

CAMARA MUNICIPAL ODIVELAS - VEGETARIANA
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	Bebida vegetal, pão de mistura com creme vegetal ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	335	99	3,3	0,9	12,4	2,4	4,1	0,4
Terça									
Pequeno almoço	Bebida vegetal, pão de sementes com doce ^{1,6,11,12}	340	98	2,2	0,4	14,2	3,8	4,1	0,1
Quarta									
Pequeno almoço	Bebida vegetal e pão de centeio com creme vegetal ^{3,5,6,7}	279	86	3,4	0,9	10,0	2,5	3,4	0,3
Quinta									
Pequeno almoço	Uma peça de fruta e pão de mistura com creme vegetal ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	769	183	5,0	1,5	28,8	5,3	4,3	0,8
Sexta									
Pequeno almoço	Bebida vegetal e pão de centeio com creme vegetal ^{3,5,6,7}	279	86	3,4	0,9	10,0	2,5	3,4	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

CAMARA MUNICIPAL ODIVELAS - VEGETARIANA
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	Bebida vegetal, pão de sementes com marmelada ^{1,6,11}	342	99	2,2	0,4	14,3	4,0	4,1	0,1
Terça									
Pequeno almoço	Bebida vegetal, pão de centeio com creme vegetal ^{3,5,6,7}	279	86	3,4	0,9	10,0	2,5	3,4	0,3
Quarta									
Pequeno almoço	Bebida vegetal, pão de mistura com creme vegetal ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	335	99	3,3	0,9	12,4	2,4	4,1	0,4
Quinta									
Pequeno almoço	Bebida vegetal, pão de mistura com doce ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	331	97	1,6	0,3	15,9	6,2	4,0	0,3
Sexta									
Pequeno almoço	Bebida vegetal, pão de mistura com creme vegetal ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	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: 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

CAMARA MUNICIPAL ODIVELAS - VEGETARIANA
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	Bebida vegetal, pão de mistura com creme vegetal ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	335	99	3,3	0,9	12,4	2,4	4,1	0,4
Terça									
Pequeno almoço	Bebida vegetal, pão de sementes com doce ^{1,6,11,12}	340	98	2,2	0,4	14,2	3,8	4,1	0,1
Quarta									
Pequeno almoço	Bebida vegetal e pão de centeio com creme vegetal ^{3,5,6,7}	279	86	3,4	0,9	10,0	2,5	3,4	0,3
Quinta									
Pequeno almoço	Uma peça de fruta e pão de mistura com creme vegetal ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	769	183	5,0	1,5	28,8	5,3	4,3	0,8
Sexta									
Pequeno almoço	Bebida vegetal e pão de centeio com creme vegetal ^{3,5,6,7}	279	86	3,4	0,9	10,0	2,5	3,4	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

CAMARA MUNICIPAL ODIVELAS - VEGETARIANA
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	Bebida vegetal, pão de centeio com marmelada ⁶	282	86	1,5	0,3	14,1	6,9	3,3	0,2
Terça									
Pequeno almoço	Bebida vegetal, pão de mistura com creme vegetal ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	335	99	3,3	0,9	12,4	2,4	4,1	0,4
Quarta									
Pequeno almoço	Bebida vegetal, pão de mistura com creme vegetal ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	335	99	3,3	0,9	12,4	2,4	4,1	0,4
Quinta									
Pequeno almoço	Bebida vegetal, pão de mistura com doce ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	331	97	1,6	0,3	15,9	6,2	4,0	0,3
Sexta									
Pequeno almoço	Bebida vegetal, pão de mistura com creme vegetal ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	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: 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

