



ESCOLAS C.M.ODIVELAS
Ementa sem carne
Semana de 2 a 6 de setembro de 2019
Pequeno-almoço

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}

Terça

Pequeno almoço Leite simples, pão de sementes com doce^{1,7,11}

Quarta

Pequeno almoço Leite simples, pão de centeio com manteiga^{1,3,6,7,12}

Quinta

Pequeno almoço Leite simples, pão de mistura com manteiga^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}

Sexta

Pequeno almoço Leite simples, pão de centeio com manteiga^{1,3,6,7,12}

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, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



ESCOLAS C.M.ODIVELAS
Ementa sem carne
Semana de 9 a 13 de setembro de 2019
Pequeno-almoço

Segunda

Pequeno almoço Leite simples, pão de centeio com manteiga^{1,3,6,7,12}

Terça

Pequeno almoço Leite simples, pão de mistura com manteiga^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}

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}

Quinta

Pequeno almoço Leite simples, pão de mistura com marmelada^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}

Sexta

Pequeno almoço Leite simples, pão de mistura com manteiga^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}

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, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



ESCOLAS C.M.ODIVELAS
Ementa sem carne
Semana de 16 a 20 de setembro de 2019
Pequeno-almoço

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}

Terça

Pequeno almoço Leite simples, pão de sementes com doce^{1,7,11}

Quarta

Pequeno almoço Leite simples, pão de centeio com manteiga^{1,3,6,7,12}

Quinta

Pequeno almoço Leite simples, pão de mistura com manteiga^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}

Sexta

Pequeno almoço Leite simples, pão de centeio com manteiga^{1,3,6,7,12}

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, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



ESCOLAS C.M.ODIVELAS
Ementa sem carne
Semana de 23 a 27 de setembro de 2019
Pequeno-almoço

Segunda

Pequeno almoço Leite simples, pão de centeio com manteiga^{1,3,6,7,12}

Terça

Pequeno almoço Leite simples, pão de mistura com manteiga^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}

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}

Quinta

Pequeno almoço Leite simples, pão de mistura com marmelada^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}

Sexta

Pequeno almoço Leite simples, pão de mistura com manteiga^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}

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, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



ESCOLAS C.M.ODIVELAS
Ementa sem carne
Semana de 2 a 6 de setembro de 2019
Almoço

Segunda

Sopa	Sopa alho francês e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}
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}
Sobremesa	Melão

Terça

Sopa	Sopa juliana ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Douradinhos de pescada no forno, arroz branco e salada mista alface, cenoura e milho ^{1,4}
Sobremesa	Maça golden

Quarta

Sopa	Sopa de couve-coração e grão ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Salada russa de abrótea (abrótea, batata, feijão-verde, brócolos, cenoura) e salada mista (alface e beterraba) ⁴
Sobremesa	Gelatina vegetal ananás ou fruta da época

Quinta

Sopa	Creme de feijão-verde e abóbora ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Ovo cozido, esparguete e legumes salteados (brócolos, cenoura e curgete) ^{1,3}
Sobremesa	Melancia

Sexta

Sopa	Sopa de alface e courgette ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Lombinhos de pescada estufados com arroz de cenoura e salada mista de alface, tomate e oregãos ⁴
Sobremesa	Pera

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, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



ESCOLAS C.M.ODIVELAS
Ementa sem carne
Semana de 9 a 13 de setembro de 2019
Almoço

Segunda

Sopa Sopa de legumes^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato Crepes de legumes, arroz de tomate e salada de alface, pepino e cenoura^{1,3,6,7,8,12}
Sobremesa Maça starring

Terça

Sopa Sopa agrião e abóbora^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato Meia desfeita de bacalhau (bacalhau, batata, grão, cenoura, cebola, alho e salsa) e feijão-verde⁴
Sobremesa Pessego

Quarta

Sopa Sopa de chuchu e alho francês^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato Filetes de cavala estufados, massa farfalle e salada de alface e beterraba^{1,3,4}
Sobremesa Melancia

Quinta

Sopa Sopa espinafres e feijão^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato Maruca no forno (ou estufados), arroz de cenoura e salada de alface e beterraba⁴
Sobremesa Laranja

Sexta

Sopa Creme cenoura, nabo e courgette^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato Pescada estufada, esparguete e salada de alface, cenoura e tomate^{1,3,4}
Sobremesa Uvas

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, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



ESCOLAS C.M.ODIVELAS
Ementa sem carne
Semana de 16 a 20 de setembro de 2019
Almoço

Segunda

Sopa	Sopa feijão verde e cebola ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Esparguete à Bolonhesa de ATUM (Atum, cebola, alho, tomate, manjeriçãõ ou salsa) e salada de alface, tomate e pepino ^{1,3,4}
Sobremesa	Gelado de leite ou fruta da época ^{5,6,7,12}

