



C.M. Odivelas
JI e 1CEB
Semana de 1 a 5 de abril de 2024
Pequeno-almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Geral	Leite simples com pão de mistura com doce ^{1,7}	296	70	2,0	1,1	8,9	8,8	4,1	0,1
Vegetariano	Bebida vegetal com pão de mistura com doce ^{1,6}	339	80	2,1	0,4	11,1	2,7	3,8	0,2

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Geral	Leite simples com pão de sementes com manteiga ^{1,5,7,8}	378	90	4,6	1,5	6,6	6,4	5,6	0,2
Vegetariano	Bebida vegetal com pão de sementes com manteiga de amendoim ^{1,5,6,8}	420	100	4,7	0,7	8,8	0,3	5,2	0,2

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Geral	Leite simples com pão de mistura com manteiga ^{1,7}	249	59	2,0	1,1	6,1	6,1	4,1	0,1
Vegetariano	Bebida vegetal com pão de mistura com creme vegetal ⁶	291	69	2,1	0,4	8,4	0,0	3,8	0,2

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Geral	Leite simples com pão de mistura com queijo flamengo ⁷	513	122	6,7	3,6	6,2	6,1	9,3	0,6
Vegetariano	Bebida vegetal com pão de mistura com manteiga de amendoim ^{1,6}	291	69	2,1	0,4	8,4	0,0	3,8	0,2

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Geral	Leite simples com pão de sementes com manteiga ^{1,5,7,8}	378	90	4,6	1,5	6,6	6,4	5,6	0,2
Vegetariano	Bebida vegetal com pão de sementes com creme vegetal ^{1,5,6,8}	420	100	4,7	0,7	8,8	0,3	5,2	0,2

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija. 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 calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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



C.M. Odivelas
JI e 1CEB
Semana de 8 a 12 de abril de 2024
Pequeno-almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Geral	Leite simples com pão de sementes com queijo flamengo ^{1,5,7,8}	517	123	7,0	4,5	6,2	6,2	8,9	0,4
Vegetariano	Bebida vegetal com pão de sementes com manteiga de amendoim ^{1,5,6,8}	420	100	4,7	0,7	8,8	0,3	5,2	0,2

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Geral	Leite simples com pão de mistura com manteiga ^{1,7}	249	59	2,0	1,1	6,1	6,1	4,1	0,1
Vegetariano	Bebida vegetal com pão de mistura com creme vegetal ^{1,6}	291	69	2,1	0,4	8,4	0,0	3,8	0,2

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Geral	Leite simples com pão de mistura com marmelada ^{1,7,12}	309	73	2,0	1,1	9,6	9,6	4,1	0,1
Vegetariano	Bebida vegetal com pão de mistura com marmelada ^{1,6,12}	351	83	2,1	0,4	11,9	3,5	3,8	0,2

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Geral	Leite simples com pão de centeio com fiambre de aves ^{1,6,7}	325	77	2,1	1,1	7,3	6,4	7,2	0,6
Vegetariano	Bebida vegetal com pão de centeio com manteiga de amendoim ^{5,6}	291	69	2,1	0,4	8,4	0,0	3,8	0,2

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Geral	Leite simples com pão de mistura com manteiga ^{1,7}	249	59	2,0	1,1	6,1	6,1	4,1	0,1
Vegetariano	Bebida vegetal com pão de mistura com creme vegetal ^{1,6}	291	69	2,1	0,4	8,4	0,0	3,8	0,2

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: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: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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



C.M. Odivelas
JI e 1CEB
Semana de 15 a 19 de abril de 2024
Pequeno-almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Geral	Leite simples com pão de mistura com manteiga ^{1,7}	249	59	2,0	1,1	6,1	6,1	4,1	0,1
Vegetariano	Bebida vegetal com pão de mistura com creme vegetal ^{1,6}	291	69	2,1	0,4	8,4	0,0	3,8	0,2

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Geral	Leite simples com pão de sementes com fiambre de aves ^{1,5,7,8}	300	71	2,4	1,3	7,3	6,3	5,1	0,4
Vegetariano	Bebida vegetal com pão de sementes com marmelada ^{1,5,6,8}	420	100	4,7	0,7	8,8	0,3	5,2	0,2

