

CÂMARA MUNICIPAL ODIVELAS - VEGETARIANO
REFEITÓRIO

Semana de 4 a 8 de dezembro de 2017

Pequeno-almoço



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Pequeno almoço	Bebida vegetal e pão de sementes ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	398	95	1,6	0,3	15,3	5,1	4,2	0,4
Terça									
Pequeno almoço	Uma peça de fruta e cereais corn flakes ^{1,7,8}	354	84	1,0	0,5	16,8	9,3	2,0	0,2
Quarta									
Pequeno almoço	Bebida vegetal e pão integral com marmelada ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	385	92	1,7	0,3	15,0	8,5	3,6	0,3
Quinta									
Pequeno almoço	Uma peça fruta e pão centeio com creme vegetal ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	478	115	2,8	0,8	21,3	10,1	1,3	0,3
Sexta									
Pequeno almoço	FERIADO								

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

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

CÂMARA MUNICIPAL ODIVELAS - VEGETARIANO
REFEITÓRIO

Semana de 11 a 15 de dezembro de 2017

Pequeno-almoço



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Uma peça fruta e pão centeio com marmelada ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	463	111	0,4	0,0	25,4	13,7	1,4	0,3

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Bebida vegetal e pão de sementes ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	398	95	1,6	0,3	15,3	5,1	4,2	0,4

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Uma peça fruta e pão integral com creme vegetal ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	467	112	3,2	0,9	19,1	9,7	2,0	0,3

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Bebida vegetal e pão mistura com doce ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	416	99	1,5	0,3	16,9	7,2	3,9	0,3

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Uma peça fruta e pão integral com creme vegetal ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	478	115	2,8	0,8	21,3	10,1	1,3	0,3

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

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



CÂMARA MUNICIPAL ODIVELAS - VEGETARIANO REFEITÓRIO

Semana de 18 a 22 de dezembro de 2017

Pequeno-almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Bebida vegetal e pão de sementes ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	398	95	1,6	0,3	15,3	5,1	4,2	0,4

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Uma peça de fruta e cereais corn flakes ^{1,7,8}	354	84	1,0	0,5	16,8	9,3	2,0	0,2

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Bebida vegetal e pão integral com marmelada ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	385	92	1,7	0,3	15,0	8,5	3,6	0,3

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Uma peça fruta e pão centeio com creme vegetal ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	478	115	2,8	0,8	21,3	10,1	1,3	0,3

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Bebida vegetal e bolacha maria (5 unidades) ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	371	88	2,4	0,7	12,7	6,4	3,5	0,2

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

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



CÂMARA MUNICIPAL ODIVELAS - VEGETARIANO REFEITÓRIO

Semana de 25 a 29 de dezembro de 2017

Pequeno-almoço

Segunda

Pequeno
almoço

FERIADO

VE VE Líp. AG Sat. HC Açúcar Prot. Sal
(kJ) (kcal) (g) (g) (g) (g) (g) (g)

Terça

Pequeno
almoço

Bebida vegetal e pão de
sementes^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}

VE VE Líp. AG Sat. HC Açúcar Prot. Sal
(kJ) (kcal) (g) (g) (g) (g) (g) (g)

398 95 1,6 0,3 15,3 5,1 4,2 0,4

Quarta

Pequeno
almoço

Uma peça fruta e pão integral com creme
vegetal^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}

VE VE Líp. AG Sat. HC Açúcar Prot. Sal
(kJ) (kcal) (g) (g) (g) (g) (g) (g)

467 112 3,2 0,9 19,1 9,7 2,0 0,3

Quinta

Pequeno
almoço

Bebida vegetal e pão mistura com
doce^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}

VE VE Líp. AG Sat. HC Açúcar Prot. Sal
(kJ) (kcal) (g) (g) (g) (g) (g) (g)

