



C.M. Odivelas
2 e 3 CEB e SEC
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}	449	107	1,4	0,2	15,1	6,8	5,7	0,4
Geral	Empadão de atum (arroz, atum, cenoura ralada, tomate, cebola, alho e louro) ⁴	1198	287	19,3	2,7	4,4	3,8	23,0	2,4
Vegetariana	Bolnhesa de soja (soja granulada, tomate, cebola, cebola, alho, molho de soja, pimenta e manjericão) arroz branco ⁶	1314	312	7,7	1,0	27,6	3,9	30,9	0,3
Salada	Salada de alface e couve roxa	121	29	0,1	0,0	3,2	2,8	2,3	0,0
Sobremesa	Pera	248	59	0,5	0,0	11,7	11,7	0,4	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	301	72	1,8	0,2	8,9	4,5	3,3	0,5
Geral	Tiras de peru estufado com cenoura e pimentos com massa fusilli ^{1,3}	1526	361	9,7	1,7	31,8	4,3	34,3	1,4
Vegetariana	Feijão estufado com legumes com massa fusilli ^{1,3}	2132	508	10,3	1,3	78,2	5,4	23,9	0,6
Salada	Brócolos e cenoura	124	29	0,2	0,0	3,9	2,8	1,5	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}	448	106	1,7	0,4	15,6	4,9	4,3	0,2
Geral	Escamudo no forno com tomilho limão com batata corada ou cozida com oregãos ^{1,4,10,12}	1317	314	14,3	2,0	20,9	1,8	23,1	1,2
Vegetariana	Salada de feijão frade e brócolos (batata, feijão frade, brócolos, cenoura, alho, coentros e azeite)	1928	457	8,5	1,5	66,7	5,7	22,7	0,3
Salada	Salada de alface, cenoura e milho	81	19	0,1	0,0	2,5	2,4	1,1	0,1
Sobremesa	Maçã	387	92	0,7	0,1	19,3	19,3	0,3	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}	459	109	2,0	0,4	13,8	6,8	5,6	0,3
Geral	Vitela estufada aos cubos com arroz de cenoura	1542	368	14,4	2,1	51,3	6,4	5,9	0,6
Vegetariana	Ervilhas estufadas com cogumelos e cenoura com arroz de cenoura	1747	417	15,1	2,2	52,3	6,8	11,3	1,3
Salada	Feijão-verde salteado	365	89	7,2	1,1	3,0	2,2	1,5	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
2 e 3 CEB e SEC
Semana de 1 a 5 de abril de 2024
Almoço

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora, couve-flor e coentros ^{7,12}	416	99	1,5	0,3	14,5	4,9	5,4	0,3
Geral	Bacalhau estufado com ervilhas e cenoura com macarronete ^{1,3,4}	1282	304	8,3	1,3	32,2	4,4	23,0	0,7
Vegetariana	Grão estufado com espinafres e massa macarronete ^{1,3}	1850	439	9,1	1,3	64,6	7,7	18,1	0,4
Salada	Salada de alface, cenoura e tomate	114	27	0,2	0,0	3,7	3,6	1,4	0,1
Sobremesa	Pera	248	59	0,5	0,0	11,7	11,7	0,4	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
2 e 3 CEB e SEC
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}	430	102	1,9	0,3	13,3	8,1	4,1	0,4
Geral	Nuggets de frango no forno com arroz primavera (arroz, ervilhas, cenoura e milho) ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	2291	546	23,8	1,1	64,2	3,2	17,3	0,3
Vegetariana	Hambúrguer de lentilhas com arroz primavera ^{1,6,8,10,11}	2308	548	14,8	2,1	77,1	5,7	20,8	0,6
Salada	Salada de alface, tomate e oregãos ^{1,10,12}	79	19	0,2	0,0	2,2	2,2	1,3	0,0
Sobremesa	Pera Rocha	248	59	0,5	0,0	11,7	11,7	0,4	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}	349	83	2,5	0,3	10,1	7,2	2,4	0,3
Geral	Meia desfeita de bacalhau com ovo (batata, bacalhau, grão, ovo, cenoura, cebola, alho, salsa e azeite) ^{3,4}	2123	506	16,6	3,1	38,1	2,7	47,3	6,1
Vegetariana	Salada de grão, batata, brócolos e cenoura (batata, grão, cenoura, brócolos, alho e azeite)	1748	416	10,7	1,4	55,7	7,1	17,3	0,3
Salada	Salada de alface e beterraba	98	23	0,1	0,0	2,8	2,8	1,6	0,1
Sobremesa	Clementinas	268	64	0,2	0,0	13,3	13,3	1,0	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}	251	60	1,2	0,2	10,4	1,5	1,5	0,2
Geral	Pá de porco assada ou estufada com laranja e alecrim com arroz de alho	1672	399	18,7	4,4	40,4	0,7	16,5	0,5
Vegetariana	Tofu no forno com limão e orégãos com arroz de alho ^{1,6,10,12}	2321	556	29,9	6,0	40,4	0,8	27,5	0,5
Salada	Salada de alface, couve roxa e pepino	146	35	0,3	0,1	3,7	3,3	2,7	0,0
Sobremesa	Maçã	387	92	0,7	0,1	19,3	19,3	0,3	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}	336	80	2,2	0,3	9,0	3,8	4,8	0,3
Geral	Massada de maruca com pimento vermelho e coentros (massa cotovelos) ^{1,3,4}	1366	324	8,0	1,2	36,7	4,1	24,3	0,6
Vegetariana	Ervilhas estufadas com pimentos e soja granulada (massa cotovelos) ^{1,3,6}	2593	613	9,0	1,5	76,3	5,5	50,5	0,4
Salada	Salada de alface, cenoura e tomate	114	27	0,2	0,0	3,7	3,6	1,4	0,1
Sobremesa	Gelatina vegetal ou fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	2379	560	0,0	0,0	136,8	133,2	0,0	0,8

