



ESCOLAS C.M.ODIVELAS  
REFEITÓRIO  
Semana de 1 a 1 de fevereiro de 2019  
Pequeno-almoço

Sexta

Pequeno  
almoço

Leite simples, pão de mistura com  
manteiga<sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>

VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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 fevereiro de 2019  
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, 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, pão de mistura com doce <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	449	107	1,5	0,7	18,5	3,7	4,4	0,4
<b>Quarta</b>									
Pequeno almoço	Leite simples, pão de 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>Quinta</b>									
Pequeno almoço	Leite simples, pão de mistura com fiambre de aves <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	406	96	1,5	0,7	15,0	0,4	5,3	0,5
<b>Sexta</b>									
Pequeno almoço	Leite simples, pão de 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 fevereiro de 2019  
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, pão de 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 de mistura com fiambre de aves <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	406	96	1,5	0,7	15,0	0,4	5,3	0,5
<b>Quarta</b>									
Pequeno almoço	Leite simples, 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, pão de 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, pão de 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 fevereiro de 2019  
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, 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, pão de mistura com doce <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	449	107	1,5	0,7	18,5	3,7	4,4	0,4
<b>Quarta</b>									
Pequeno almoço	Leite simples, pão de 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>Quinta</b>									
Pequeno almoço	Leite simples, pão de mistura com fiambre de aves <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	406	96	1,5	0,7	15,0	0,4	5,3	0,5
<b>Sexta</b>									
Pequeno almoço	Leite simples, pão de 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 de fevereiro a 1 de março de 2019

Pequeno-almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Leite simples, pão de 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

Terça

		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 fiambre de aves <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	406	96	1,5	0,7	15,0	0,4	5,3	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 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

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 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

Sexta

		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 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 1 a 1 de fevereiro de 2019  
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sexta									
Sopa	Creme de legumes (batata, nabo, cenoura, alho francês, couve flor) <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	115	27	0,3	0,1	4,0	2,0	1,3	0,1
Prato	Feijoada de carnes (vitela, porco, feijão, repolho, cenoura, cebola, alho, louro e azeite) arroz branco e salada alface	658	157	6,1	1,8	14,9	1,2	9,9	0,1
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