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Geral	Leite simples com pão de mistura com queijo flamengo ^{1,7}	513	122	6,7	3,6	6,2	6,1	9,3	0,6
Vegetariano	Bebida vegetal com pão de mistura com creme vegetal ^{1,6}	291	69	2,1	0,4	8,4	0,0	3,8	0,2

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Geral	Leite simples com pão de mistura com doce ^{1,7}	296	70	2,0	1,1	8,9	8,8	4,1	0,1
Vegetariano	Bebida vegetal com pão de mistura com doce ⁶	339	80	2,1	0,4	11,1	2,7	3,8	0,2

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Geral	Leite simples com pão de mistura com manteiga ⁷	249	59	2,0	1,1	6,1	6,1	4,1	0,1
Vegetariano	Bebida vegetal com pão de mistura com creme vegetal ^{1,6}	291	69	2,1	0,4	8,4	0,0	3,8	0,2

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. 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 calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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



C.M. Odivelas
JI e 1CEB
Semana de 22 a 26 de abril de 2024
Pequeno-almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Geral	Leite simples com pão de sementes com queijo flamengo ^{1,5,7,8}	517	123	7,0	4,5	6,2	6,2	8,9	0,4
Vegetariano	Bebida vegetal com pão de sementes com manteiga de amendoim ^{1,5,6,8}	420	100	4,7	0,7	8,8	0,3	5,2	0,2

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Geral	Leite simples com pão de mistura com manteiga ^{1,7}	249	59	2,0	1,1	6,1	6,1	4,1	0,1
Vegetariano	Bebida vegetal com pão de mistura com creme vegetal ^{1,6}	291	69	2,1	0,4	8,4	0,0	3,8	0,2

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Geral	Leite simples com pão de mistura com marmelada ^{1,7,12}	309	73	2,0	1,1	9,6	9,6	4,1	0,1
Vegetariano	Bebida vegetal com pão de mistura com marmelada ^{1,6,12}	351	83	2,1	0,4	11,9	3,5	3,8	0,2

Quinta

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

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Geral	Leite simples com pão de mistura com manteiga ^{1,7}	249	59	2,0	1,1	6,1	6,1	4,1	0,1
Vegetariano	Bebida vegetal com pão de mistura com creme vegetal ^{1,6}	291	69	2,1	0,4	8,4	0,0	3,8	0,2

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: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: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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



C.M. Odivelas
JI e 1CEB
Semana de 29 de abril a 3 de maio de 2024
Pequeno-almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Geral	Leite simples com pão de mistura com manteiga ^{1,7}	249	59	2,0	1,1	6,1	6,1	4,1	0,1
Vegetariano	Bebida vegetal com pão de mistura com creme vegetal ^{1,6}	291	69	2,1	0,4	8,4	0,0	3,8	0,2

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Geral	Leite simples com pão de centeio com manteiga ^{1,7}	249	59	2,0	1,1	6,1	6,1	4,1	0,1
Vegetariano	Bebida vegetal com pão de centeio com creme vegetal ^{1,6}	291	69	2,1	0,4	8,4	0,0	3,8	0,2

Quarta

Feriado

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Geral	Leite simples com pão de mistura com queijo flamengo ^{1,7}	513	122	6,7	3,6	6,2	6,1	9,3	0,6
Vegetariano	Bebida vegetal com pão de mistura com manteiga ⁶	291	69	2,1	0,4	8,4	0,0	3,8	0,2

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Geral	Leite simples com pão de sementes com manteiga ^{1,5,7,8}	378	90	4,6	1,5	6,6	6,4	5,6	0,2
Vegetariano	Bebida vegetal com pão de sementes com marmelada ^{1,5,6,8}	420	100	4,7	0,7	8,8	0,3	5,2	0,2

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija. 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 calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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