CAMARA MUNICIPAL ODIVELAS - VEGETARIANA
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 soja granulada e ervilhas (massa, soja granulada, ervilhas, cenoura, tomate, cebola, alho e azeite), salada de alface e couve roxa ^{1,3,6}	624	148	2,2	0,3	16,9	1,7	12,7	0,1
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	Almôndegas de lentilhas estufadas, arroz branco e salada mista de alface, cenoura e milho ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	832	197	3,1	0,3	32,7	1,1	8,5	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 de grão de bico e brócolos (batata, grão, brócolos, couve-flor, cenoura, cebola, alho, salsa e azeite) e salada mista (alface e beterraba)	397	94	2,2	0,3	13,0	1,6	4,1	0,1
Sobremesa	Gelatina vegetal de ananás ou fruta da época	212	50	0,0	0,0	12,5	0,0	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	Tofu estufado (aos cubos) com legumes (tofu, tomate, alho francês, courgette, cenoura, cebola, salsa e azeite) ⁶	386	92	5,6	1,0	4,4	1,1	6,1	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	Feijão vermelho estufado com repolho (feijão, repolho, cenoura, cebola, alho, louro e azeite), arroz de cenoura e salada mista de alface, tomate e ore	608	145	2,0	0,3	24,5	2,1	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, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijas, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço. 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 9 a 13 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 legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	109	26	0,5	0,1	4,1	1,7	0,7	0,1
Prato	Crepes de legumes, arroz de tomate e salada de alface, pepino e cenoura ^{1,3,6,7,8,12}	449	107	2,0	0,3	19,0	1,9	2,3	0,9
Sobremesa	Maça starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
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	Jardineira de legumes (batata, ervilhas, feijão-verde, cenoura, pimento, grão de bico, cebola, alho e azeite) e salada de alface e cebola	450	107	3,4	0,3	14,2	1,6	4,7	0,1
Sobremesa	Pessego	184	44	0,3	0,0	8,1	8,1	0,6	0,0
Quarta									
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	Massa de feijão e legumes (massa espiral, feijão, couve lombardo, courgette, cebola, alho, tomate, louro e azeite) e salada de alface e beterraba ^{1,3}	527	126	2,3	0,3	19,0	1,9	6,5	0,1
Sobremesa	Melancia	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
Quinta									
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	Rodelas de beringela assadas (ou grelhadas) com limão, arroz de cenoura e salada de alface e beterraba	370	88	2,1	0,3	14,2	2,2	1,9	0,1
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta									
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	Soja granulada estufada com legumes (soja fina, tomate, cenoura, pimento, brócolos, cebola, alho, coentros e azeite), e salada de alface, cenoura e to ⁶	429	102	2,1	0,3	7,9	1,9	10,7	0,1
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, 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

CAMARA MUNICIPAL ODIVELAS - VEGETARIANA
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 de soja (esparguete, soja fina, cebola, alho, tomate, pimento, manjeriçã e azeite) e salada de alface, tomate e pepino ^{1,3,6}	700	166	3,0	0,4	20,1	1,8	13,6	0,1
Sobremesa	Gelado de leite ou fruta da época ⁷	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
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	Tiras de tofu fritas (azeite, alho, pimentão-doce e coentros), arroz de cenoura e salada mista de alface, cenoura e milho ^{1,6}	663	158	7,4	1,4	13,6	1,0	8,2	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	Salada de feijão frade (batata, cenoura, feijão-frade, feijão-verde, cebola, alho, salsa e azeite) e salada de tomate com oregãos	580	137	3,1	0,4	20,2	2,1	6,7	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	Chili vegetariano (feijão vermelho, soja granulada, cebola, alho, tomate, cenoura, pimento, milho, louro, azeite), arroz branco e salada de alface e t ⁶	732	174	2,4	0,3	24,6	1,5	12,6	0,1
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	Ratatouille (beringela, courgette, alho francês, grão de bico, pimento, tomate, cebola, louro e azeite), couscous e salada mista (alface, beterraba e t ¹	363	87	1,8	0,2	12,2	1,9	3,8	0,1
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, ⁶Soja. 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 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	Empadão de soja e brócolos (arroz, soja fina, brócolos, pimentos, cenoura, tomate, cebola, alho, salsa, azeite) e salada de alface e cenoura ⁶	565	134	2,0	0,3	17,9	1,6	9,9	0,1
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	Douradinhos de legumes com esparguete e salada de alface, pepino e tomate ^{1,3,6,7,8,11,12,13,14}	379	90	1,9	0,3	14,1	1,9	3,0	0,1
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	Jardineira de tofu (batata, tofu, feijão-verde, cenoura, tomate, cebola, alho, salsa) e salada de alface ⁶	386	92	5,6	1,0	4,4	1,1	6,1	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	Bolonhesa de lentilhas (lentilhas, alho francês, cebola, alho, tomate, manjericão, azeite e louro), esparguete e salada de alface, pepino e cenoura ^{1,3,6,8,11}	537	127	2,5	0,3	18,2	2,0	6,4	0,1
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	Ervilhas estufadas com cogumelos (ervilhas, cogumelos, cenoura, cebola, alho e azeite), arroz de cenoura e salada de alface, tomate e milho	355	84	1,7	0,2	11,4	1,6	4,1	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: ¹Cereais que contêm glúten., ³Ovos, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, 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

