



CÂMARA MUNICIPAL ODIVELAS - VEGETARIANO REFEITÓRIO

Semana de 5 a 9 de fevereiro de 2018

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 sementes com marmelada ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	415	98	2,1	0,4	14,7	4,5	3,9	0,1

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Bebida vegetal e pão centeio com creme vegetal ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	386	93	3,0	0,8	12,0	5,2	3,8	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 mistura com creme vegetal ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	389	93	2,9	0,7	11,9	1,9	4,1	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}	365	86	1,5	0,3	13,4	3,3	4,1	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 pão mistura com creme vegetal ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	389	93	2,9	0,7	11,9	1,9	4,1	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. 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 12 a 16 de fevereiro de 2018

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 mistura com creme vegetal ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	389	93	2,9	0,7	11,9	1,9	4,1	0,3

Terça

CARNAVAL

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Bebida vegetal e pão centeio com creme vegetal ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	386	93	3,0	0,8	12,0	5,2	3,8	0,2

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 mistura com creme vegetal ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	569	136	2,8	0,8	23,8	9,8	2,6	0,4

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Bebida vegetal e pão centeio com creme vegetal ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	386	93	3,0	0,8	12,0	5,2	3,8	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 19 a 23 de fevereiro de 2018

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 sementes com marmelada ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	415	98	2,1	0,4	14,7	4,5	3,9	0,1

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Bebida vegetal e pão centeio com creme vegetal ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	386	93	3,0	0,8	12,0	5,2	3,8	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 mistura com creme vegetal ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	389	93	2,9	0,7	11,9	1,9	4,1	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}	365	86	1,5	0,3	13,4	3,3	4,1	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 pão mistura com creme vegetal ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	389	93	2,9	0,7	11,9	1,9	4,1	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. 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 26 de fevereiro a 2 de março de 2018
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 mistura com creme vegetal ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	389	93	2,9	0,7	11,9	1,9	4,1	0,3
Terça									
Pequeno almoço	Bebida vegetal e pão sementes com doce ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	395	94	2,1	0,4	13,3	2,8	4,1	0,1
Quarta									
Pequeno almoço	Bebida vegetal e pão centeio com creme vegetal ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	386	93	3,0	0,8	12,0	5,2	3,8	0,2
Quinta									
Pequeno almoço	Uma peça fruta e pão mistura com creme vegetal ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	569	136	2,8	0,8	23,8	9,8	2,6	0,4
Sexta									
Pequeno almoço	Bebida vegetal e pão centeio com creme vegetal ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	386	93	3,0	0,8	12,0	5,2	3,8	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 5 a 9 de fevereiro de 2018

Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de courgette e alho francês ^{1,3,5,6,7,8,12}	150	36	1,1	0,2	4,8	1,2	1,0	0,1
Prato	Arroz de tomate, cogumelos e coentros e salada cenoura e milho	540	128	1,9	0,2	23,0	0,9	4,0	0,2
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa legumes (alho francês, cebola, cenoura e couve flor) ^{1,3,5,6,7,8,12}	162	39	1,2	0,2	5,0	1,5	1,4	0,1
Prato	Lentilhas estufadas com espinafres com esparguete e salada alface, tomate e pepino ^{1,3,6,8,11}	911	215	2,4	0,4	36,8	1,2	10,3	0,2
Sobremesa	Tangerina	188	44	0,1	0,0	8,7	8,7	0,7	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora e cebola ^{1,3,5,6,7,8,12}	166	39	1,3	0,2	6,0	1,1	0,8	0,1
Prato	Salada de grão, batata, couve flor, brócolos e cenoura	481	114	1,6	0,2	17,9	1,9	5,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	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 espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	163	39	1,4	0,2	5,0	1,1	1,1	0,2
Prato	Salada de quinoa, tomate, alface, cenoura, pimento, cebola e azeite ^{1,6,11}	637	151	3,9	0,4	22,9	2,7	5,0	0,3
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa couve lombarda e feijão vermelho ^{1,3,5,6,7,8,12}	533	127	2,3	0,2	19,5	1,4	6,5	0,2
Prato	Bolonhesa de soja com feijão verde, salada alface e cenoura ^{1,3,6}	819	194	2,0	0,3	25,8	2,0	16,6	0,2
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	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, 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 12 a 16 de fevereiro de 2018