C.M. Odivelas
JI e 1CEB
Semana de 1 a 5 de abril de 2024
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alface e couve-flor ^{7,12}	332	79	1,3	0,2	11,2	4,7	3,7	0,3
Geral	Empadão de atum (arroz, atum, cenoura ralada, tomate, cebola, alho e louro) ⁴	1024	245	16,1	2,3	3,6	3,1	20,7	2,2
Vegetariana	Bolnhesa de soja (soja granulada, tomate, cebola, cebola, alho, molho de soja, pimenta e manjericão) arroz branco ⁶	281	67	5,1	0,7	3,7	3,3	0,8	0,3
Salada	Salada de alface e couve roxa	86	20	0,0	0,0	2,4	2,0	1,5	0,0
Sobremesa	Pera	124	29	0,2	0,0	5,9	5,9	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 grão-de-bico e espinafres ^{7,12}	263	63	1,7	0,2	7,8	3,5	2,8	0,4
Geral	Tiras de peru estufado com cenoura e pimentos com massa fusilli ^{1,3}	1144	271	7,1	1,2	24,0	3,4	25,9	1,2
Vegetariana	Feijão estufado com legumes com massa fusilli ^{1,3}	1769	422	7,8	1,0	65,5	5,1	20,6	0,6
Salada	Brócolos e cenoura	99	24	0,2	0,0	3,0	2,0	1,3	0,3
Sobremesa	Laranja	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho-francês com curgete ^{7,12}	334	79	1,4	0,3	11,6	3,6	2,9	0,2
Geral	Escamudo no forno com tomilho limão com batata corada ou cozida com oregãos ^{1,4,10,12}	1024	244	10,3	1,4	17,6	1,7	18,2	1,0
Vegetariana	Salada de feijão frade e brócolos (batata, feijão frade, brócolos, cenoura, alho, coentros e azeite)	1781	421	6,4	1,2	63,3	5,4	22,1	0,3
Salada	Salada de alface, cenoura e milho	49	12	0,0	0,0	1,6	1,5	0,6	0,0
Sobremesa	Maçã	194	46	0,4	0,1	9,6	9,6	0,1	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de legumes ^{7,12}	332	79	1,7	0,4	10,0	5,2	3,8	0,3
Geral	Vitela estufada aos cubos com arroz de cenoura	1212	289	10,4	1,5	42,0	5,0	5,0	0,6
Vegetariana	Ervilhas estufadas com cogumelos e cenoura com arroz de cenoura	1353	322	10,9	1,6	42,0	5,7	8,9	1,1
Salada	Feijão-verde salteado	251	61	5,1	0,8	1,9	1,4	1,0	0,2
Sobremesa	Laranja	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. 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 calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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



C.M. Odivelas
JI e 1CEB
Semana de 1 a 5 de abril de 2024
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sexta									
Sopa	Creme de abóbora, couve-flor e coentros ^{7,12}	300	71	1,3	0,2	10,6	2,9	3,4	0,2
Geral	Bacalhau estufado com ervilhas e cenoura com macarronete ^{1,3,4}	1200	285	6,4	1,0	29,8	4,8	22,7	0,7
Vegetariana	Grão estufado com espinafres e massa macarronete ^{1,3}	1690	402	8,9	1,2	57,3	7,2	16,8	0,4
Salada	Salada de alface, cenoura e tomate	74	18	0,1	0,0	2,5	2,4	0,8	0,1
Sobremesa	Pera	124	29	0,2	0,0	5,9	5,9	0,2	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. 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 calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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



