

**CAMARA MUNICIPAL ODIVELAS - VEGETARIANA**  
**Semana de 6 a 10 de maio de 2019**  
**Pequeno-almoço**



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Pequeno almoço	Bebida vegetal e pão de mistura com creme vegetal <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	335	99	3,3	0,9	12,4	2,4	4,1	0,4
<b>Terça</b>									
Pequeno almoço	Bebida vegetal e pão de centeio com marmelada <sup>6</sup>	282	86	1,5	0,3	14,1	6,9	3,3	0,2
<b>Quarta</b>									
Pequeno almoço	Bebida vegetal, pão de mistura com creme vegetal <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	335	99	3,3	0,9	12,4	2,4	4,1	0,4
<b>Quinta</b>									
Pequeno almoço	Bebida vegetal e pão de mistura com doce <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	331	97	1,6	0,3	15,9	6,2	4,0	0,3
<b>Sexta</b>									
Pequeno almoço	Bebida vegetal, pão de mistura com creme vegetal <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	335	99	3,3	0,9	12,4	2,4	4,1	0,4

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten., <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. 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

**CAMARA MUNICIPAL ODIVELAS - VEGETARIANA**  
**Semana de 13 a 17 de maio de 2019**  
**Pequeno-almoço**



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Pequeno almoço	Bebida vegetal e pão de mistura com doce <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	331	97	1,6	0,3	15,9	6,2	4,0	0,3
<b>Terça</b>									
Pequeno almoço	Bebida vegetal e pão de sementes com creme vegetal <sup>1,3,5,6,7,11</sup>	359	104	3,7	0,9	12,3	1,9	4,1	0,1
<b>Quarta</b>									
Pequeno almoço	Bebida vegetal, pão de mistura com creme vegetal <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	335	99	3,3	0,9	12,4	2,4	4,1	0,4
<b>Quinta</b>									
Pequeno almoço	Bebida vegetal, pão de mistura com creme vegetal <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	335	99	3,3	0,9	12,4	2,4	4,1	0,4
<b>Sexta</b>									
Pequeno almoço	Bebida vegetal, pão de mistura com marmelada <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	331	97	1,6	0,3	15,9	6,2	4,0	0,3

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten., <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. 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

CAMARA MUNICIPAL ODIVELAS - VEGETARIANA  
Semana de 20 a 24 de maio de 2019  
Pequeno-almoço



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Bebida vegetal e pão de mistura com creme vegetal <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	335	99	3,3	0,9	12,4	2,4	4,1	0,4

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Bebida vegetal, pão de mistura com creme vegetal <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	335	99	3,3	0,9	12,4	2,4	4,1	0,4

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Bebida vegetal. pão de sementes com doce <sup>1,6,11</sup>	362	103	2,1	0,4	15,7	5,5	4,0	0,1

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Bebida vegetal, pão de mistura com creme vegetal <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	335	99	3,3	0,9	12,4	2,4	4,1	0,4

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Bebida vegetal, pão de mistura com creme vegetal <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	335	99	3,3	0,9	12,4	2,4	4,1	0,4

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten., <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. 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

**CAMARA MUNICIPAL ODIVELAS - VEGETARIANA**  
**Semana de 27 a 31 de maio de 2019**  
**Pequeno-almoço**



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Pequeno almoço	Bebida vegetal e pão de mistura com creme vegetal <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	335	99	3,3	0,9	12,4	2,4	4,1	0,4
<b>Terça</b>									
Pequeno almoço	Bebida vegetal e pão de mistura com doce <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	331	97	1,6	0,3	15,9	6,2	4,0	0,3
<b>Quarta</b>									
Pequeno almoço	Bebida vegetal, pão de sementes com creme vegetal <sup>1,3,5,6,7,11</sup>	359	104	3,7	0,9	12,3	1,9	4,1	0,1
<b>Quinta</b>									
Pequeno almoço	Bebida vegetal, pão de mistura com creme vegetal <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	335	99	3,3	0,9	12,4	2,4	4,1	0,4
<b>Sexta</b>									
Pequeno almoço	Bebida vegetal, pão de mistura com marmelada <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	331	97	1,6	0,3	15,9	6,2	4,0	0,3

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten., <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. 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