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, 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
2 e 3 CEB e SEC
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	Sopa de repolho e cenoura com massinhas ^{1,3,7,12}	1040	246	2,5	0,4	44,2	10,5	8,1	0,4
Geral	Arroz de pato no forno com chouriço ^{6,12}	1708	407	15,6	3,5	40,6	1,1	25,1	0,7
Vegetariana	Lentilhas estufadas com legumes com arroz branco ^{1,6,10,11}	2472	587	16,2	2,2	83,3	4,4	23,1	1,0
Salada	Brócolos, cenoura, e feijão-verde	225	54	0,6	0,1	6,0	4,9	3,5	0,3
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, 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
2 e 3 CEB e SEC
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	288	69	1,5	0,3	8,1	5,3	3,2	0,2
Geral	Filetes de cavala estufados com alho francês e cenoura com arroz branco ⁴	2540	608	32,1	6,8	43,8	6,1	33,2	0,8
Vegetariana	Soja granulada estufada com alho francês e cenoura com arroz branco ⁶	2440	580	15,1	2,2	62,9	5,4	40,5	0,5
Salada	Salada de alface, cebola e tomate	97	23	0,3	0,0	2,9	2,7	1,5	0,0
Sobremesa	Pera	248	59	0,5	0,0	11,7	11,7	0,4	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de macedónia	210	50	1,1	0,1	7,1	3,8	1,4	0,3
Geral	Almôndegas de aves estufadas com esparguete ^{1,6,12}	1883	450	19,8	7,7	42,5	5,4	24,4	1,7
Vegetariana	Lentilhas estufadas com espinafres e cenoura com esparguete ^{1,6,10,11}	1793	424	8,7	1,4	64,3	2,7	20,8	0,5
Salada	Salada de alface, cenoura e pepino	107	25	0,3	0,1	3,1	2,9	1,6	0,1
Sobremesa	Kiwi	328	78	0,6	0,1	14,1	14,1	1,4	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}	419	99	1,5	0,3	14,6	4,1	4,1	0,2
Geral	Badejo assado ou estufado com arroz de tomate e coentros	1426	340	14,5	2,1	46,2	1,6	5,4	0,4
Vegetariana	Favas guisadas com arroz de tomate	1597	381	14,7	2,1	50,6	2,4	9,2	0,5
Salada	Salada de alface e beterraba	98	23	0,1	0,0	2,8	2,8	1,6	0,1
Sobremesa	Maçã	387	92	0,7	0,1	19,3	19,3	0,3	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}	490	116	1,8	0,4	17,1	6,4	4,4	0,3
Geral	Jardineira de carnes (batata, vitela, frango, cenoura, feijão verde, tomate, cebola, alho e azeite)	2026	483	23,2	6,9	26,5	5,0	39,1	0,6
Vegetariana	Jardineira de legumes (batata, ervilhas, feijão verde, cenoura, curgete, cebola, alho, tomate, salsa, louro e azeite)	1025	244	7,7	1,2	30,8	8,0	8,3	0,4
Salada	Salada de pepino, tomate e orégãos	80	19	0,4	0,1	2,4	2,4	0,9	0,0
Sobremesa	Banana	390	92	0,4	0,1	19,3	17,3	1,4	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
2 e 3 CEB e SEC
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) VE (kcal) Líp. (g) AG Sat. (g) HC (g) Açúcar (g) Prot. (g) Sal (g)