C.M. Odivelas
JI e 1CEB
Semana de 8 a 12 de abril de 2024
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho-francês e nabo ^{7,12}	319	76	1,7	0,3	9,7	6,1	2,9	0,3
Geral	Nuggets de frango no forno com arroz primavera (arroz, ervilhas, cenoura, cenoura e milho) ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1795	428	17,7	0,8	52,1	3,5	13,6	0,3
Vegetariana	Hambúrguer de lentilhas com arroz primavera ^{1,6,8,10,11}	1885	448	10,7	1,5	64,9	6,1	17,7	0,6
Salada	Salada de alface e tomate e oregãos	40	10	0,1	0,0	1,1	1,1	0,7	0,0
Sobremesa	Pera Rocha	124	29	0,2	0,0	5,9	5,9	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 feijão-verde e cenoura ^{7,12}	235	56	1,4	0,2	7,3	5,2	1,7	0,3
Geral	Meia desfeita de bacalhau com ovo (batata, bacalhau, grão, ovo, cenoura, cebola, alho, salsa e azeite) ^{3,4}	1374	327	11,8	2,4	20,1	1,7	33,9	5,0
Vegetariana	Salada de grão, batata, brócolos e cenoura (batata, grão, cenoura, brócolos, alho e azeite)	1414	336	8,0	1,0	46,2	5,7	14,2	0,3
Salada	Salada de alface e beterraba	60	14	0,0	0,0	1,8	1,8	0,9	0,1
Sobremesa	Clementinas	134	32	0,1	0,0	6,7	6,7	0,5	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora com curgete e coentros ^{7,12}	246	58	1,3	0,3	9,4	1,3	1,9	0,2
Geral	Pá de porco assada ou estufada com laranja e alecrim com arroz de alho	1960	468	22,2	5,5	42,8	5,9	22,7	0,6
Vegetariana	Tofu no forno com limão e orégãos com arroz de alho ⁶	1844	442	23,1	4,7	32,5	0,8	22,6	0,4
Salada	Salada de alface, couve roxa e pepino	101	24	0,2	0,0	2,7	2,3	1,8	0,0
Sobremesa	Maçã	194	46	0,4	0,1	9,6	9,6	0,1	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de lentilhas e espinafres ^{1,6,7,10,11,12}	182	43	1,1	0,1	4,8	2,9	2,7	0,3
Geral	Massada de maruca com pimento vermelho e coentros (massa cotovelos) ^{1,3,4}	1057	251	5,8	0,8	29,0	3,2	19,1	0,5
Vegetariana	Ervilhas estufadas com pimentos e soja granulada (massa cotovelos) ^{1,6}	1326	313	6,3	1,0	48,4	4,4	14,9	0,4
Salada	Salada de alface, cenoura e tomate	74	18	0,1	0,0	2,5	2,4	0,8	0,1
Sobremesa	Gelatina vegetal ou fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	1190	280	0,0	0,0	68,4	66,6	0,0	0,4

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Ovos, ³Peixes, ⁴Soja, ⁵Leite, ⁶Frutos de casca rija, ⁷Mostarda, ⁸Sementes de sésamo, ⁹Dióxido de enxofre e sulfitos. 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 calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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



C.M. Odivelas
JI e 1CEB
Semana de 8 a 12 de abril de 2024
Almoço

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa Geral	Sopa de repolho e cenoura com massinhas ^{1,3,7,12}	678	160	2,0	0,3	27,9	7,5	5,2	0,3
	Arroz de pato no forno com chouriço ^{6,12}	1424	339	12,9	3,0	32,8	1,1	22,3	0,7
Vegetariana	Lentilhas estufadas com legumes com arroz branco ^{1,6,8,10,11}	1273	304	11,3	1,6	40,7	3,7	7,3	0,9
Salada Sobremesa	Brócolos, cenoura, e feijão-verde	161	39	0,5	0,1	4,0	3,3	2,7	0,3
	Laranja	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. 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 calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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