**CAMARA MUNICIPAL ODIVELAS - VEGETARIANA**  
Semana de 6 a 10 de maio de 2019  
Almoço



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de feijão verde <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	119	28	0,4	0,1	4,5	2,0	0,8	0,1
Prato	Tofu estufado com tomate e alho francês, esparguete e salada de alface, tomate e couve-roxa <sup>1,3,6</sup>	441	105	4,9	1,1	7,2	1,6	6,8	0,1
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Creme de cenoura com coentros <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	173	41	0,7	0,1	6,9	2,7	1,0	0,2
Prato	Estufado de grão e brócolos (grão, brócolos, cenoura, cebola, alho, salsa e azeite), arroz de ervilhas e salada de alface e beterraba	558	133	2,5	0,3	20,3	2,0	5,3	0,1
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de brócolos e courgette <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	126	30	0,6	0,1	4,5	1,0	1,3	0,1
Prato	Cogumelos estufados com soja e espinafres, massa farfalle e salada de alface, tomate e oregãos <sup>1,3,6</sup>	581	138	2,5	0,3	15,7	0,8	12,0	0,2
Sobremesa	Morangos	142	34	0,4	0,0	5,3	5,3	0,6	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de ervilhas <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	212	50	0,8	0,1	7,9	2,9	1,6	0,1
Prato	Ratatouille (beringela, courgette, alho francês, pimento, tomate, cebola) couscous e salada de alface <sup>1</sup>	261	62	1,7	0,3	8,6	1,5	2,2	0,1
Sobremesa	Maçã	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Creme de legumes (batata, nabo, cenoura, alho francês e couve flor) <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	123	29	0,5	0,1	4,5	1,7	1,0	0,1
Prato	Feijão branco estufado e repolho e cenoura, arroz branco e salada de alface, pepino e milho	612	145	2,4	0,3	21,0	1,4	7,0	0,1
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten., <sup>3</sup>Ovos, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>12</sup>Dióxido 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

**CAMARA MUNICIPAL ODIVELAS - VEGETARIANA**  
**Semana de 13 a 17 de maio de 2019**  
**Almoço**



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de couve coração e cebola <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	178	42	0,7	0,1	6,8	3,2	1,2	0,2
Prato	Ervilhas estufadas com cogumelos, arroz de alho e salada de alface, milho e beterraba	376	89	1,9	0,2	12,0	1,2	4,2	0,2
Sobremesa	Maçã	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Creme de courgette, cenoura e alface <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	153	36	0,6	0,1	5,6	2,5	1,3	0,1
Prato	Rancho de legumes (massa macarronete, grão, repolho, cenoura, cebola, alho) e salada de alface, tomate e oregãos <sup>1,3,7,14</sup>	602	143	3,3	0,4	20,3	2,8	5,9	0,1
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa lentilhas e agrião <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>	234	55	0,8	0,1	8,8	2,8	2,1	0,2
Prato	Tofu estufado (aos cubos) com legumes (tofu, tomate, alho francês, courgette, cenoura, cebola, salsa e azeite), batata cozida e salada de alface e tom <sup>6</sup>	318	76	3,6	0,8	4,8	1,6	5,0	0,1
Sobremesa	Gelatina vegetal de morango <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	216	52	0,0	0,0	12,5	12,0	0,0	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Creme de brócolos (batata, couve-flor, nabo, abóbora, cebola) <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	126	30	0,6	0,1	4,5	1,0	1,3	0,1
Prato	Chili vegetariano (feijão vermelho, soja fina, cenoura, pimento, tomate, cebola, alho e coentros), arroz branco e salada de alface e pepino <sup>6</sup>	743	176	2,4	0,3	24,3	1,5	13,4	0,1
Sobremesa	Meloa	98	23	0,1	0,0	4,2	4,2	0,6	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de alho francês <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	116	27	0,4	0,1	4,3	1,9	0,9	0,1
Prato	Almôndegas de lentilhas, massa cotovelo e alface e cenoura <sup>1,3,6,7,8,11,12,13</sup>	872	206	3,3	0,5	33,5	1,3	9,3	0,2
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Ovos, <sup>3</sup>Amendoins, <sup>4</sup>Soja, <sup>5</sup>Leite, <sup>6</sup>Frutos de casca rija, <sup>7</sup>Sementes de sésamo, <sup>8</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>9</sup>Tremoço, <sup>10</sup>Moluscos. 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