CAMARA MUNICIPAL ODIVELAS - VEGETARIANA
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	Bebida vegetal, pão de centeio com creme vegetal e pera ^{1,3,5,6,7,12}	260	79	2,9	0,7	9,3	3,7	3,2	0,2
Terça									
Lanche	Pão de mistura com creme vegetal e laranja ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	803	191	5,2	1,6	29,7	4,9	4,8	0,8
Quarta									
Lanche	Maçã e bolacha maria (5 unidades) ^{1,6,7,11}	673	160	3,0	1,4	30,1	15,4	1,9	0,2
Quinta									
Lanche	Bebida vegetal e pão de mistura com marmelada ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	309	92	1,6	0,3	14,5	4,6	4,1	0,4
Sexta									
Lanche	Pão de sementes com creme vegetal e banana ^{1,3,5,6,7,11}	941	224	6,6	1,9	33,0	6,5	5,2	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



CAMARA MUNICIPAL ODIVELAS - VEGETARIANA
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	769	183	5,0	1,5	28,8	5,3	4,3	0,8
Pão de mistura com creme vegetal e pêra ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}								
Terça								
Lanche	702	166	0,9	0,2	34,1	12,1	3,9	0,6
Pão de mistura com doce e maçã ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}								
Quarta								
Lanche	359	104	3,7	0,9	12,3	1,9	4,1	0,1
Bebida vegetal, pão de sementes com creme vegetal ^{1,3,5,6,7,11}								
Quinta								
Lanche	279	86	3,4	0,9	10,0	2,5	3,4	0,3
Bebida vegetal, pão de centeio com creme vegetal ^{3,5,6,7}								
Sexta								
Lanche	224	71	2,1	0,6	9,5	4,3	3,0	0,2
Bebida vegetal, bolachas tipo maria (5 unidades) 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, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

CAMARA MUNICIPAL ODIVELAS - VEGETARIANA
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	Bebida vegetal, pão de centeio com creme vegetal e pera ^{1,3,5,6,7,12}	260	79	2,9	0,7	9,3	3,7	3,2	0,2
Terça									
Lanche	Pão de mistura com creme vegetal e clementina ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	791	188	5,0	1,5	30,0	6,0	4,6	0,8
Quarta									
Lanche	Maçã e bolacha maria (5 unidades) ^{1,6,7,11}	673	160	3,0	1,4	30,1	15,4	1,9	0,2
Quinta									
Lanche	Bebida vegetal e pão de mistura com marmelada ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	309	92	1,6	0,3	14,5	4,6	4,1	0,4
Sexta									
Lanche	Pão de sementes com creme vegetal e pera ^{1,3,5,6,7,11}	767	183	5,5	1,5	26,6	3,8	4,2	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

CAMARA MUNICIPAL ODIVELAS - VEGETARIANA
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	Pão de mistura com creme vegetal e pera ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	769	183	5,0	1,5	28,8	5,3	4,3	0,8
Terça									
Lanche	Pão de mistura com doce e maçã ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	702	166	0,9	0,2	34,1	12,1	3,9	0,6
Quarta									
Lanche	Bebida vegetal, pão de sementes com creme vegetal ^{1,3,5,6,7,11}	359	104	3,7	0,9	12,3	1,9	4,1	0,1
Quinta									
Lanche	Bebida vegetal, pão de mistura com creme vegetal ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	335	99	3,3	0,9	12,4	2,4	4,1	0,4
Sexta									
Lanche	Bebida vegetal, bolachas tipo maria (5 unidades) e maçã starking ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	240	74	2,0	0,6	10,5	5,5	2,9	0,2

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