C.M. Odivelas
JI e 1CEB
Semana de 15 a 19 de abril de 2024
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde, curgete e cebola ^{7,12}	205	49	1,3	0,2	5,6	3,9	2,0	0,2
Geral	Filetes de cavala estufados com alho francês e cenoura com arroz branco ⁴	2067	494	23,9	5,1	41,6	4,3	26,1	0,7
Vegetariana	Soja granulada estufada com alho francês e cenoura com arroz branco ⁶	1227	292	10,5	1,5	41,6	4,3	5,8	0,5
Salada	Salada de alface, cebola e tomate	58	14	0,2	0,0	1,8	1,6	0,8	0,0
Sobremesa	Pera	124	29	0,2	0,0	5,9	5,9	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 macedónia ^{7,12}	244	57	1,3	0,1	8,2	2,9	1,9	0,3
Geral	Almôndegas de aves estufadas com esparguete ^{1,2,3,6,7,12}	1426	340	14,6	5,7	33,1	3,9	18,5	1,4
Vegetariana	Lentilhas estufadas com espinafres e cenoura com esparguete ^{1,3,6,8,10,11}	682	162	5,6	1,0	23,1	2,3	4,5	0,5
Salada	Salada de alface, cenoura e pepino	65	15	0,2	0,0	2,0	1,8	0,9	0,1
Sobremesa	Kiwi	164	39	0,3	0,1	7,1	7,1	0,7	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de agrião e feijão branco ^{7,12}	323	76	1,3	0,3	11,4	3,1	2,8	0,2
Geral	Badejo assado ou estufado com arroz de tomate e coentros ⁴	1131	270	10,4	1,5	38,4	1,6	4,8	0,4
Vegetariana	Favas guisadas com arroz de tomate	1302	310	10,7	1,6	42,8	2,4	8,5	0,5
Salada	Salada de alface e beterraba	60	14	0,0	0,0	1,8	1,8	0,9	0,1
Sobremesa	Maçã	194	46	0,4	0,1	9,6	9,6	0,1	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa juliana ^{7,12}	382	91	1,6	0,3	13,2	5,2	3,3	0,3
Geral	Jardineira de carnes (batata, vitela, frango, cenoura, feijão verde, tomate, cebola, alho e azeite)	1686	402	19,1	5,9	22,4	4,1	32,4	0,5
Vegetariana	Jardineira de legumes (batata, ervilhas, feijão verde, cenoura, curgete, cebola, alho, tomate, salsa, louro e azeite)	795	189	5,6	0,8	25,0	6,5	6,4	0,3
Salada	Salada de pepino e tomate com orégãos ^{1,10,12}	40	10	0,2	0,0	1,2	1,2	0,5	0,0
Sobremesa	Banana	195	46	0,2	0,0	9,6	8,7	0,7	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. 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 calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.
AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



C.M. Odivelas
JI e 1CEB
Semana de 15 a 19 de abril de 2024
Almoço

Sexta

Sopa

Creme de brócolos (batata, couve-flor, cenoura, brócolos e cebola)^{7,12}

VE (kJ) 364 VE (kcal) 86 Líp. (g) 1,8 AG Sat. (g) 0,3 HC (g) 11,5 Açúcar (g) 5,1 Prot. (g) 3,5 Sal (g) 0,3

Geral

Guisado de grão com cogumelos (grão, cogumelos, cenoura, tomate, cebola, alho e orégãos) massa penne^{1,3,6,10,12}

1471 349 8,1 1,3 50,7 5,4 14,2 0,4

Vegetariana

Guisado de grão com cogumelos (grão, cogumelos, cenoura, tomate, cebola, alho e orégãos) massa penne^{1,3,6,10,12}

1471 349 8,1 1,3 50,7 5,4 14,2 0,4

Salada

Salada de alface e cenoura

49 12 0,0 0,0 1,6 1,5 0,6 0,0

Sobremesa

Morangos

162 39 0,5 0,0 6,1 6,1 0,7 0,0



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. 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 calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.
AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



C.M. Odivelas
JI e 1CEB
Semana de 22 a 26 de abril de 2024
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura e salsa (batata, cenoura, cebola, alho e salsa) ^{7,12}	239	56	1,2	0,2	9,1	2,9	1,3	0,3
Geral	Hambúrguer de aves estufado com esparguete ^{1,3,6,12}	765	182	5,7	1,0	27,2	1,7	5,4	0,4
Vegetariana	Hambúrguer de grão no forno com esparguete ^{1,3,6}	1407	334	8,1	1,2	48,2	3,1	13,7	0,2
Salada	Feijão-verde e cenoura	101	24	0,2	0,0	3,3	2,7	1,1	0,3
Sobremesa	Laranja	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve coração ^{7,12}	360	85	1,6	0,3	13,0	6,6	2,4	0,2
Geral	Pescada estufada com ervilhas e cenoura com arroz de alho ⁴	1740	413	11,9	1,7	50,4	2,7	24,9	0,6
Vegetariana	Chili vegetariano (feijão vermelho, feijão preto, pimento vermelho, milho, cenoura, cebola, alho, tomate, coentros e cominhos) com arroz branco	6066	1435	15,6	1,6	242,6	2,1	79,5	0,6
Salada	Salada de alface e beterraba	60	14	0,0	0,0	1,8	1,8	0,9	0,1
Sobremesa	Pudim de baunilha ou fruta da época ⁷	1546	365	4,4	2,6	77,6	63,4	3,7	0,5