**CAMARA MUNICIPAL ODIVELAS - VEGETARIANA**  
**Semana de 20 a 24 de maio de 2019**  
**Almoço**



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme de cenoura e chuchu <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	1456	345	0,8	0,7	75,1	0,1	7,4	1,2
Prato	Douradinhos de legumes, massa farfalle e salada de alface, tomate e milho <sup>1,3,6,7,8,11,12,13</sup>	600	143	3,2	0,4	22,1	1,1	5,0	0,2
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa grão e couve coração <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	211	50	0,8	0,1	7,9	3,2	1,6	0,1
Prato	Empadão de soja e alho francês (arroz, soja fina, tomate, alho francês, cebola, alho) e legumes salteados (brócolos, courgette e cenoura) <sup>6</sup>	478	113	1,7	0,2	15,0	1,2	8,4	0,1
Sobremesa	Maçã	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Juliana (batata, repolho, nabo, cenoura) <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	118	28	0,5	0,1	4,4	2,0	0,7	0,1
Prato	Bolonhesa de lentilhas (lentilhas vermelhas, cebola, alho, tomate, pimento), esparguete e salada de alface e beterraba <sup>1,3,6,8,11</sup>	641	152	3,0	0,4	21,9	2,1	7,5	0,1
Sobremesa	Melancia	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Creme de alho francês e courgette (batata, alho francês, courgette, cenoura e cebola) <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	150	35	0,5	0,1	5,3	2,6	1,4	0,1
Prato	Tofu frito aos cubos (panado só em farinha), arroz de tomate e coentros e salada de alface e pepino <sup>1,5,6</sup>	697	167	8,0	1,7	14,2	0,7	8,4	0,1
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de espinafres e cenoura <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	116	28	0,5	0,1	4,2	1,3	1,1	0,2
Prato	Jardineira de soja e legumes (batata, soja granulada, cenoura, feijão-verde, ervilhas, tomate, cebola, alho, salsa) e salada de alface <sup>6</sup>	483	115	1,8	0,3	11,7	1,9	10,5	0,1
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço. 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

**CAMARA MUNICIPAL ODIVELAS - VEGETARIANA**  
**Semana de 27 a 31 de maio de 2019**  
**Almoço**



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de brócolos <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	126	30	0,6	0,1	4,5	1,0	1,3	0,1
Prato	Legumes salteados (brócolos, tomate, alho francês e cebola), quinoa e salada mista (alface, cenoura e couve-roxa) <sup>1,6,11</sup>	313	74	2,5	0,3	8,8	2,5	3,0	0,1
Sobremesa	Pêra	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de feijão verde e cenoura <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	164	39	0,6	0,1	6,6	2,2	1,2	0,1
Prato	Massa espiral com grão, couve coração e milho e salada de alface, tomate e oregãos <sup>1,3</sup>	768	183	4,6	0,6	25,2	2,4	7,9	0,1
Sobremesa	Melão	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de nabiça <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	117	28	0,5	0,1	4,4	1,8	0,8	0,1
Prato	Salada de feijão frade (batata, feijão-frade, cenoura, cebola, salsa) e brócolos e couve-flor	472	111	0,6	0,1	18,6	1,6	6,4	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de alface e couve flor <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	181	43	0,8	0,1	7,0	2,1	1,3	0,1
Prato	Crepes de legumes no forno, esparguete e salada de alface, tomate e pepino <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	458	109	2,5	0,4	17,9	1,9	2,8	1,0
Sobremesa	Maçã	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Creme de feijão vermelho e repolho <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	158	38	0,5	0,1	6,1	2,1	1,5	0,1
Prato	Beringela e courgette grelhada às rodelas com ervas aromáticas, arroz branco e salada mista de alface, cenoura e beterraba	312	74	1,7	0,3	11,9	1,7	1,9	0,1
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Ovos, <sup>3</sup>Amendoins, <sup>4</sup>Soja, <sup>5</sup>Leite, <sup>6</sup>Frutos de casca rija, <sup>7</sup>Sementes de sésamo, <sup>8</sup>Dióxido 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



CAMARA MUNICIPAL ODIVELAS - VEGETARIANA  
Semana de 6 a 10 de maio de 2019  
Lanche



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Lanche	Maçã, pão de mistura com creme vegetal <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	766	182	4,7	1,4	29,6	7,6	3,9	0,7
<b>Terça</b>									
Lanche	Banana, pão de mistura com creme vegetal <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	954	227	5,7	1,8	36,7	8,6	5,4	0,9
<b>Quarta</b>									
Lanche	Bebida vegetal, pão de sementes com creme vegetal <sup>1,3,5,6,7,11</sup>	359	104	3,7	0,9	12,3	1,9	4,1	0,1
<b>Quinta</b>									
Lanche	Pêra, pão de mistura com creme vegetal <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	769	183	5,0	1,5	28,8	5,3	4,3	0,8
<b>Sexta</b>									
Lanche	Bebida vegetal, pão de centeio com manteiga <sup>1,3,5,6,7,12</sup>	343	82	3,3	0,9	8,8	2,0	3,8	0,3

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten., <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. 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

CAMARA MUNICIPAL ODIVELAS - VEGETARIANA  
Semana de 13 a 17 de maio de 2019  
Lanche



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Lanche	Maçã, pão de mistura com creme vegetal <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	766	182	4,7	1,4	29,6	7,6	3,9	0,7
<b>Terça</b>									
Lanche	Pêra, pão de mistura com creme vegetal <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	769	183	5,0	1,5	28,8	5,3	4,3	0,8
<b>Quarta</b>									
Lanche	Bebida vegetal e pão de centeio com creme vegetal <sup>1,3,5,6,7,12</sup>	343	82	3,3	0,9	8,8	2,0	3,8	0,3
<b>Quinta</b>									
Lanche	Bebida vegetal, pão de mistura com creme vegetal <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	335	99	3,3	0,9	12,4	2,4	4,1	0,4
<b>Sexta</b>									
Lanche	Banana, pão de sementes com creme vegetal <sup>1,3,5,6,7,11</sup>	923	220	6,2	1,8	33,0	6,5	5,2	0,1

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten., <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. 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

**CAMARA MUNICIPAL ODIVELAS - VEGETARIANA**  
**Semana de 20 a 24 de maio de 2019**  
**Lanche**



	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>								
Lanche Pêra e pão de centeio com marmelad <sup>1,3,6,7,12</sup>	654	156	0,6	0,1	33,0	17,0	3,2	0,4
<b>Terça</b>								
Lanche Bebida vegetal, pão de mistura com creme vegetal <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	335	99	3,3	0,9	12,4	2,4	4,1	0,4
<b>Quarta</b>								
Lanche Maçã, pão de mistura com creme vegetal <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	766	182	4,7	1,4	29,6	7,6	3,9	0,7
<b>Quinta</b>								
Lanche Pêra, pão de mistura com creme vegetal <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	769	183	5,0	1,5	28,8	5,3	4,3	0,8
<b>Sexta</b>								
Lanche Bebida vegetal, pão de sementes com creme vegetal <sup>1,3,5,6,7,11</sup>	359	104	3,7	0,9	12,3	1,9	4,1	0,1

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten., <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. 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



CAMARA MUNICIPAL ODIVELAS - VEGETARIANA  
Semana de 27 a 31 de maio de 2019  
Lanche



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Lanche	Bebida vegetal e pão de mistura com creme vegetal <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	335	99	3,3	0,9	12,4	2,4	4,1	0,4
<b>Terça</b>									
Lanche	Maçã, pão de mistura com creme vegetal <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	766	182	4,7	1,4	29,6	7,6	3,9	0,7
<b>Quarta</b>									
Lanche	Pêra e pão de mistura com creme vegetal <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	769	183	5,0	1,5	28,8	5,3	4,3	0,8
<b>Quinta</b>									
Lanche	Banana, pão de mistura com creme vegetal <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	954	227	5,7	1,8	36,7	8,6	5,4	0,9
<b>Sexta</b>									
Lanche	Ameixas e pão de mistura com creme vegetal <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	579	139	3,3	1,0	22,2	5,2	3,5	0,5

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten., <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. 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