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

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 3Ovos, 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 fevereiro de 2019  
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa espinafres <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	113	27	0,5	0,1	3,8	1,3	1,1	0,2
Prato	Filetes de cavala estufados, arroz de ervilhas e cenoura e salada de alface e couve roxa <sup>4,6</sup>	581	139	6,5	0,7	10,8	1,3	8,5	0,3
Sobremesa	Tangerina	188	44	0,1	0,0	8,7	8,7	0,7	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa juliana (batata, couve lombardo, nabo, cenoura, cebola e azeite) <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	111	26	0,4	0,1	4,2	2,0	0,8	0,1
Prato	Lombo de porco (fatiado) estufado com cenoura, esparguete e salada alface, tomate e pepino <sup>1,3</sup>	407	97	3,7	0,9	6,1	1,7	9,4	0,2
Sobremesa	Pera rocha	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa agrião <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	114	27	0,4	0,1	4,4	1,4	0,8	0,1
Prato	Meia desfeita de bacalhau com ovo cozido (batata, grão, bacalhau, ovo, cenoura, cebola, alho, salsa, azeite, vinagre) e salada tomate e orégãos <sup>3,4,12</sup>	469	112	3,6	0,7	9,9	1,5	8,9	0,2
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa feijão com couve coração (batata, curgete, cenoura, feijão, couve coração, cebola e azeite) <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	130	31	0,4	0,1	4,8	1,9	1,2	0,1
Prato	Perna de peru (fatiada) assada (ou estufada), massa espiral e legumes salteados brócolos, curgete e cenoura) <sup>1,3</sup>	375	89	4,1	1,1	5,0	1,1	7,4	0,2
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa alho francês <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	113	27	0,4	0,1	4,3	1,6	0,9	0,1
Prato	Medalhões de pescada no forno com coentros (ou estufados), arroz de alho e salada alface, beterraba e milho <sup>4</sup>	401	95	2,3	0,3	10,1	1,3	7,9	0,2
Sobremesa	Arroz doce ou fruta da época <sup>7</sup>	625	148	1,2	0,6	29,9	8,8	4,0	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 11 a 15 de fevereiro de 2019  
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa couve portuguesa <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	117	28	0,4	0,0	4,4	1,9	1,0	0,1
Prato	Almôndegas de aves estufadas, esparguete e salada alface, tomate e cenoura ralada <sup>1,3,6,12</sup>	502	120	6,2	2,5	8,5	2,0	6,8	0,6
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa nabiças <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	114	27	0,4	0,1	4,4	1,5	0,9	0,1
Prato	Filetes de palmeta no forno com salada russa sem ovo (batata, ervilhas, f.verde, cenoura, brócolos, salsa e azeite) e salada alface <sup>4</sup>	280	67	1,6	0,2	5,4	1,4	6,5	0,1
Sobremesa	Tangerina	188	44	0,1	0,0	8,7	8,7	0,7	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Creme de abóbora com coentros <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	113	27	0,3	0,1	4,6	1,6	0,9	0,1
Prato	Carne porco estufada aos cubos com cogumelos, arroz de cenoura e salada alface, couve roxa e cenoura ralada	493	117	5,3	1,5	9,1	1,3	7,7	0,1
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de brócolos e curgete <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	113	27	0,5	0,1	3,7	1,2	1,3	0,1
Prato	Massada de salmão (massa, cotovelinhos, salmão, tomate, pimento vermelho, cebola, alho, coentros) e tomate, beterraba e milho <sup>1,3,4</sup>	596	143	9,4	1,6	6,3	1,5	7,7	0,1
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Creme de ervilhas <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	128	30	0,4	0,1	4,9	1,4	1,1	0,1
Prato	Arroz de pato no forno com salada alface, tomate e pepino	480	114	4,1	0,9	9,8	1,3	9,0	0,2
Sobremesa	Kiwis	253	60	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. 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 fevereiro de 2019  
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>	114	27	0,4	0,1	4,4	1,4	0,8	0,1
Prato	Pastéis bacalhau fritos com arroz de feijão e salada alface, tomate e cenoura <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	842	201	10,5	1,4	17,6	1,4	8,3	0,6
Sobremesa	Maçã royal gala	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa espinafres c/ grão <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	138	33	0,6	0,1	4,7	1,3	1,4	0,2
Prato	Perna de frango assada (ou estufada), esparguete de tomate e salada alface e milho <sup>1,3</sup>	467	111	4,0	0,5	7,9	1,0	10,5	0,2
Sobremesa	Pera rocha	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Creme de legumes (batata, nabo, cenoura, alho francês, couve flor) <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	115	27	0,3	0,1	4,0	2,0	1,3	0,1
Prato	Filetes de fogaonero estufados com pimentos (pimentos, cebola, alho, salsa, limão, azeite), arroz branco e salada tomate e pepino <sup>4</sup>	371	88	1,8	0,3	10,2	1,4	6,8	0,3
Sobremesa	Gelatina vegetal 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
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa feijão verde <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	116	28	0,4	0,1	4,6	1,7	0,9	0,1
Prato	Vitela estufada aos cubos com ervilhas e cenoura, massa espiral e salada de alface e cenoura ralada	541	130	8,4	2,8	2,5	1,3	10,0	0,2
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Canja de massinha e frango <sup>1,3</sup>	300	71	1,1	0,2	9,8	0,0	5,0	0,1
Prato	Maruca no forno com ervas aromáticas (ou estufada), batata cozida e legumes salteados (brócolos, curgete e cenoura) <sup>4</sup>	246	58	1,4	0,2	5,3	1,1	5,5	0,2
Sobremesa	Banana	441	104	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, 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 de fevereiro a 1 de março de 2019

