



ESCOLAS C.M.ODIVELAS
REFEITÓRIO
Semana de 3 a 7 de dezembro de 2018
Pequeno-almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Leite simples, pão de sementes com queijo flamengo ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	508	121	3,7	1,8	14,8	3,3	6,0	0,2

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Leite simples, pão de mistura com doce ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	449	107	1,5	0,7	18,5	3,7	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, pão de centeio com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	454	109	4,7	2,6	12,1	0,4	4,1	0,3

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 fiambre de aves ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	406	96	1,5	0,7	15,0	0,4	5,3	0,5

Sexta

		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 ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	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 10 a 14 de dezembro de 2018
Pequeno-almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Leite simples, pão de centeio com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	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 ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	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 ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	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 ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	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 ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	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 17 a 21 de dezembro de 2018
Pequeno-almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Leite simples, pão de sementes com queijo flamengo ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	508	121	3,7	1,8	14,8	3,3	6,0	0,2

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Leite simples, pão de mistura com doce ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	449	107	1,5	0,7	18,5	3,7	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, pão de centeio com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	454	109	4,7	2,6	12,1	0,4	4,1	0,3

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 fiambre de aves ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	406	96	1,5	0,7	15,0	0,4	5,3	0,5

Sexta

		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 ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	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 24 a 28 de dezembro de 2018
Pequeno-almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Leite simples, pão de centeio com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	454	109	4,7	2,6	12,1	0,4	4,1	0,3

Terça

FERIADO

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 ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	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 ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	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 ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	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 31 a 31 de dezembro de 2018
Pequeno-almoço

Segunda

Pequeno
almoço

Leite simples, pão de sementes com queijo
flamengo^{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)
508	121	3,7	1,8	14,8	3,3	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., 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 3 a 7 de dezembro de 2018
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa feijão verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	250	60	1,9	0,3	8,2	2,2	1,4	0,2
Prato	Filetes de cavala estufada com cogumelos (cavala, cogumelos, tomate, cebola, alho e azeite) ^{1,3,4,6}	582	139	6,5	0,7	10,2	0,9	9,5	0,3
Sobremesa	Clementinas	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa agrião ^{1,3,5,6,7,8,12}	170	40	1,4	0,2	5,4	1,1	0,9	0,2
Prato	Pá de porco assada fatiada (ou estufada), arroz de alho e sal. alface, tomate e orégãos	692	165	7,1	2,2	14,5	0,6	10,3	0,3
Sobremesa	Maçã	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa juliana (batata, repolho, nabo, cenoura, cebola, azeite) ^{1,3,5,6,7,8,12}	162	39	1,3	0,2	5,4	1,6	0,8	0,1
Prato	Maruca no forno (ou cozida) com salada russa batata (batata, f.verde, cenoura, salsa e azeite) e sal. alface ⁴	309	73	0,9	0,1	8,8	1,3	6,7	0,2
Sobremesa	Kiwis	253	60	0,5	0,1	10,9	10,9	1,1	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de lentilhas com couve coração (batata, courgette, cenoura, lentilhas, c.coração, cebola, azeite) ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	206	49	1,2	0,2	7,0	1,1	1,9	0,1
Prato	Perna de peru (fatiada) assada com laranja (ou estufada), massa espiral e legumes salteados (brócolos, courgette e cenoura) ^{1,3}	526	125	4,6	1,3	10,3	1,2	9,9	0,2
Sobremesa	Arroz doce ou fruta da época ⁷	438	103	1,4	0,8	19,2	12,8	3,3	0,1