454 108 2,1 0,3 14,6 6,6 4,6 0,4

Geral

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

1871 444 10,8 1,7 64,1 7,1 17,6 0,4

Vegetariana

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

1871 444 10,8 1,7 64,1 7,1 17,6 0,4

Salada

Salada de alface e cenoura

81 19 0,1 0,0 2,5 2,4 1,1 0,1

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
2 e 3 CEB e SEC
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}	293	69	1,2	0,2	11,6	3,8	1,6	0,3
Geral	Hambúrguer de aves estufado com esparguete ^{1,6,12}	1764	420	16,7	4,6	35,6	2,6	32,6	0,4
Vegetariana	Hambúrguer de grão no forno com esparguete ^{1,6}	1781	423	10,7	1,7	60,5	3,8	16,9	0,2
Salada	Feijão-verde e cenoura	158	38	0,2	0,1	5,2	4,3	1,8	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}	417	99	1,7	0,3	15,5	7,6	2,7	0,3
Geral	Pescada estufada com ervilhas e cenoura com arroz de alho ⁴	1381	328	10,3	1,5	42,2	0,7	16,1	0,5
Vegetariana	Chili vegetariano (feijão vermelho, feijão preto, pimento vermelho, milho, cenoura, cebola, alho, tomate, coentros e cominhos) com arroz branco	3104	737	16,3	2,2	119,0	3,6	26,4	0,5
Salada	Salada de alface e beterraba	98	23	0,1	0,0	2,8	2,8	1,6	0,1
Sobremesa	Pudim de baunilha ou fruta da época ⁷	2781	655	4,6	2,8	149,6	121,1	3,8	0,9

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}	457	108	2,2	0,3	14,8	4,5	4,6	0,6
Geral	Frango estufado com curgete com massa fusilli ^{1,3}	1535	365	10,3	1,9	35,9	1,6	30,7	0,6
Vegetariana	Ervilhas estufadas com soja granulada e cenoura com massa fusilli ^{1,3,6}	2441	578	9,3	1,4	68,8	6,8	48,1	0,6
Salada	Salada de alface e couve roxa	121	29	0,1	0,0	3,2	2,8	2,3	0,0
Sobremesa	Pera	248	59	0,5	0,0	11,7	11,7	0,4	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
2 e 3 CEB e SEC
Semana de 22 a 26 de abril de 2024
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sexta									
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	2154	513	20,1	4,0	49,1	4,2	32,3	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}	79	19	0,2	0,0	2,2	2,2	1,3	0,0
Sobremesa	Maçã de alcobaça	387	92	0,7	0,1	19,3	19,3	0,3	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
2 e 3 CEB e SEC
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	310	73	1,5	0,1	9,3	7,0	3,0	0,4
Geral	Douradinhos de pescada no forno com arroz de cenoura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	2278	542	15,6	2,1	78,6	6,9	17,9	1,5
Vegetariana	Lentilhas estufadas com espinafres com arroz de cenoura ^{1,6,10,11}	11057	2609	24,1	2,1	415,6	7,0	167,4	0,8
Salada	Salada de alface, cenoura e couve roxa	173	41	0,1	0,0	5,3	4,8	2,6	0,1
Sobremesa	Clementinas	268	64	0,2	0,0	13,3	13,3	1,0	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}	400	95	1,4	0,3	15,5	5,9	3,0	0,3
Geral	Rancho de carnes (macarronete, grão, frango, porco, chouriço, repolho, cenoura, tomate, cebola, alho, azeite e louro) ^{1,3}	2664	634	26,6	7,2	41,8	6,8	53,8	0,8
Vegetariana	Rancho vegetariano (grão, macarrão, batata, cenoura, repolho e brócolos) ^{1,6}	2463	584	11,7	1,8	87,9	11,8	23,9	0,4
Salada	Salada de pepino e tomate	80	19	0,4	0,1	2,4	2,4	0,9	0,0
Sobremesa	Maçã	387	92	0,7	0,1	19,3	19,3	0,3	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}	543	129	1,8	0,4	19,3	7,6	5,2	0,4
Geral	Strogonoff de peru com cogumelos com esparguete ^{1,3}	1632	387	10,2	1,7	28,8	1,6	43,3	1,3
Vegetariana	Tofu aos cubos estufados com cogumelos com esparguete ^{1,3,6}	1997	478	24,7	5,4	28,4	1,3	30,8	1,1
Salada	Brócolos, cenoura e milho	124	29	0,2	0,0	3,9	2,8	1,5	0,3
Sobremesa	Banana	390	92	0,4	0,1	19,3	17,3	1,4	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}	451	107	1,7	0,4	15,7	3,8	4,4	0,2
Geral	Escamudo assado ou estufado com limão e ervas aromáticas com arroz de coentros ⁴	1677	399	14,6	2,1	40,8	1,1	24,1	1,2
Vegetariana	Crepes de legumes no forno com arroz de coentros ^{1,2,3,4,6,7,9,10,12}	1563	372	9,6	2,5	60,6	2,7	8,1	1,2
Salada	Salada de alface, tomate e cebola ¹	79	19	0,2	0,0	2,2	2,2	1,3	0,0
Sobremesa	Ameixas	260	61	0,3	0,0	11,9	11,9	0,9	0,2

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



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