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres e grão ^{7,12}	380	90	1,9	0,3	12,2	3,5	3,8	0,4
Geral	Frango estufado com curgete com massa fusilli ^{1,3}	1188	282	7,6	1,4	28,3	1,3	24,1	0,6
Vegetariana	Ervilhas estufadas com soja granulada e cenoura com massa fusilli ^{1,3,6}	955	228	6,2	1,0	30,5	5,5	8,2	0,6
Salada	Salada de alface e couve roxa	86	20	0,0	0,0	2,4	2,0	1,5	0,0
Sobremesa	Pera	124	29	0,2	0,0	5,9	5,9	0,2	0,0

Quinta

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

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. 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 calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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



C.M. Odivelas
JI e 1CEB
Semana de 22 a 26 de abril de 2024
Almoço

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde ^{7,12}	252	60	1,3	0,2	8,2	5,7	2,2	0,2
Geral	Bifinhos de porco de cebolada com arroz de cenoura	1916	456	18,0	3,7	40,6	3,5	31,6	0,7
Vegetariana	Arroz com grão e cogumelos (arroz, grão, cogumelos, curgete, cenoura, tomate, cebola, alho, azeite e louro)	2033	483	10,5	1,4	73,6	4,9	16,9	1,0
Salada	Salada de alface e tomate com oregãos ^{1,10,12}	40	10	0,1	0,0	1,1	1,1	0,7	0,0
Sobremesa	Maçã de alcobaça	194	46	0,4	0,1	9,6	9,6	0,1	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. 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 calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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



C.M. Odiveelas
JI e 1CEB
Semana de 29 de abril a 3 de maio de 2024
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-lombarda e cenoura ^{7,12}	226	54	1,3	0,1	6,5	4,7	2,0	0,3
Geral	Douradinhos de pescada no forno com arroz de cenoura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1562	372	10,2	1,4	55,7	4,8	11,5	1,0
Vegetariana	Lentilhas estufadas com espinafres com arroz de cenoura ^{1,6,8,10,11}	1127	268	10,3	1,5	37,8	5,7	4,1	0,6
Salada	Salada de alface, cenoura e couve roxa	120	29	0,0	0,0	3,8	3,4	1,7	0,1
Sobremesa	Clementinas	134	32	0,1	0,0	6,7	6,7	0,5	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde e abóbora ^{7,12}	319	76	1,3	0,3	12,3	4,4	2,3	0,3
Geral	Rancho de carnes (macarronete, grão, frango, porco, chouriço, repolho, cenoura, tomate, cebola, alho, azeite e louro) ^{1,3}	8675	2073	125,2	41,4	33,6	5,4	200,0	2,1
Vegetariana	Rancho vegetariano (grão, macarrão, batata, cenoura, repolho e brócolos) ^{1,6}	1961	465	8,9	1,4	70,6	9,5	19,3	0,4
Salada	Salada de pepino e tomate	40	10	0,2	0,0	1,2	1,2	0,5	0,0
Sobremesa	Maçã	194	46	0,4	0,1	9,6	9,6	0,1	0,0

Quarta

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

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de nabijas e feijão branco ^{7,12}	459	109	1,7	0,3	15,8	6,1	4,5	0,3
Geral	Strogonoff de peru com cogumelos com esparguete ^{1,3}	1223	290	7,4	1,3	21,8	1,3	32,6	1,1
Vegetariana	Tofu aos cubos estufados com cogumelos com esparguete ^{1,3,6}	1528	366	18,7	4,1	21,4	1,1	23,9	1,0
Salada	Brócolos, cenoura e milho	99	24	0,2	0,0	3,0	2,0	1,3	0,3
Sobremesa	Banana	195	46	0,2	0,0	9,6	8,7	0,7	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho-francês, cenoura e curgete ^{7,12}	336	80	1,5	0,3	11,6	2,9	3,0	0,2
Geral	Escamudo assado ou estufado com limão e ervas aromáticas com arroz de coentros ⁴	1303	310	10,5	1,5	33,0	1,1	19,0	1,0
Vegetariana	Crepes de legumes no forno com arroz de coentros ^{1,2,3,4,6,7,9,10,12}	1342	319	7,6	2,2	52,8	2,7	7,4	1,2
Salada	Salada de alface, tomate e cebola	40	10	0,1	0,0	1,1	1,1	0,7	0,0
Sobremesa	Ameixas	130	30	0,2	0,0	5,9	5,9	0,5	0,1