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura e alho francês ^{1,3,5,6,7,8,12}	163	39	1,3	0,2	5,3	1,4	0,9	0,1
Prato	Arroz de peixe e delícias do mar (arroz, abrótea, d.mar, toamte, p.vermelho, cebola, alho, coentros), sal. tomate e pepino ^{1,2,3,4,6}	467	111	1,5	0,2	15,4	0,6	8,4	0,4
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	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, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 11Sementes de sésamo, 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 10 a 14 de dezembro de 2018
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa couve portuguesa ^{1,3,5,6,7,8,12}	168	40	1,3	0,2	5,5	1,5	0,9	0,2
Prato	Hambúrguer de frango grelhado, arroz de cenoura e sal. alface e couve roxa ^{1,6}	639	152	4,2	0,2	17,7	0,9	10,3	0,2
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Sopa espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	163	39	1,4	0,2	5,0	1,1	1,1	0,2
Prato	Meia desfeita de bacalhau (bacalhau, batata, grão, cenoura, cebola, alho, salsa) e feijão verde cozido ⁴	502	119	1,7	0,2	15,6	1,5	8,8	0,2
Sobremesa	Gelatina tutti - frutti ou fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	248	59	0,1	0,0	12,9	12,9	1,4	0,5
Quarta									
Sopa	Creme de abóbora c/ coentros ^{1,3,5,6,7,8,12}	157	37	1,1	0,2	5,5	1,2	1,0	0,0
Prato	Strogonoff de vitela sem natas (vitela, cogumelos, tomate, alho, cebola e salsa), esparguete e sal. alface, tomate e milho ^{1,3}	657	157	7,6	2,5	10,4	0,6	11,1	0,2
Sobremesa	Tangerina	188	44	0,1	0,0	8,7	8,7	0,7	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa alho francês ^{1,3,5,6,7,8,12}	163	39	1,3	0,2	5,3	1,4	0,9	0,1
Prato	Lombos salmão no forno com limão (ou estufados), arroz de coentros com legumes salteados (c.lombardo e cenoura) ⁴	791	189	10,8	2,0	13,6	1,0	8,8	0,2
Sobremesa	Maçã	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Creme de ervilhas ^{1,3,5,6,7,8,12}	203	48	1,3	0,2	6,2	1,1	1,8	0,1
Prato	Bifinhos de peru estufados com alho francês, massa macarronete e sal. alface e cenoura ^{1,3}	506	120	2,0	0,4	11,8	1,4	12,6	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., 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 17 a 21 de dezembro de 2018
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes (batata, nabo, cen., a.francês, couve flor) ^{1,3,5,6,7,8,12}	159	38	1,1	0,2	5,0	1,5	1,3	0,1
Prato	Ovos mexidos com cogumelos e massa farfalle com sal. alface, tomate e orégãos ^{1,3}	507	120	3,9	1,0	14,0	1,1	6,7	0,3
Sobremesa	Maçã	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 de couve lombarda e feijão branco ^{1,3,5,6,7,8,12}	353	84	1,4	0,2	11,4	1,4	4,2	0,1
Prato	Filetes de fogaonero estufados com pimentos (pimentos, cebola, alho, salsa, limão, azeite), arroz branco e sal. tomate e pepino ⁴	450	106	1,3	0,2	14,2	0,4	8,5	0,4
Sobremesa	Kiwis	253	60	0,5	0,1	10,9	10,9	1,1	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa caldo verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	178	42	1,5	0,2	5,5	0,4	1,1	0,2
Prato	Frango assado (ou estufado), esparguete de tomate e sal. alface e beterraba ^{1,3}	544	129	2,8	0,5	14,2	1,0	11,2	0,3
Sobremesa	Pudim baunilha ou fruta da época ⁷	420	99	1,4	0,8	18,8	15,9	2,8	0,2

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa feijão verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	166	40	1,3	0,2	5,5	1,5	1,0	0,1
Prato	Douradinhos de pescada no forno, salada russa (batata, ervilhas, brócolos, cenoura) e sal. alface ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	473	113	2,7	0,4	15,7	1,8	4,9	0,3
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 agrião ^{1,3,5,6,7,8,12}	170	40	1,4	0,2	5,4	1,1	0,9	0,2
Prato	Feijoada de carne (vitela, porco, feijão, repolho, cenoura, cebola, alho, louro e azeite) arroz branco	804	192	6,9	2,2	19,6	0,9	12,3	0,2
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., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremçoço, 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 24 a 28 de dezembro de 2018
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 courgette ^{1,3,5,6,7,8,12}	150	36	1,1	0,2	4,8	1,2	1,0	0,1
Prato	Chilli de carne pic. vitela (f.encarnado, c.picada vitela, cenoura, cebola, alho, tomate, coentros), arroz branco e sal. alface e pepino	790	188	7,0	2,4	19,1	0,6	12,0	0,1
Sobremesa	Kiwis	253	60	0,5	0,1	10,9	10,9	1,1	0,0