416 99 1,5 0,3 16,9 7,2 3,9 0,3

Sexta

Pequeno
almoço

Uma peça fruta e pão integral com creme
vegetal^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}

VE VE Líp. AG Sat. HC Açúcar Prot. Sal
(kJ) (kcal) (g) (g) (g) (g) (g) (g)

478 115 2,8 0,8 21,3 10,1 1,3 0,3

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

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



CÂMARA MUNICIPAL ODIVELAS - VEGETARIANO REFEITÓRIO

Semana de 4 a 8 de dezembro de 2017

Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura e nabo ^{1,3,5,6,7,8,12}	162	39	1,4	0,2	5,7	1,3	0,7	0,2
Prato	Almôndegas de lentilhas estufadas, massa fusilli e salada alface, milho e tomate ^{1,3,6,8,11}	877	207	2,8	0,3	33,3	0,8	11,5	0,2
Sobremesa	Clementinas	200	48	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa juliana (batata, repolho, nabo, cenoura) ^{1,3,5,6,7,8,12}	151	36	1,2	0,2	5,2	1,4	1,0	0,1
Prato	Ervilhas estufadas com soja e cenoura, arroz de alho e salada alface e beterraba ⁶	733	174	1,6	0,2	24,4	1,2	14,7	0,2
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Quarta

		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}	148	35	1,3	0,2	4,7	0,9	1,3	0,1
Prato	Cogumelos estufados com espinafres, esparguete e salada alface e cenoura ^{1,3}	526	124	2,2	0,3	21,0	1,6	4,6	0,3
Sobremesa	Maçã golden	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa hortaliça e feijão ^{1,3,5,6,7,8,12}	509	122	2,1	0,2	19,5	1,4	6,1	0,2
Prato	Jardineira de legumes (batata, f. verde, a.francês, pimento,tomate,cebola e alho) com sal. tomate e orégãos	262	63	1,0	0,1	11,3	1,5	2,0	0,1
Sobremesa	Pera	170	41	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Sexta

FERIADO

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 3Ovos, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 11Sementes de sésamo, 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



CÂMARA MUNICIPAL ODIVELAS - VEGETARIANO REFEITÓRIO

Semana de 11 a 15 de dezembro de 2017

Almoço

Segunda

		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa agrião ^{1,3,5,6,7,8,12}	162	39	1,4	0,2	5,4	1,1	0,9	0,2
Prato	Grão estufado com repolho e cenoura, arroz branco e salada alface	877	210	2,8	0,4	37,2	1,8	7,8	0,2
Sobremesa	Maçã starking	238	57	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	Creme de courgete e chou-chou ^{1,3,5,6,7,8,12}	150	36	1,3	0,2	5,2	1,0	0,9	0,1
Prato	Massada de tofu e brócolos (massa, tofu, brócolos, cenoura, cebola, tomate, alho) e sal. tomate e cenoura ^{1,3,6}	512	122	3,9	0,8	14,5	1,4	6,0	0,2
Sobremesa	Laranja	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Quarta

		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa lentilhas ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	267	63	1,4	0,2	9,3	0,9	3,1	0,2
Prato	Ratatouille (cebola, pimentos, beringela, courgete e tomate), arroz cenoura e salada alface e cebola	395	94	1,2	0,2	18,1	1,4	2,4	0,2
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quinta

		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora e legumes (brócolos, alho, abóbora, cebola e nabo) ^{1,3,5,6,7,8,12}	153	36	1,3	0,2	5,2	1,1	1,2	0,1
Prato	Bolonhesa de soja (soja, cenoura, tomate, cebola, alho, salsa), esparguete e salada alface, cenoura e couve roxa ^{1,3,6}	784	185	2,0	0,3	25,1	1,5	16,1	0,2
Sobremesa	Banana	398	95	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

