	0,5	12,5	1,1	7,8	0,3
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, 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 25 a 29 de setembro de 2017
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de cenoura e couve flor ^{1,3,5,6,7,8,12}	153	37	1,3	0,2	5,1	1,5	1,2	0,1
Prato	Esparguete à bolonhesa (c.porco picada), salada couve roxa, pepino e cenoura ^{1,3}	682	162	7,4	2,3	12,8	1,5	10,9	0,3
Sobremesa	Melancia	102	24	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
Terça									
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	Meia desfeita de bacalhau (bac.,batata,grão,ovo, cebola,alho e salsa) e sal. alface, tomate e orégãos ^{3,4}	503	120	2,3	0,4	14,5	1,0	10,0	1,2
Sobremesa	Gelado de leite ou fruta da época ⁷	700	170	6,0	6,0	24,0	23,0	3,0	0,1
Quarta									
Sopa	Creme de legumes (brócolos, alho, cenoura, cebola e curgete) ^{1,3,5,6,7,8,12}	149	36	1,3	0,2	4,7	1,2	1,3	0,1
Prato	Frango estufado com cenoura, massa espiral e legumes (brócolos, c.flor e milho) ^{1,3}	461	109	2,5	0,4	11,6	1,5	9,9	0,2
Sobremesa	Melão ou uvas	112	27	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa hortaliça e feijão ^{1,3,5,6,7,8,12}	517	124	2,3	0,2	19,2	1,4	6,5	0,2
Prato	Arinca assada no forno, arroz de cenoura e salada alface e beterraba ⁴	562	134	1,8	0,3	18,9	0,7	10,1	0,3
Sobremesa	Pera	170	41	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sexta									
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	Macarronete de vitela e legumes (massa,vitela cubos,repolho,cenoura e tomate) e sal. alface e milho ^{1,3}	653	155	7,5	2,5	10,8	1,1	10,6	0,2
Sobremesa	Maçã starking	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 1 a 1 de setembro de 2017
Lanche

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sexta Lanche Uma peça de fruta e pão de centeio com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	606	145	4,4	2,2	23,7	9,8	2,6	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 4 a 8 de setembro 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 ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	722	172	5,5	3,1	25,1	8,3	5,0	0,6

Terça

Lanche Leite simples, bolachas tipo maria e maçã ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	322	77	1,7	0,9	13,2	8,8	2,4	0,1
---	-----	----	-----	-----	------	-----	-----	-----

Quarta

Lanche Pão de centeio com queijo tipo flamengo e laranja ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	581	139	2,9	1,6	21,7	6,0	6,0	0,7
--	-----	-----	-----	-----	------	-----	-----	-----

Quinta

Lanche Leite simples, pão mistura com manteiga e pera ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	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 ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	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 11 a 15 de setembro 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 ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	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 ^{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

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



ESCOLAS C.M.ODIVELAS
REFEITÓRIO
Semana de 18 a 22 de setembro 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 ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	722	172	5,5	3,1	25,1	8,3	5,0	0,6

Terça

Lanche Leite simples, bolachas tipo maria e maçã ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	322	77	1,7	0,9	13,2	8,8	2,4	0,1
---	-----	----	-----	-----	------	-----	-----	-----

Quarta

Lanche Pão de centeio com queijo tipo flamengo e laranja ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	581	139	2,9	1,6	21,7	6,0	6,0	0,7
--	-----	-----	-----	-----	------	-----	-----	-----

Quinta

Lanche Leite simples, pão mistura com manteiga e pera ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	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 ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	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 25 a 29 de setembro de 2017
Lanche

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Lanche	Pão de mistura com queijo flamengo e pera ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	548	131	2,8	1,5	21,1	6,5	5,2	0,6
Terça									
Lanche	logurte líquido de aromas e pão de sementes 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
Quarta									
Lanche	Leite simples, pão mistura com doce e banana ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	416	99	1,2	0,6	18,2	9,0	3,7	0,3
Quinta									
Lanche	Leite simples, pão centeio com fiambre de aves ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	443	106	3,3	1,4	13,3	4,1	5,4	0,7
Sexta									
Lanche	logurte sólido de aromas, bolachas tipo maria e maçã golden ^{1,6,7,11}	366	87	1,7	0,9	16,0	6,8	2,1	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