

CÂMARA MUNICIPAL ODIVELAS - VEGETARIANO  
REFEITÓRIO

Semana de 2 a 6 de outubro de 2017

Pequeno-almoço



Segunda

Pequeno almoço Uma peça de fruta e pão centeio com marmelada<sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>

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

463 111 0,4 0,0 25,4 14,2 1,4 0,3

Terça

Pequeno almoço Bebida vegetal e pão de sementes<sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>

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 de fruta e pão integral com creme vegetal<sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>

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

Sexta

Pequeno almoço Uma peça de fruta e pão integral com nozes<sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>

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

705 168 8,3 0,8 19,4 8,7 3,9 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. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: 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 9 a 13 de outubro de 2017

Pequeno-almoço



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Pequeno almoço	Bebida vegetal e pão de sementes <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	398	95	1,6	0,3	15,3	5,1	4,2	0,4
<b>Terça</b>									
Pequeno almoço	Uma peça fruta e cereais corn flakes <sup>1,7,8</sup>	351	83	1,0	0,5	16,8	9,3	2,1	0,3
<b>Quarta</b>									
Pequeno almoço	Bebida vegetal e pão integral com marmelada <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	385	92	1,7	0,3	15,0	8,5	3,6	0,3
<b>Quinta</b>									
Pequeno almoço	Uma peça de fruta e pão centeio com creme vegetal <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	478	115	2,8	0,8	21,3	10,6	1,3	0,3
<b>Sexta</b>									
Pequeno almoço	Bebida vegetal e bolacha maria (5 unidades) <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>	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. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: 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 16 a 20 de outubro 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 de fruta e pão centeio com marmelada <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	463	111	0,4	0,0	25,4	14,2	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 <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	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 de fruta e pão integral com creme vegetal <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	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 <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	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 de fruta e pão integral com nozes <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	705	168	8,3	0,8	19,4	8,7	3,9	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. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: 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 23 a 27 de outubro de 2017

Pequeno-almoço



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Pequeno almoço	Bebida vegetal e pão de sementes <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	398	95	1,6	0,3	15,3	5,1	4,2	0,4
<b>Terça</b>									
Pequeno almoço	Uma peça de fruta e cereais com flakes <sup>1,7,8</sup>	351	83	1,0	0,5	16,8	9,3	2,1	0,3
<b>Quarta</b>									
Pequeno almoço	Bebida vegetal e pão integral com marmelada <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	385	92	1,7	0,3	15,0	8,5	3,6	0,3
<b>Quinta</b>									
Pequeno almoço	Uma peça de fruta e pão centeio com creme vegetal <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	478	115	2,8	0,8	21,3	10,6	1,3	0,3
<b>Sexta</b>									
Pequeno almoço	Bebida vegetal e bolacha maria (5 unidades) <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>	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. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: 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 2 a 6 de outubro de 2017

Almoço



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa alface e abóbora <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	156	37	1,3	0,2	5,6	1,0	0,9	0,1
Prato	Peixinhos da horta c/ arroz de tomate e ervilhas, salada alface e beterraba <sup>1,3,5,6</sup>	645	154	5,2	0,7	22,4	1,4	3,8	0,2
Sobremesa	Pêssego	159	38	0,3	0,0	8,1	8,1	0,6	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de courgette e chou-chou <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup> Ratatouille	151	36	1,3	0,2	5,2	1,3	0,9	0,1
Prato	(courgette,beringela,cebola,tomate,pimentos), esparguete e salada alface, pepino e couve roxa <sup>1,3</sup>	418	99	1,7	0,3	17,5	1,7	3,2	0,2
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 legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup> Salada de feijão frade e batata	155	37	1,3	0,2	5,2	1,2	1,0	0,1
Prato	(f.frade,batata,cebola,salsa,azeite) e legumes salteados (a.francês,brócolos e cenoura)	400	96	1,1	0,2	16,6	1,8	4,5	0,1
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	Sopa lentilhas <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>	317	75	1,5	0,2	11,6	1,1	3,5	0,2
Prato	Bolonhesa de soja com f.verde, arroz de alho e salada alface, tomate, cebola e orégãos <sup>6</sup>	789	187	1,5	0,2	28,8	1,1	13,8	0,2
Sobremesa	Banana	398	95	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	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. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: 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 9 a 13 de outubro de 2017