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}	170	40	1,4	0,2	5,4	1,1	0,9	0,2
Prato	Chilli de legumes (f.vermelho, pimento, cebola, alho, tomate, azeite e salsa), arroz branco e salada alface e tomate	833	198	1,9	0,2	37,2	0,6	7,2	0,2
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Terça

CARNAVAL

Quarta

		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}	163	39	1,3	0,2	5,3	1,4	0,9	0,1
Prato	Ratatouille (courgette, beringela, cebola, tomate, pimentos), couscous e sal. alface, pepino e cenoura ¹	473	112	1,8	0,5	19,2	1,6	3,9	0,2
Sobremesa	Pera	199	47	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	Crema de cenoura e couve flor ^{1,3,5,6,7,8,12}	168	40	1,2	0,2	5,4	1,5	1,3	0,1
Prato	Ervilhas estufadas com cenoura e feijão verde, arroz branco e salada alface e beterraba	563	134	1,6	0,2	24,8	1,7	3,5	0,2
Sobremesa	Banana	441	104	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 repolho e grão ^{1,3,5,6,7,8,12}	551	131	2,9	0,4	18,7	2,3	5,4	0,2
Prato	Empadão de brócolos e soja (puré batata, brócolos, soja, cebola, orégãos e alho) e legumes salteados (courgette, a.francês e cenoura) ^{6,7,12}	642	152	2,0	0,5	19,2	1,0	13,1	0,6
Sobremesa	Clementinas	223	53	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, 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 19 a 23 de fevereiro de 2018

Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de ervilhas ^{1,3,5,6,7,8,12}	203	48	1,3	0,2	6,2	1,1	1,8	0,1
Prato	Grão estufado com espinafres, esparguete e salada alface, couve roxa e cenoura ^{1,3}	806	191	3,0	0,4	30,6	2,4	7,9	0,3
Sobremesa	Laranja	201	48	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	Sopa minestrone (cebola, f.verde, cenoura e abóbora) ^{1,3,5,6,7,8,12}	163	39	1,2	0,2	5,6	1,3	1,0	0,1
Prato	Strogonoff de tofu e cogumelos com arroz cenoura e legumes (brócolos, couve flor e azeite) ^{6,7}	533	127	4,0	1,2	16,1	1,2	5,7	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	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 nabiças ^{1,3,5,6,7,8,12}	167	40	1,4	0,2	5,4	1,3	0,9	0,2
Prato	Jardineira de soja (batata, soja, f.verde, cenoura, a.francês, nabo) e salada tomate com orégãos ⁶	472	111	1,0	0,1	14,8	1,5	9,7	0,1
Sobremesa	Maçã starking	269	64	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 alho francês ^{1,3,5,6,7,8,12}	163	39	1,3	0,2	5,3	1,4	0,9	0,1
Prato	Arroz de feijão e pimento e salada alface e milho	907	215	2,9	0,2	38,0	0,6	8,9	0,2
Sobremesa	Tangerina	188	44	0,1	0,0	8,7	8,7	0,7	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa brócolos ^{1,3,5,6,7,8,12}	167	40	1,4	0,2	5,1	1,2	1,2	0,1
Prato	Almôndegas de lentilhas estufadas, massa fusilli e salada mista (alface, tomate e pepino) ^{1,3,6,8,11}	911	215	2,4	0,4	36,8	1,2	10,3	0,2
Sobremesa	Pera	199	47	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, 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 26 de fevereiro a 2 de março de 2018
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme abóbora e massinhas ^{1,3,5,6,7,8,12}	251	60	1,3	0,2	10,1	1,0	1,5	0,1
Prato	Empadão de cogumelos e espinafres (arroz, cogumelos e espinafres) e legumes salteados (courgette, brócolos e cenoura)	456	108	1,6	0,2	19,0	0,7	3,6	0,2
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa caldo verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	178	42	1,5	0,2	5,5	0,4	1,1	0,2
Prato	Salada de feijão frade e batata (f.frade, batata, cebola, salsa, azeite) e salada alface e beterraba	518	122	1,2	0,2	21,2	1,7	5,2	0,2
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de alface e nabo ^{1,3,5,6,7,8,12}	163	39	1,4	0,2	5,3	1,1	0,8	0,2
Prato	Rancho vegetariano (massa macarronete, grão, repolho, cenoura, tomate, nabo, cebola, alho) e sal. tomate ^{1,3}	826	196	3,0	0,4	31,5	2,5	7,6	0,2
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve coração e cenoura (aos cubos) ^{1,3,5,6,7,8,12}	166	40	1,3	0,2	5,5	1,5	0,8	0,1
Prato	Tofu estufado com ervilhas, arroz de alho e salada f.verde e cenoura ⁶	570	136	3,3	0,7	19,5	1,1	5,6	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa hortaliça e feijão branco ^{1,3,5,6,7,8,12}	353	84	1,4	0,2	11,4	1,4	4,2	0,1
Prato	Bolonhesa de soja com alho francês e salada mista (alface, cenoura e tomate) ^{1,3,6}	794	187	1,9	0,3	26,9	1,6	14,6	0,2
Sobremesa	Maçã golden	269	64	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, 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 5 a 9 de fevereiro de 2018