Sexta

		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa feijão verde e cebola ^{1,3,5,6,7,8,12}	156	37	1,3	0,2	5,5	1,5	1,0	0,1
Prato	Empadão de legumes (a. francês, cenoura, c. lombardo, cebola, alho) e legumes (brócolos e cenoura) ^{6,7,12}	663	157	2,1	0,5	20,1	1,3	13,8	0,6
Sobremesa	Clementinas	200	48	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 3Ovos, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 11Sementes de sésamo, 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



CÂMARA MUNICIPAL ODIVELAS - VEGETARIANO REFEITÓRIO

Semana de 18 a 22 de dezembro de 2017

Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de repolho e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	159	38	1,4	0,2	5,3	1,1	1,0	0,1
Prato	Arroz de cogumelos, cenoura, ervilhas e milho, legumes salteados	502	120	1,8	0,2	20,6	1,0	4,5	0,2
Sobremesa	Laranja	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de alho francês e abóbora ^{1,3,5,6,7,8,12}	211	50	1,3	0,2	8,4	2,2	1,5	0,2
Prato	Salada de feijão frade (f.frade, batata, cenoura, cebola, alho e salsa) e salada alface, tomate e orégãos	391	93	1,0	0,2	16,3	1,6	4,3	0,1
Sobremesa	Pera	170	41	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	154	37	1,4	0,2	5,0	1,1	1,1	0,2
Prato	Tofu frito (panado em farinha e alho), esparguete de tomate e salada alface e beterraba ^{1,3,6}	657	156	4,4	0,9	21,6	1,2	6,8	0,2
Sobremesa	Banana	398	95	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa feijão verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	156	37	1,3	0,2	5,5	1,5	1,0	0,1
Prato	Lentilhas estufadas com espinafres, arroz de cenoura e brócolos, salada de tomate ^{1,6,8,11}	692	164	2,0	0,2	28,7	0,7	7,1	0,3
Sobremesa	Fruta da época	177	42	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 de couve-flor e brócolos ^{1,3,5,6,7,8,12}	156	37	1,2	0,2	4,8	1,3	1,6	0,1
Prato	Legumes estufados com soja, massa fusilli e salada alface e cenoura ^{1,3,6}	718	169	1,9	0,3	22,5	1,3	14,8	0,2
Sobremesa	Maçã golden	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 3Ovos, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 11Sementes de sésamo, 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



CÂMARA MUNICIPAL ODIVELAS - VEGETARIANO REFEITÓRIO

Semana de 25 a 29 de dezembro de 2017

Almoço

Segunda

VE (kJ) VE (kcal) Líp. (g) AG Sat. (g) HC (g) Açúcar (g) Prot. (g) Sal (g)

FERIADO

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura e nabo ^{1,3,5,6,7,8,12}	162	39	1,4	0,2	5,7	1,3	0,7	0,2
Prato	Beringela estufada, courgette e alho francês, esparguete e salada alface, cenoura e milho ^{1,3}	375	89	2,0	0,3	14,1	1,8	3,5	0,2
Sobremesa	Clementinas	200	48	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa hortaliça e feijão ^{1,3,5,6,7,8,12}	353	84	1,6	0,2	12,9	0,8	4,4	0,2
Prato	Jardineira de soja (soja, batata, ervilhas, f.verde, cenoura, tomate, nabo e cebola) e salada alface ⁶	466	110	1,0	0,1	14,9	1,4	9,9	0,1
Sobremesa	Maçã starring	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa alho francês ^{1,3,5,6,7,8,12}	153	37	1,3	0,2	5,3	1,4	0,9	0,1
Prato	Feijão estufado com couve lombardo, arroz branco e salada tomate	793	190	2,1	0,2	34,9	0,7	7,2	0,2
Sobremesa	Laranja	177	42	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	Sopa juliana (batata, repolho, nabo, cenoura) ^{1,3,5,6,7,8,12}	151	36	1,2	0,2	5,2	1,4	1,0	0,1
Prato	Rancho vegetariano (grão, massa, repolho, cenoura, tomate, cebola, alho) ^{1,3}	796	189	2,9	0,4	31,5	2,3	7,8	0,2
Sobremesa	Pera	170	41	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 3Ovos, 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