Almoço



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa ervilhas e cebola <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	185	44	1,3	0,2	6,2	1,1	1,8	0,1
Prato	Grão estufado com espinafres, com massa espiral e salada alface, cenoura e couve roxa <sup>1,3</sup>	783	186	3,0	0,4	31,1	2,4	8,0	0,3
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	Sopa de repolho e cenoura <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	159	38	1,4	0,2	5,3	1,1	1,0	0,1
Prato	Jardineira de legumes (batata,ervilhas,nabo,cenoura,courgette,tomate) e salada alface	273	65	0,9	0,1	11,5	1,4	2,4	0,1
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	Creme de cenoura e alho francês <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	153	37	1,3	0,2	5,3	1,4	0,9	0,1
Prato	Favas estufadas, arroz cenoura e salada alface e tomate	531	127	1,5	0,2	23,5	1,3	4,3	0,2
Sobremesa	Uvas	321	77	0,5	0,1	18,6	18,6	0,3	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa feijão verde e cebola <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	156	37	1,3	0,2	5,5	1,5	1,0	0,1
Prato	Strogonoff de tofu e cogumelos com esparguete e legumes estufados <sup>1,3,6,7</sup>	533	127	4,9	1,6	14,8	1,7	5,4	0,3
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	Creme de brócolos e couve flor <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	156	37	1,2	0,2	4,8	1,3	1,6	0,1
Prato	Feijão estufado com repolho e cenoura, arroz branco e salada tomate	696	166	1,8	0,2	30,8	1,2	6,3	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. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: 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 16 a 20 de outubro de 2017

## Almoço

### Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa feijão verde e cebola <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	156	37	1,3	0,2	5,5	1,5	1,0	0,1
Prato	Almôndegas de lentilhas estufadas, arroz de cenoura e milho, salada alface, pepino e cenoura <sup>1,3,5,6,7,8,11,12,13</sup>	803	191	3,3	0,7	32,4	1,0	7,1	0,3
Sobremesa	Ananás	382	91	0,1	0,0	23,2	23,2	0,2	0,0

### Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve lombardo <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	159	38	1,4	0,2	5,3	1,1	1,0	0,1
Prato	Esparguete de vegetais (courgette,beringela,brócolos e pimentos) e salada alface e tomate <sup>1,3</sup>	436	103	1,8	0,3	17,8	1,7	3,6	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 espinafres e feijão manteiga <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	309	74	1,4	0,2	10,7	1,2	4,3	0,2
Prato	Salada de quinoa, tomate, alface, cenoura, pimento, cebola e azeite <sup>1,6,11</sup>	1528	362	6,4	0,6	61,3	4,6	12,9	0,0
Sobremesa	Gelatina de morango ou fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	232	55	0,0	0,0	12,3	12,2	1,3	0,5

### Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora e nabo <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	148	35	1,2	0,2	5,4	1,2	0,9	0,1
Prato	Rancho vegetariano (massa macarronete, grão, repolho, nabo, cenoura, cebola) <sup>1,3</sup>	839	199	3,1	0,5	33,6	2,7	7,6	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 alho francês <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	153	37	1,3	0,2	5,3	1,4	0,9	0,1
Prato	Cogumelos salteados com espinafres de cenoura, arroz de alho e salada rúcula e beterraba	546	130	1,8	0,3	24,8	1,2	3,1	0,4
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, 13Tremoço. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Declaração nutricional: 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 23 a 27 de outubro de 2017