Terça

FERIADO

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa alface e couve flor ^{1,3,5,6,7,8,12}	163	39	1,2	0,2	5,1	1,3	1,3	0,1
Prato	Red fish assado (ou estufado) com salsa, batata estufada com f.verde e cenoura ⁴	340	81	1,7	0,3	9,1	1,4	6,5	0,2
Sobremesa	Tangerina	188	44	0,1	0,0	8,7	8,7	0,7	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 ^{1,3,5,6,7,8,12}	164	39	1,3	0,2	5,6	0,9	1,1	0,1
Prato	Arroz de aves com sal. alface, tomate e cenoura ralada	571	135	3,6	0,9	15,0	0,6	10,4	0,3
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

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa espinafres c/ grão ^{1,3,5,6,7,8,12}	369	88	2,0	0,3	12,1	1,2	3,8	0,2
Prato	Massa espiral com salmão salteado com alho francês, courgette e cenoura ^{1,3,4}	727	174	10,3	2,0	11,1	1,0	8,7	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., 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 31 a 31 de dezembro de 2018
Almoço

Segunda

		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa juliana (batata, repolho, nabo, cenoura, cebola e azeite)	132	31	1,3	0,2	3,5	1,3	0,8	0,1
Prato	Douradinhos de legumes no forno com arroz de tomate e sal. alface e couve roxa ^{1,4}	742	177	7,0	0,6	21,4	1,4	6,2	0,6
Sobremesa	Maçã	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

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

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 4Peixes. 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 3 a 7 de dezembro de 2018
Lanche

Segunda

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Iogurte sólido de aromas, pão de centeio com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	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 e pão de mistura com fiambre de aves ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	496	117	0,8	0,2	22,7	9,3	3,6	0,6

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 ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	572	136	2,8	1,5	21,1	6,5	5,2	0,6

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 ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	425	101	3,1	1,6	14,8	5,1	2,9	0,3

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 ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	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 10 a 14 de dezembro de 2018
Lanche

Segunda

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Leite achocolatado ou simples, pão de mistura com queijo flamengo ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	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 e pão mistura com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	630	150	4,4	2,2	23,7	9,8	2,6	0,5

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 ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	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 queijo tipo flamengo ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	572	136	2,8	1,5	21,1	6,5	5,2	0,6

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 maçã ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	335	80	1,7	0,9	13,2	6,2	2,4	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. 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 17 a 21 de dezembro de 2018
Lanche

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda								
Lanche	664	159	5,9	3,4	21,3	9,2	4,7	0,4
Iogurte sólido de aromas, pão de centeio com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}								
Terça								
Lanche	474	112	0,7	0,1	21,0	6,4	4,0	0,6
Pera e pão mistura com fiambre de aves ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}								
Quarta								
Lanche	585	139	2,7	1,4	22,7	9,4	4,7	0,6
Maçã e pão mistura com queijo tipo flamengo ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}								
Quinta								
Lanche	676	163	14,8	8,4	4,6	0,1	2,8	0,4
Leite simples e pão mistura com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}								
Sexta								
Lanche	755	179	3,1	1,2	29,7	10,4	5,4	0,2
Banana e pão sementes com queijo tipo flamengo ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}								

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 24 a 28 de dezembro de 2018
Lanche

Segunda

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Leite achocolatado ou simples, pão de mistura com queijo flamengo ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	480	114	3,1	1,8	15,0	0,5	6,1	0,5

Terça

FERIADO

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 ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	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 queijo tipo flamengo ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	572	136	2,8	1,5	21,1	6,5	5,2	0,6

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 maçã ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	335	80	1,7	0,9	13,2	6,2	2,4	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. 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 31 a 31 de dezembro de 2018
Lanche

Segunda

Lanche Iogurte sólido de aromas, pão de centeio com manteiga^{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)
664	159	5,9	3,4	21,3	9,2	4,7	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., 3Ovos, 6Soja, 7Leite, 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