CÂMARA MUNICIPAL ODIVELAS - VEGETARIANO
REFEITÓRIO

Semana de 4 a 8 de dezembro de 2017

Lanche



Segunda

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Pão de mistura com doce e uma pera ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	490	117	0,6	0,1	24,8	10,2	2,7	0,4

Terça

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Bebida vegetal e pão de centeio com creme vegetal ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	478	115	2,8	0,8	21,3	10,6	1,3	0,3

Quarta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Pão sementes com alface e cenoura e banana ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	264	63	0,3	0,1	13,7	12,4	1,7	0,0

Quinta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Bebida vegetal e pão mistura com doce ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	416	99	1,5	0,3	16,9	7,2	3,9	0,3

Sexta

FERIADO

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

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

CÂMARA MUNICIPAL ODIVELAS - VEGETARIANO
REFEITÓRIO

Semana de 11 a 15 de dezembro de 2017

Lanche



Segunda

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Clementinas e pão centeio com marmelada ^{1,12}	547	130	0,5	0,1	27,9	12,6	3,1	0,4

Terça

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Bebida vegetal e pão de sementes ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	398	95	1,6	0,3	15,3	5,1	4,2	0,4

Quarta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Uma maçã e pão integral com creme vegetal ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	548	132	3,0	0,9	23,7	9,7	2,6	0,4

Quinta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Bebida vegetal e pão mistura com doce ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	416	99	1,5	0,3	16,9	7,2	3,9	0,3

Sexta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Pera e pão integral com creme vegetal ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	528	127	2,9	0,8	22,2	6,8	2,9	0,4

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

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

CÂMARA MUNICIPAL ODIVELAS - VEGETARIANO
REFEITÓRIO

Semana de 18 a 22 de dezembro de 2017

Lanche



Segunda

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Pão de mistura com doce e uma peça pera ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	490	117	0,6	0,1	24,8	10,2	2,7	0,4

Terça

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Bebida vegetal e pão de centeio com creme vegetal ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	331	80	2,9	0,7	9,5	1,7	3,3	0,2

Quarta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Pão sementes com alface e cenoura e banana ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	264	63	0,3	0,1	13,7	12,4	1,7	0,0

Quinta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Bebida vegetal e pão mistura com doce ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	416	99	1,5	0,3	16,9	7,2	3,9	0,3

Sexta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Pão integral com azeite e maçã golden ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	531	127	2,0	0,3	24,5	10,1	2,6	0,4

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

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, 13Tremçoço, 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

CÂMARA MUNICIPAL ODIVELAS - VEGETARIANO
REFEITÓRIO
Semana de 25 a 29 de dezembro de 2017
Lanche



Segunda

FERIADO

Terça

Lanche Bebida vegetal e pão de sementes^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}

Quarta

Lanche Pera e pão integral com creme vegetal^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}

Quinta

Lanche Bebida vegetal e pão mistura com doce^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}

Sexta

Lanche Uma maçã e pão integral com creme vegetal^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}

VE (kJ) VE (kcal) Líp. (g) AG Sat. (g) HC (g) Açúcar (g) Prot. (g) Sal (g)

VE (kJ) VE (kcal) Líp. (g) AG Sat. (g) HC (g) Açúcar (g) Prot. (g) Sal (g)

VE (kJ) VE (kcal) Líp. (g) AG Sat. (g) HC (g) Açúcar (g) Prot. (g) Sal (g)

VE (kJ) VE (kcal) Líp. (g) AG Sat. (g) HC (g) Açúcar (g) Prot. (g) Sal (g)

VE (kJ) VE (kcal) Líp. (g) AG Sat. (g) HC (g) Açúcar (g) Prot. (g) Sal (g)

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

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