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: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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



C.M. Odivelas
JI e 1CEB
Semana de 1 a 5 de abril de 2024
Lanche

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Geral	Sumo de fruta com pão de centeio com queijo flamengo ^{1,7}	26076	6268	25,1	0,0	1401,1	1175,2	53,0	3,0
vegetariano	Sumo de fruta com pão de centeio com creme vegetal ^{1,6}	26000	6250	25,0	0,0	1400,0	1175,0	50,0	2,5

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Geral	Leite simples com pão de mistura com manteiga ^{1,7}	249	59	2,0	1,1	6,1	6,1	4,1	0,1
vegetariano	Bebida vegetal com pão de mistura com creme vegetal ^{1,6}	291	69	2,1	0,4	8,4	0,0	3,8	0,2

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Geral	Pera com pão de mistura com fiambre ^{1,7}	200	47	0,4	0,0	7,0	6,1	3,2	0,5
vegetariano	Pera com pão de mistura com manteiga de amendoim ^{1,6}	124	29	0,2	0,0	5,9	5,9	0,2	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Geral	Maçã com pão de mistura com manteiga ^{1,7}	194	46	0,4	0,1	9,6	9,6	0,1	0,0
vegetariano	Bebida vegetal com pão de sementes com creme vegetal ^{1,5,6,8}	420	100	4,7	0,7	8,8	0,3	5,2	0,2

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Geral	Maçã com pão de mistura com manteiga ^{1,7}	194	46	0,4	0,1	9,6	9,6	0,1	0,0
vegetariano	Maçã com pão de mistura com creme vegetal ^{1,6}	194	46	0,4	0,1	9,6	9,6	0,1	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija. 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 calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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



C.M. Odivelas
JI e 1CEB
Semana de 8 a 12 de abril de 2024
Lanche

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Geral	Leite simples com pão de mistura com manteiga ^{1,7}	249	59	2,0	1,1	6,1	6,1	4,1	0,1
vegetariano	Bebida vegetal com pão de mistura com manteiga de amendoim ^{1,6}	291	69	2,1	0,4	8,4	0,0	3,8	0,2

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Geral	logurte líquido de aroma com pão de mistura com fiambre ^{1,7}	504	118	0,5	0,4	18,7	17,6	8,8	0,7
vegetariano	"logurte" vegetal com pão de mistura com doce ^{1,6}	312	74	2,9	0,5	5,4	5,3	5,0	0,3

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Geral	Sumo de fruta com pão de sementes com manteiga ^{1,5,8}	26129	6281	27,6	0,4	1400,4	1175,3	51,5	2,5
vegetariano	Sumo de fruta com pão de sementes com creme vegetal ^{1,5,8}	26129	6281	27,6	0,4	1400,4	1175,3	51,5	2,5

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Geral	Leite simples com pão de mistura com queijo flamengo ^{1,7}	513	122	6,7	3,6	6,2	6,1	9,3	0,6
vegetariano	Bebida vegetal com pão de mistura com creme vegetal ^{1,6}	291	69	2,1	0,4	8,4	0,0	3,8	0,2

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Geral	Pera com pão de centeio com manteiga ^{1,7}	124	29	0,2	0,0	5,9	5,9	0,2	0,0
vegetariano	Pera com pão de centeio com manteiga de amendoim ^{1,5}	124	29	0,2	0,0	5,9	5,9	0,2	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija. 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 calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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