Almoço



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de legumes (repolho,nabo,cebola,cenoura,chou-chou) <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	151	36	1,2	0,2	5,2	1,4	1,0	0,1
Prato	Seitan estufado com cenoura, esparguete e salada de tomate e couve roxa <sup>1,3,6</sup>	583	138	2,2	0,4	22,5	2,4	6,6	0,3
Sobremesa	Tangerinas	167	40	0,1	0,0	8,7	8,7	0,7	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa juliana <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	151	36	1,2	0,2	5,2	1,4	1,0	0,1
Prato	Beringela grelhada (temperada com azeite e orégãos), batata cozida e salada de tomate, cenoura e orégãos	271	65	1,0	0,1	12,0	1,5	1,8	0,2
Sobremesa	Maçã starking	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa feijão verde e cenoura <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	156	37	1,3	0,2	5,5	1,5	1,0	0,1
Prato	Ervilhas estufadas com cenoura e courgette, massa fusilli e salada alface, beterraba e cenoura <sup>1,3</sup>	514	122	1,9	0,4	21,3	1,9	4,4	0,2
Sobremesa	Pera	170	41	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de grão <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	354	85	1,9	0,2	12,6	1,4	3,9	0,0
Prato	Tofu de tomatada, arroz branco e salada feijão verde e brócolos <sup>6</sup>	520	124	2,5	0,5	20,3	1,0	4,4	0,2
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	Sopa alface <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	156	37	1,4	0,2	5,4	1,2	0,8	0,2
Prato	Jardineira de soja (batata, soja, f.verde, cenoura, a.francês,nabo) e salada alface e tomate <sup>6</sup>	492	117	1,0	0,2	14,1	1,4	11,1	0,1
Sobremesa	Kiwi	223	53	0,5	0,1	10,9	10,9	1,1	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. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: 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 2 a 6 de outubro de 2017  
 Lanche



Segunda

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Bebida vegetal e pão mistura com creme vegetal <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	438	105	2,9	0,7	14,9	4,9	4,1	0,4

Terça

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Pão centeio com alface, milho e uma peça fruta <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	403	96	0,7	0,0	18,5	1,2	3,6	0,4

Quarta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Bebida vegetal e bolacha maria (5 unidades) <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>	371	88	2,4	0,7	12,7	6,4	3,5	0,2

Sexta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Bebida vegetal e cereais muesli <sup>1,6,7,8,12</sup>	386	92	3,0	0,5	11,1	7,4	4,1	0,1

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. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: 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 9 a 13 de outubro 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 de fruta <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	507	121	0,7	0,1	26,1	12,8	2,5	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 centeio com creme vegetal <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	388	93	2,9	0,7	12,7	5,1	3,3	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, tomate e manjeriço e uma peça fruta <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	410	98	0,7	0,1	20,6	8,3	2,4	0,3

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 <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	670	160	1,3	0,3	31,0	9,1	5,1	0,7

Sexta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Pão integral com alface e cenoura e uma peça fruta <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	323	77	0,9	0,2	15,2	6,1	2,1	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. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: 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 16 a 20 de outubro de 2017

Lanche



Segunda

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Bebida vegetal e pão mistura com creme vegetal <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	438	105	2,9	0,7	14,9	4,9	4,1	0,4

Terça

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Pão centeio com alface, milho e uma peça fruta <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	403	96	0,7	0,0	18,5	1,2	3,6	0,4

Quarta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Bebida vegetal e bolacha maria (5 unidades) <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>	371	88	2,4	0,7	12,7	6,4	3,5	0,2

Quinta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Pão sementes com tomate, cenoura, orégãos e uma peça de fruta <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	400	96	0,6	0,1	20,3	8,4	2,3	0,3

Sexta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Bebida vegetal e cereais muesli <sup>1,6,7,8,12</sup>	386	92	3,0	0,5	11,1	7,4	4,1	0,1

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. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: 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 23 a 27 de outubro de 2017

Lanche



Segunda

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Pão mistura com doce e uma peça de fruta <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	507	121	0,7	0,1	26,1	12,8	2,5	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 centeio com creme vegetal <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	388	93	2,9	0,7	12,7	5,1	3,3	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, tomate e manjeriço e uma peça fruta <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	410	98	0,7	0,1	20,6	8,3	2,4	0,3

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 <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	670	160	1,3	0,3	31,0	9,1	5,1	0,7

Sexta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Pão integral com alface e cenoura e uma peça fruta <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	323	77	0,9	0,2	15,2	6,1	2,1	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. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: 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