

ESCOLAS C.M.ODIVELAS
Semana de 2 a 6 de setembro 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, pão de mistura com queijo 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
Terça									
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
Quarta									
Pequeno almoço	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
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, 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 9 a 13 de setembro 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, pão de centeio com manteiga ^{1,3,6,7,12}	454	109	4,7	2,6	12,1	0,4	4,1	0,3
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 mistura com queijo 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
Quinta									
Pequeno almoço	Leite simples, pão de mistura com marmelada ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	459	109	1,5	0,7	19,0	4,2	4,3	0,4
Sexta									
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

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 16 a 20 de setembro 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, pão de mistura com queijo 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
Terça									
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
Quarta									
Pequeno almoço	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
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, 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 23 a 27 de setembro 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, pão de centeio com manteiga ^{1,3,6,7,12}	454	109	4,7	2,6	12,1	0,4	4,1	0,3
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 mistura com queijo 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
Quinta									
Pequeno almoço	Leite simples, pão de mistura com marmelada ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	459	109	1,5	0,7	19,0	4,2	4,3	0,4
Sexta									
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

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 2 a 6 de setembro de 2019
Almoço



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa alho francês e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	113	27	0,4	0,1	4,3	1,6	0,9	0,1
Prato	Massa fusilli com atum e ervilhas (massa, atum, cenoura, ervilhas, tomate, cebola, alho e azeite), salada de alface e tomate ^{1,4,5,6}	546	130	5,6	0,5	10,0	1,5	9,3	0,4
Sobremesa	Melão	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
Terça									
Sopa	Sopa juliana ^{1,3,5,6,7,8,12}	115	27	0,5	0,1	4,2	2,0	0,8	0,1
Prato	Frango estufado com tomate, arroz branco e salada mista de alface, cenoura e milho	523	124	3,1	0,4	13,9	1,1	9,6	0,2
Sobremesa	Maça golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de couve-coração e grão ^{1,3,5,6,7,8,12}	211	50	0,8	0,1	7,9	3,2	1,6	0,1
Prato	Salada russa de abrótea (abrótea, batata, feijão-verde, brócolos, cenoura) e salada mista (alface e beterraba) ⁴	204	48	0,9	0,0	4,7	1,2	5,6	0,1
Sobremesa	Gelatina vegetal ananás ou fruta da época	215	51	0,0	0,0	12,6	12,5	0,0	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de feijão-verde e abóbora ^{1,3,5,6,7,8,12}	176	42	0,6	0,1	7,0	2,8	1,3	0,1
Prato	Lombo de porco fatiado assado (ou estufado), esparguete e legumes salteados (brócolos, cenoura e courgette) ^{1,3,7,14}	403	96	2,8	0,7	8,3	1,0	8,5	0,1
Sobremesa	Melancia	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de alface e courgette ^{1,3,5,6,7,8,12}	109	26	0,4	0,1	4,1	1,5	0,8	0,1
Prato	Lombinhos de pescada estufados com arroz de cenoura e salada mista de alface, tomate e oregãos ⁴	487	116	2,7	0,4	13,8	1,2	8,5	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, 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 9 a 13 de setembro de 2019
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	109	26	0,5	0,1	4,1	1,7	0,7	0,1
Prato	Hamburguer de aves no forno (ou estufado), arroz de tomate e salada de alface, pepino e cenoura ^{1,6,12}	563	134	5,2	2,0	15,4	1,7	7,4	0,5
Sobremesa	Maça starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa agrião e abóbora ^{1,3,5,6,7,8,12}	117	28	0,4	0,1	4,6	1,7	0,8	0,1
Prato	Meia desfeita de bacalhau (bacalhau, batata, grão, cenoura, cebola, alho e salsa) e feijão-verde ⁴	396	94	1,7	0,1	11,9	1,3	7,8	1,0
Sobremesa	Pessego	184	44	0,3	0,0	8,1	8,1	0,6	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de chuchu e alho francês ^{1,3,5,6,7,8,12}	158	37	0,6	0,1	5,7	2,4	1,4	0,1
Prato	Strogonoff de porco sem natas (carne de porco, cogumelos, leite, amido de milho, alho, cebola, azeite e salsa), massa farfalle e salada de alface e be ^{1,7}	531	127	5,6	1,6	10,7	1,2	7,7	0,3
Sobremesa	Melancia	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa espinafres e feijão ^{1,3,5,6,7,8,12}	136	32	0,6	0,1	4,5	1,6	1,4	0,2
Prato	Maruca no forno (ou estufados), arroz de cenoura e salada de alface e beterraba ⁴	423	100	1,9	0,3	12,9	1,5	7,1	0,2
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme cenoura, nabo e courgette ^{1,3,5,6,7,8,12}	152	36	0,6	0,1	5,7	2,3	1,1	0,1
Prato	Bifinhos de peru estufados (fatiados), massa macarronete e salada de alface, cenoura e tomate ^{1,3}	510	121	3,1	0,5	10,5	0,9	12,0	0,2
Sobremesa	Uvas	352	83	0,5	0,1	18,6	18,6	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. 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
RESTAURANTE
Semana de 16 a 20 de setembro de 2019
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa feijão verde e cebola ^{1,3,5,6,7,8,12}	119	28	0,4	0,1	4,5	2,0	0,8	0,1
Prato	Esparguete à bolonhesa (carne picada de vitela, cebola, alho, tomate, manjeriçao ou salsa) e salada de alface, tomate e pepino ^{1,3}	658	157	8,4	2,7	10,0	1,4	9,8	0,1
Sobremesa	Gelado de leite ou fruta da época ^{5,6,7,12}	770	180	4,0	3,6	24,0	18,0	1,9	0,2
Terça									
Sopa	Creme de brócolos, couve flor e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	172	41	0,7	0,1	5,4	2,3	2,2	0,1
Prato	Lombos de salmão no forno com limão (ou estufados), arroz de alho e salada mista de alface, cenoura e milho ⁴	789	188	10,7	1,9	13,8	0,8	8,6	0,1
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de repolho e tomate ^{1,3,5,6,7,8,12}	190	45	0,9	0,1	7,0	2,8	1,4	0,1
Prato	Jardineira de peru (batata, peru, cenoura, feijão-verde, ervilhas, tomate, cebola, alho, salsa) e salada de tomate com oregãos	312	74	1,8	0,3	7,0	1,7	6,8	0,1
Sobremesa	Meloa	98	23	0,1	0,0	4,2	4,2	0,6	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de ervilhas ^{1,3,5,6,7,8,12}	132	31	0,3	0,1	4,9	1,8	1,2	0,1
Prato	Filetes pescada panados (fritos), arroz de feijão e salada de alface e tomate ^{1,3,4,5,6}	586	139	3,7	0,4	16,1	0,6	9,7	0,2
Sobremesa	Melão	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
Sexta									
Sopa	Caldo verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	127	30	0,6	0,1	4,1	0,4	1,3	0,1
Prato	Frango assado, massa fusilli com cenoura e salada mista (alface, beterraba e pepino) ^{1,3}	438	104	2,8	0,5	9,4	1,6	9,5	0,2
Sobremesa	Morangos	142	34	0,4	0,0	5,3	5,3	0,6	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. 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 23 a 27 de setembro 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 lombarda e abóbora ^{1,3,5,6,7,8,12}	97	23	0,4	0,1	3,5	1,8	0,9	0,1
Prato	Medalhões de pescada estufados com pimentos, arroz branco e salada de alface e cenoura ⁴	497	118	2,8	0,4	14,0	1,0	8,8	0,2
Sobremesa	Melancia	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
Terça									
Sopa	Creme legumes (batata, nabo, cenoura, alho francês e couve-flor) ^{1,3,5,6,7,8,12}	120	28	0,5	0,1	4,4	1,7	1,0	0,1
Prato	Bifinhos de frango no forno (ou estufados), massa espiral e salada de alface, pepino e tomate ^{1,3}	510	121	3,1	0,5	10,5	0,9	12,0	0,2
Sobremesa	Maça golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa minestrone (cebola, feijão-verde, repolho, cenoura, alho e massa) ^{1,3,5,6,7,8,12}	164	39	0,5	0,1	6,4	1,9	1,3	0,1
Prato	Abrótea cozida com batata, grão, cenoura, brócolos e couve-flor ⁴	344	81	0,7	0,1	10,4	1,2	7,3	0,1
Sobremesa	Pessego	184	44	0,3	0,0	8,1	8,1	0,6	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de agrião (batata, agrião, chuchu, cenoura, cebola) ^{1,3,5,6,7,8,12}	162	38	0,7	0,1	5,8	2,1	1,4	0,1
Prato	Almondegas aves estufadas, esparguete e salada de alface, pepino e cenoura ^{1,3,6,7,12,14}	534	127	5,3	2,2	12,0	2,1	7,0	0,5
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa lentilhas ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	145	34	0,5	0,1	5,7	1,8	1,1	0,1
Prato	Filetes de palmeta no forno com coentros (ou estufados), arroz de cenoura e salada de alface, tomate e milho ⁴	473	112	2,8	0,3	12,9	1,0	8,4	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, 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 2 a 6 de setembro de 2019
Lanche