Terça

Sopa	Creme de brócolos, couve flor e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Lombos de salmãõ no forno com limãõ (ou estufados), arroz de alho e salada mista de alface, cenoura e milho ⁴
Sobremesa	Laranja

Quarta

Sopa	Sopa de repolho e tomate ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Salada de feijãõ frade e ovo cozido (batata, ovo, cenoura, feijãõ frade, feijãõ verde, cebola, alho, salsa e azeite) e salada de tomate com orégãõs ³
Sobremesa	Meloa

Quinta

Sopa	Creme de ervilhas ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Filetes pescada panados (fritos), arroz de feijãõ e salada de alface e tomate ^{1,3,4,5,6}
Sobremesa	Melãõ

Sexta

Sopa	Caldo verde ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Ratatouille (beringela, curgete, alho francês, grãõ de bico, pimento, tomate, cebola, louro e azeite), coucous e salada mista (alface, beterraba e pepino) ¹
Sobremesa	Morangos

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, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



ESCOLAS C.M.ODIVELAS
Ementa sem carne
Semana de 23 a 27 de setembro de 2019
Almoço

Segunda

Sopa	Sopa de couve lombarda e abóbora ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Medalhões de pescada estufados com pimentos, arroz branco e salada de alface e cenoura ⁴
Sobremesa	Melancia

Terça

Sopa	Creme legumes (batata, nabo, cenoura, alho francês e couve-flor) ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Douradinhos de legumes com esparguete e salada de alface, pepino e tomate ^{1,3,6,7,8,11,12,13,14}
Sobremesa	Maça golden

Quarta

Sopa	Sopa minestrone (cebola, feijão-verde, repolho, cenoura, alho e massa) ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Abrótea cozida com batata, grão, cenoura, brócolos e couve-flor ⁴
Sobremesa	Pessego

Quinta

Sopa	Creme de agrião (batata, agrião, chuchu, cenoura, cebola) ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Massada de pescada e salada de alface, pepino e cenoura ^{1,3,4}
Sobremesa	Pera

Sexta

Sopa	Sopa lentilhas ^{1,3,5,6,7,8,11,12}
Prato	Filetes de palmeta no forno com coentros (ou estufados), arroz de cenoura e salada de alface, tomate e milho ⁴
Sobremesa	Banana

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, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



ESCOLAS C.M.ODIVELAS
Ementa sem carne
Semana de 2 a 6 de setembro de 2019
Lanche

Segunda

Lanche Pêra e pão de centeio com manteiga^{1,7}

Terça

Lanche Leite simples e pão de mistura com manteiga^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}

Quarta

Lanche Iogurte líquido de aromas, bolachas tipo maria e maçã^{1,3,5,6,7,8,11,12}

Quinta

Lanche Leite simples, pão de mistura com queijo flamengo^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}

Sexta

Lanche Leite simples, pão de sementes com manteiga e banana^{1,7,11}

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, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas





ESCOLAS C.M.ODIVELAS
Ementa sem carne
Semana de 9 a 13 de setembro de 2019
Lanche

Segunda

Lanche Leite simples, pão de mistura com queijo flamengo^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}

Terça

Lanche Iogurte líquido de aromas, pão de mistura com manteiga e pêra^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}

Quarta

Lanche Leite simples, pão de sementes com manteiga e maçã^{1,7,11}

Quinta

Lanche Iogurte sólido de aromas, pão de mistura com manteiga^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}

Sexta

Lanche Leite simples, bolachas tipo maria e pêsego^{1,3,5,6,7,8,11,12}

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, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas





ESCOLAS C.M.ODIVELAS
Ementa sem carne
Semana de 16 a 20 de setembro de 2019
Lanche

Segunda

Lanche Pera e pão de centeio com manteiga^{1,7}

Terça

Lanche Leite simples e pão de mistura com manteiga^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}

Quarta

Lanche Iogurte líquido de aromas, bolachas tipo maria e maçã^{1,3,5,6,7,8,11,12}

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}

Sexta

Lanche Leite simples, pão de sementes com manteiga e pêra^{1,7,11}

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, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas





ESCOLAS C.M.ODIVELAS
Ementa sem carne
Semana de 23 a 27 de setembro de 2019
Lanche

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}

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}

Quarta

Lanche Leite simples, pão de sementes com manteiga e maçã^{1,7,11}

Quinta

Lanche Iogurte sólido de aromas, pão de mistura com manteiga^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}

Sexta

Lanche Leite simples, bolachas tipo maria e maçã^{1,3,5,6,7,8,11,12}

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, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