C.M. Odivelas
JI e 1CEB
Semana de 15 a 19 de abril de 2024
Lanche

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Geral	Maçã com pão de centeio com queijo flamengo ^{1,7}	270	64	0,5	0,1	10,8	9,9	3,2	0,5
vegetariano	Maçã com pão de centeio com creme vegetal ^{1,6}	194	46	0,4	0,1	9,6	9,6	0,1	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Geral	Leite simples com pão de mistura com manteiga ^{1,7}	249	59	2,0	1,1	6,1	6,1	4,1	0,1
vegetariano	Bebida vegetal com pão de mistura com manteiga de amendoim ^{1,5,6}	291	69	2,1	0,4	8,4	0,0	3,8	0,2

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Geral	Pera com pão de mistura com fiambre de aves ^{1,7}	200	47	0,4	0,0	7,0	6,1	3,2	0,5
vegetariano	Pera com pão de mistura com creme vegetal ^{1,6}	124	29	0,2	0,0	5,9	5,9	0,2	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Geral	logurte líquido de aroma com pão de sementes com manteiga ^{1,7,8}	568	135	4,3	1,5	17,9	15,3	5,1	0,2
vegetariano	"logurte" vegetal com pão de sementes com manteiga de amendoim ^{1,5,6,8}	394	94	5,4	0,9	3,1	2,9	6,5	0,3

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Geral	Leite simples com pão de mistura com manteiga ^{1,7}	249	59	2,0	1,1	6,1	6,1	4,1	0,1
vegetariano	Bebida vegetal com pão de mistura com creme vegetal ^{1,6}	291	69	2,1	0,4	8,4	0,0	3,8	0,2

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija. 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 calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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



C.M. Odivelas
JI e 1CEB
Semana de 22 a 26 de abril de 2024
Lanche

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Geral	Leite simples com pão de mistura com manteiga ^{1,7}	249	59	2,0	1,1	6,1	6,1	4,1	0,1
vegetariano	Bebida vegetal com pão de centeio com creme vegetal ^{1,6}	291	69	2,1	0,4	8,4	0,0	3,8	0,2

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Geral	logurte líquido de aroma com pão de mistura com fiambre de aves ^{1,7}	436	103	0,4	0,1	17,4	16,5	6,9	0,6
vegetariano	"logurte" vegetal com pão de mistura com manteiga de amendoim ^{1,5,6}	265	62	2,9	0,5	2,6	2,6	5,0	0,3

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Geral	Banana com pão de sementes com manteiga ^{1,5,8}	324	77	2,7	0,4	10,1	9,0	2,2	0,0
vegetariano	Banana com pão de sementes com creme vegetal ^{1,5,8}	324	77	2,7	0,4	10,1	9,0	2,2	0,0

Quinta

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

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Geral	Leite simples com bolacha maria e maçã ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	904	214	4,8	2,5	35,4	18,9	6,4	0,4
vegetariano	Bebida vegetal com bolacha maria e maçã ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	947	224	5,0	1,7	37,7	12,7	6,0	0,5

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, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. 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 calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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



C.M. Odivelas
JI e 1CEB
Semana de 29 de abril a 3 de maio de 2024
Lanche

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Geral	logurte líquido de aroma com pão de centeio com queijo flamengo ^{1,7}	436	103	0,4	0,1	17,4	16,5	6,9	0,6
vegetariano	“logurte” vegetal com pão de centeio com manteiga de amendoim ^{1,5,6}	265	62	2,9	0,5	2,6	2,6	5,0	0,3

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Geral	Leite simples com pão de mistura com manteiga ^{1,7}	249	59	2,0	1,1	6,1	6,1	4,1	0,1
vegetariano	Bebida vegetal com pão de mistura com marmelada ^{1,6,12}	351	83	2,1	0,4	11,9	3,5	3,8	0,2

Quarta

Feriado

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Geral	Sumo de frutas com pão de sementes com fiambre de aves ^{1,3,7,8}	26051	6262	25,4	0,1	1401,2	1175,2	51,0	2,8
vegetariano	Sumo de frutas com pão de mistura com creme vegetal ^{1,6}	26000	6250	25,0	0,0	1400,0	1175,0	50,0	2,5

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Geral	Leite simples com pão de mistura com manteiga ^{1,7}	249	59	2,0	1,1	6,1	6,1	4,1	0,1
vegetariano	Bebida vegetal com pão de mistura com creme vegetal ^{1,6}	291	69	2,1	0,4	8,4	0,0	3,8	0,2

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, 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: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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