	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda								
Lanche Pêra e pão de centeio com fiambre de aves ^{1,6}	540	127	1,0	0,2	24,4	5,9	3,6	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 líquido de aromas, bolachas tipo maria e maçã ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	475	113	2,0	1,1	20,2	12,4	2,7	0,2
Quinta								
Lanche Leite simples, pão de mistura com queijo 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								
Lanche Leite simples, pão de sementes com manteiga e banana ^{1,7,11}	488	116	3,2	1,5	16,4	2,6	4,1	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. 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 9 a 13 de setembro de 2019
Lanche



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Lanche	Leite simples, pão de mistura com queijo 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
Terça									
Lanche	logurte liquido de aromas, pão de mistura com manteiga e pêra ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	578	137	4,0	2,2	20,8	9,0	3,5	0,4
Quarta									
Lanche	Leite simples, pão de sementes com manteiga e maçã ^{1,7,11}	450	107	3,0	1,4	15,1	5,5	3,6	0,1
Quinta									
Lanche	logurte sólido de aromas, pão de mistura com fiambre de aves ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	576	136	1,4	0,7	24,4	8,0	5,9	0,7
Sexta									
Lanche	Leite simples, bolachas tipo maria e pêsego ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	339	81	2,0	1,1	12,0	2,8	3,2	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 16 a 20 de setembro de 2019
Lanche



	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda								
Lanche Pera e pão de centeio com fiambre de aves ^{1,6}	540	127	1,0	0,2	24,4	5,9	3,6	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 líquido de aromas, bolachas tipo maria e maçã ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	475	113	2,0	1,1	20,2	12,4	2,7	0,2
Quinta								
Lanche 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								
Lanche Leite simples, pão de sementes com manteiga e pêra ^{1,7,11}	478	114	4,2	2,0	14,2	1,7	3,7	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. 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 23 a 27 de setembro de 2019
Lanche



	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda								
Lanche Leite achocolatado ou leite simples, pão de mistura com queijo flamengo ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	549	130	2,9	1,8	19,4	8,3	6,0	0,5
Terça								
Lanche Iogurte líquido de aromas, pão de mistura com manteiga e pera ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	578	137	4,0	2,2	20,8	9,0	3,5	0,4
Quarta								
Lanche Leite simples, pão de sementes com manteiga e maçã ^{1,7,11}	450	107	3,0	1,4	15,1	5,5	3,6	0,1
Quinta								
Lanche Iogurte sólido de aromas, pão de mistura com fiambre de aves ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	576	136	1,4	0,7	24,4	8,0	5,9	0,7
Sexta								
Lanche Leite simples, bolachas tipo maria e maçã ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	353	84	2,0	1,1	13,1	4,3	3,0	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