Almoço

Segunda

		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de alho francês e curgete <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	108	26	0,4	0,1	4,0	1,4	1,0	0,1
Prato	Empadão de vitela com arroz, salada de alface, tomate e beterraba	628	150	7,2	2,5	11,2	1,4	9,4	0,2
Sobremesa	Maçã starking	269	64	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 juliana (batata, couve lombardo, nabo, cenoura, cebola e azeite) <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	111	26	0,4	0,1	4,2	2,0	0,8	0,1
Prato	Salada de feijão frade com atum (feijão frade, batata, atum, cebola, salsa e azeite) salada alface e cenoura <sup>4</sup>	600	143	6,3	1,1	9,8	1,2	10,8	0,7
Sobremesa	Tangerina	188	44	0,1	0,0	8,7	8,7	0,7	0,0

Quarta

		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa alface e couve flor <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	117	28	0,3	0,0	4,2	1,7	1,4	0,1
Prato	Bife frango grelhado (ou estufado), massa fusilli e salada alface, tomate e pepino <sup>1,3</sup>	429	102	2,9	0,5	6,3	1,1	12,2	0,2
Sobremesa	Pera rocha	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Quinta

		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura e chuchu <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	114	27	0,4	0,1	4,4	1,0	1,1	0,1
Prato	Ovos mexidos com arroz primavera (arroz, ervilhas, milho e cenoura) e brócolos salteados <sup>3</sup>	464	111	3,9	0,8	11,4	1,2	6,0	0,2
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Sexta

		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa couve coração e feijão branco <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	130	31	0,4	0,1	4,8	1,9	1,2	0,1
Prato	Peito de peru assado no forno fatiado (ou estufado), esparguete e salada alface, tomate e orégãos <sup>1,3</sup>	405	96	2,7	0,4	6,4	1,6	11,0	0,2
Sobremesa	Maçã royal gala	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 1 a 1 de fevereiro de 2019  
Lanche

Sexta

Lanche Banana, pão sementes com fiambre de aves<sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
771	183	2,5	0,6	30,6	6,0	6,6	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., 6Soja, 7Leite, 11Sementes de sésamo. 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 fevereiro de 2019  
Lanche

Segunda

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Iogurte sólido de aromas, 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 Maçã royal gala e pão mistura com fiambre de aves <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	617	146	0,9	0,2	27,6	7,1	5,4	0,9

Quarta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Pera e pão mistura com queijo tipo flamengo <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	755	179	4,0	2,2	26,9	5,0	7,6	0,9

Quinta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Leite simples, pão de mistura com manteiga e maçã royal gala <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	462	110	3,7	2,0	15,1	3,2	3,6	0,4

Sexta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Leite simples, pão sementes com queijo tipo flamengo <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	506	121	3,7	1,8	14,8	0,0	6,0	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 11 a 15 de fevereiro de 2019  
Lanche

Segunda

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Leite achocolatado ou simples e 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

Terça

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Pera e pão mistura com manteiga <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	845	201	7,0	3,6	28,9	5,4	4,2	0,8

Quarta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Iogurte líquido de aromas e pão sementes com fiambre de aves <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	550	130	2,1	0,9	21,2	7,8	5,0	0,3

Quinta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Pera e pão mistura com manteiga <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	845	201	7,0	3,6	28,9	5,4	4,2	0,8

Sexta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Leite simples, bolachas tipo maria e banana <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>	390	93	2,2	1,2	14,4	4,4	3,5	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 fevereiro de 2019  
Lanche

Segunda

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

Terça

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Maçã golden e pão mistura com fiambre de aves <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	618	146	0,9	0,2	27,7	7,2	5,4	0,9

Quarta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Iogurte sólido de aromas e pão mistura com queijo tipo flamengo <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	669	159	3,5	2,2	23,9	8,0	7,3	0,7

Quinta

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

Sexta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Pera e pão sementes com queijo tipo flamengo <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	769	183	5,0	2,3	25,0	3,7	7,1	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 de fevereiro a 1 de março de 2019

Lanche

Segunda

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Leite achocolatado ou simples e 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

Terça

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Maçã royal gala e pão mistura com manteiga <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	836	199	6,6	3,4	29,6	7,7	3,9	0,8

Quarta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Banana, pão sementes com fiambre de aves <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	771	183	2,5	0,6	30,6	6,0	6,6	0,4

Quinta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Leite simples e 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 banana <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>	555	132	2,3	1,3	23,6	13,8	3,7	0,2

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

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

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas