

ESCOLAS C.M.ODIVELAS
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)
Segunda									
Pequeno almoço	Leite simples e pão de mistura com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	514	123	4,5	2,4	15,5	0,5	4,4	0,5
Terça									
Pequeno almoço	Leite simples e pão de centeio com fiambre de aves ^{1,3,6,7,12}	340	81	1,5	0,8	11,6	0,4	5,0	0,4
Quarta									
Pequeno almoço	Leite simples, pão de mistura com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	514	123	4,5	2,4	15,5	0,5	4,4	0,5
Quinta									
Pequeno almoço	Leite simples e pão de mistura com doce ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	449	107	1,5	0,7	18,5	3,7	4,4	0,4
Sexta									
Pequeno almoço	logurte líquido de aromas, pão de mistura com queijo tipo flamengo ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	638	151	3,4	2,1	23,0	8,5	6,2	0,6

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

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

ESCOLAS C.M.ODIVELAS
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)
Segunda									
Pequeno almoço	Leite simples e pão de mistura com fiambre de aves ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	406	96	1,5	0,7	15,0	0,4	5,3	0,5
Terça									
Pequeno almoço	Leite simples e pão de sementes com queijo tipo flamengo ^{1,3,7,11}	510	121	3,8	2,0	14,8	3,3	5,9	0,2
Quarta									
Pequeno almoço	Leite simples, pão de mistura com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	514	123	4,5	2,4	15,5	0,5	4,4	0,5
Quinta									
Pequeno almoço	Leite simples, pão de mistura com queijo tipo flamengo ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	483	115	3,2	1,9	15,0	0,4	6,0	0,5
Sexta									
Pequeno almoço	Leite simples e pão de mistura com marmelada ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	459	109	1,5	0,7	19,0	4,2	4,3	0,4

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

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

ESCOLAS C.M.ODIVELAS
Semana de 20 a 24 de maio de 2019
Pequeno-almoço



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Pequeno almoço	Leite simples e pão de mistura com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	514	123	4,5	2,4	15,5	0,5	4,4	0,5
Terça									
Pequeno almoço	Leite simples, pão de mistura com fiambre de aves ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	406	96	1,5	0,7	15,0	0,4	5,3	0,5
Quarta									
Pequeno almoço	Leite simples, pão de sementes com doce ^{1,7,11}	275	65	1,7	0,9	8,5	1,0	3,6	0,1
Quinta									
Pequeno almoço	Leite simples e pão de mistura com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	514	123	4,5	2,4	15,5	0,5	4,4	0,5
Sexta									
Pequeno almoço	logurte líquido de aromas, pão de mistura com queijo tipo flamengo ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	638	151	3,4	2,1	23,0	8,5	6,2	0,6

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

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

ESCOLAS C.M.ODIVELAS
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)
Segunda									
Pequeno almoço	Leite simples e pão de mistura com fiambre de aves ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	406	96	1,5	0,7	15,0	0,4	5,3	0,5
Terça									
Pequeno almoço	Leite simples e pão de mistura com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	514	123	4,5	2,4	15,5	0,5	4,4	0,5
Quarta									
Pequeno almoço	Leite simples, pão de sementes com queijo flamengo ^{1,3,7,11}	510	121	3,8	2,0	14,8	3,3	5,9	0,2
Quinta									
Pequeno almoço	Leite simples, pão de mistura com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	514	123	4,5	2,4	15,5	0,5	4,4	0,5
Sexta									
Pequeno almoço	Leite simples e pão de mistura com marmelada ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	459	109	1,5	0,7	19,0	4,2	4,3	0,4

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

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

ESCOLAS C.M.ODIVELAS
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)
Segunda									
Sopa	Sopa de feijão verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	115	27	0,3	0,1	4,5	2,0	0,8	0,1
Prato	Almôndegas de aves estufadas, esparguete e salada de alface, tomate e couve roxa ^{1,3,6,7,12,14}	493	117	4,7	1,9	11,2	2,2	6,5	0,5
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Creme de cenoura com coentros ^{1,3,5,6,7,8,12}	201	48	0,8	0,1	8,0	3,1	1,1	0,2
Prato	Filete de abrótea no forno, arroz de ervilhas e salada de alface e beterraba ⁴	456	108	2,0	0,3	13,8	1,0	8,3	0,2
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa brócolos e courgette ^{1,3,5,6,7,8,12}	112	27	0,4	0,1	3,8	1,5	1,2	0,1
Prato	Carne de porco estufada aos cubos com cogumelos, massa farfalle e salada de alface, tomate e oregãos ¹	582	139	6,9	2,0	9,2	1,1	9,6	0,2
Sobremesa	Morangos	142	34	0,4	0,0	5,3	5,3	0,6	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de ervilhas ^{1,3,5,6,7,8,12}	126	30	0,3	0,1	4,8	1,8	1,0	0,1
Prato	Bacalhau à gomes sá com ovo (batata, bacalhau, ovo, cebola, alho, salsa) e feijão-verde e cenoura ^{3,4}	367	88	3,4	0,7	6,7	1,5	6,8	0,8
Sobremesa	Maça	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Creme de legumes (batata, nabo, cenoura, alho francês e couve flor) ^{1,3,5,6,7,8,12}	120	28	0,4	0,1	4,5	1,7	1,0	0,1
Prato	Frango assado (ou estufado), arroz de cenoura e salada de alface, pepino e milho	523	124	3,1	0,5	13,5	0,9	10,0	0,2
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: ¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

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

ESCOLAS C.M.ODIVELAS
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)
Segunda									
Sopa	Sopa de couve coração e cebola ^{1,3,5,6,7,8,12}	113	27	0,3	0,1	4,5	2,1	0,8	0,1
Prato	Atum estufado com tomate e coentros, arroz de alho e salada de alface, pepino e beterraba ⁴	588	140	5,9	0,8	12,6	1,3	8,7	0,8
Sobremesa	Maçã	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Creme de courgette, cenoura e alface ^{1,3,5,6,7,8,12}	102	24	0,3	0,1	3,9	1,7	0,9	0,1
Prato	Perna de peru (fatiada) no forno com limão (ou estufada), massa macarronete e salada mista (alface, tomate e cenoura) ^{1,3,7,14}	551	131	5,5	1,4	10,2	1,6	9,3	0,2
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa lentilhas e agrião ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	234	55	0,8	0,1	8,8	2,8	2,1	0,2
Prato	Medalhões de pescada no forno com ervas aromáticas, salada russa (batata, cenoura, feijão-verde e ervilhas) e salada de alface e tomate ⁴	298	71	2,6	0,2	6,0	1,1	6,3	0,1
Sobremesa	Gelatina vegetal de morango	210	49	0,0	0,0	12,3	0,0	0,0	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de brócolos (batata, couve flor, nabo, abóbora, cebola) ^{1,3,5,6,7,8,12}	175	42	0,9	0,1	6,2	1,0	1,8	0,1
Prato	Chili de carne (carne de vitela picada, feijão, cenoura, pimento, tomate, cebola e alho), arroz branco e salada de alface e pepino	700	167	6,6	2,0	16,8	1,3	9,7	0,1
Sobremesa	Meloa	98	23	0,1	0,0	4,2	4,2	0,6	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de alho francês ^{1,3,5,6,7,8,12}	112	26	0,3	0,1	4,3	1,9	0,9	0,1
Prato	Massada de arinca (massa cotovelo, arinca, cenoura, cebola, alho, salsa e azeite) e alface e cenoura ^{1,3,4}	447	106	2,9	0,4	12,7	1,9	6,2	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: ¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

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

ESCOLAS C.M.ODIVELAS
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)
Segunda									
Sopa	Creme cenoura e chuchu ^{1,3,5,6,7,8,12}	166	39	0,6	0,1	6,3	2,8	1,3	0,1
Prato	Hamburguer aves no forno, massa farfalle e salada de alface, tomate e milho ^{1,3,6,12}	611	146	5,0	2,2	15,3	1,0	11,4	0,6
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de grão e couve coração ^{1,3,5,6,7,8,12}	211	50	0,8	0,1	7,9	3,2	1,6	0,1
Prato	Filetes pescada (fritos) , arroz de cenoura e legumes salteados (brócolos, courgette e cenoura) ^{1,3,4}	404	96	2,4	0,3	10,9	0,9	6,8	0,1
Sobremesa	Maçã	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa juliana ^{1,3,5,6,7,8,12}	111	26	0,4	0,1	4,2	2,0	0,8	0,1
Prato	Bifinhos de frango estufados com alho francês, esparguete e salada de alface e beterraba ^{1,3,7,14}	395	94	2,2	0,4	8,5	1,7	8,9	0,1
Sobremesa	Melancia	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de alho francês e courgette (batata, alho francês, courgette, cenoura e cebola) ^{1,3,5,6,7,8,12}	262	63	3,7	0,6	5,1	2,5	1,4	0,1
Prato	Salmão no forno com limão (ou estufado), arroz de tomate e ervilhas e salada de alface e pepino ⁴	752	180	10,2	1,9	13,4	0,8	8,1	0,1
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa espinafres e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	113	27	0,4	0,1	4,2	1,3	1,1	0,2
Prato	Jardineira de porco (batata, porco, cenoura, feijão-verde, tomate, cebola, alho, salsa) e salada de alface	410	98	6,1	1,4	5,1	1,2	6,4	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: ¹Cereais que contêm glúten., ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

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



ESCOLAS C.M.ODIVELAS
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)
Segunda									
Sopa	Sopa de brócolos ^{1,3,5,6,7,8,12}	175	42	0,9	0,1	6,2	1,0	1,8	0,1
Prato	Filete de cavala estufados, arroz de ceoura e salada mista (alface, cenoura e pepino) ^{4,6}	524	125	5,4	0,6	11,0	1,5	7,4	0,2
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Sopa feijão verde e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	164	39	0,6	0,1	6,6	2,2	1,2	0,1
Prato	Strogonoff de peru sem natas (peru, cogumelos, tomate, alho, cebola e salsa), massa espiral e salada de alface, tomate e oregãos ^{1,3}	354	83	0,8	0,2	9,0	1,2	9,5	0,1
Sobremesa	Melão	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de nabijas ^{1,3,5,6,7,8,12}	117	28	0,5	0,1	4,4	1,8	0,8	0,1
Prato	Salada de feijão frade, bacalhau e ovo (batata, feijão-frade, bacalhau, ovo, cenoura e coentros) e brócolos e couve flor ^{3,4}	425	101	3,2	0,6	9,5	1,2	7,8	0,6
Sobremesa	Gelado de leite ^{5,6,7,12}	770	180	9,0	5,0	22,0	0,0	3,8	0,2
Quinta									
Sopa	Sopa alface e couve flor ^{1,3,5,6,7,8,12}	189	45	0,8	0,1	7,4	2,2	1,3	0,1
Prato	Lombo de porco fatiado assado (ou estufado), esparguete e salada de alface, tomate e pepino ^{1,3}	528	125	4,0	1,0	10,9	1,3	11,1	0,2
Sobremesa	Maçã	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Creme de feijão vermelho e repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}	234	56	0,7	0,1	9,1	3,0	2,2	0,1
Prato	Maruca no forno com pimentos (ou estufado), arroz branco e salada mista de alface, cenoura e beterraba ⁴	385	91	1,3	0,2	12,3	1,6	6,7	0,2
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: ¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

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

ESCOLAS C.M.ODIVELAS
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)
Segunda									
Lanche	Maçã, pão de mistura com queijo flamengo ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	758	180	4,1	2,4	27,6	7,2	6,8	0,8
Terça									
Lanche	Leite simples e pão de mistura com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	514	123	4,5	2,4	15,5	0,5	4,4	0,5
Quarta									
Lanche	Iogurte sólido de aromas, pão de sementes com queijo flamengo ^{1,3,7,11}	691	164	4,4	2,4	22,8	6,7	6,8	0,3
Quinta									
Lanche	Pêra, pão de mistura com fiambre de aves ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	620	147	0,9	0,2	27,6	5,1	5,6	0,9
Sexta									
Lanche	Leite simples, pão de centeio com manteiga ^{1,3,6,7,12}	454	109	4,7	2,6	12,1	0,4	4,1	0,3

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

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

ESCOLAS C.M.ODIVELAS
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)
Segunda									
Lanche	Leite simples e pão de mistura com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	514	123	4,5	2,4	15,5	0,5	4,4	0,5
Terça									
Lanche	Pêra, iogurte sólido de aromas e bolachas maria (di) ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	484	115	2,2	1,2	20,3	11,3	3,3	0,2
Quarta									
Lanche	Leite simples e pão de centeio com fiambre de aves ^{1,3,6,7,12}	340	81	1,5	0,8	11,6	0,4	5,0	0,4
Quinta									
Lanche	Iogurte líquido de aromas, pão de mistura com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	682	162	5,0	2,7	24,0	8,8	4,4	0,6
Sexta									
Lanche	Banana e pão de sementes com queijo tipo flamengo ^{1,3,7,11}	920	219	5,8	2,9	30,7	6,0	8,1	0,3

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

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

ESCOLAS C.M.ODIVELAS
Semana de 20 a 24 de maio de 2019
Lanche



Segunda

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Pêra e pão de centeio com queijo flamengo ^{1,3,6,7,12}	677	162	4,7	2,9	21,7	5,6	7,1	0,6

Terça

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Iogurte sólido de aromas, pão de mistura com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	736	175	5,6	3,1	25,6	8,3	5,1	0,6

Quarta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Maçã, pão de mistura com queijo flamengo ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	758	180	4,1	2,4	27,6	7,2	6,8	0,8

Quinta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Leite achocolatado ou simples, pão de mistura com fiambre de aves ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	482	114	1,2	0,7	20,0	0,5	5,2	0,6

Sexta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Leite simples, pão de sementes com manteiga ^{1,7,11}	539	129	5,0	2,5	15,3	0,0	4,4	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. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

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

ESCOLAS C.M.ODIVELAS
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)
Segunda									
Lanche	Leite simples e pão de mistura com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	514	123	4,5	2,4	15,5	0,5	4,4	0,5
Terça									
Lanche	Iogurte líquido de aromas, pão de mistura com queijo tipo flamengo ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	638	151	3,4	2,1	23,0	8,5	6,2	0,6
Quarta									
Lanche	Pêra e pão de mistura com fiambre de aves ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	620	147	0,9	0,2	27,6	5,1	5,6	0,9
Quinta									
Lanche	Banana, iogurte sólido de aromas e bolachas maria (di) ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	555	132	2,3	1,3	23,6	13,8	3,7	0,2
Sexta									
Lanche	Ameixas e pão de mistura com queijo tipo flamengo ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	595	141	3,1	1,8	21,3	5,2	5,6	0,7

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

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