Lanche



Segunda

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Pão mistura com creme vegetal e maçã ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	569	136	2,8	0,8	23,8	9,8	2,6	0,4

Terça

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Pão mistura com doce e maçã ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	530	126	0,7	0,1	25,9	12,4	2,5	0,4

Quarta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Bebida vegetal, pão sementes com creme vegetal e banana ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	422	101	2,8	0,7	14,2	5,6	3,5	0,1

Quinta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Bebida vegetal, pão centeio com creme vegetal ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	330	79	3,0	0,8	8,8	2,0	3,8	0,2

Sexta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Bebida vegetal. bolachas tipo maria (5 unidades) e pera ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	284	68	1,7	0,5	9,8	5,3	2,7	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. 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 12 a 16 de fevereiro de 2018
Lanche



Segunda

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Bebida vegetal, pão centeio com creme vegetal ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	330	79	3,0	0,8	8,8	2,0	3,8	0,2

Terça

CARNAVAL

Quarta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Maçã e bolacha maria di (5 unidades) ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	491	117	1,8	0,8	22,6	13,3	1,4	0,2

Quinta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Bebida vegetal e pão sementes com marmelada ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	415	98	2,1	0,4	14,7	4,5	3,9	0,1

Sexta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Pão mistura com creme vegetal e uma pera ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	554	132	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 19 a 23 de fevereiro de 2018

Lanche



Segunda

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Pão mistura com creme vegetal e uma maçã ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	554	132	2,9	0,8	22,2	6,8	2,9	0,4

Terça

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Pão mistura com doce e pera ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	517	122	0,7	0,1	24,7	9,0	2,9	0,4

Quarta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Bebida vegetal, pão sementes com creme vegetal e clementinas ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	422	101	2,8	0,7	14,2	5,6	3,5	0,1

Quinta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Bebida vegetal, pão centeio com creme vegetal ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	330	79	3,0	0,8	8,8	2,0	3,8	0,2

Sexta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Bebida vegetal, bolachas tipo maria (5 unidades) e clementinas ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	284	68	1,7	0,5	9,8	5,3	2,7	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, 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 26 de fevereiro a 2 de março de 2018
Lanche

Segunda

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Bebida vegetal, pão centeio com creme vegetal ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	330	79	3,0	0,8	8,8	2,0	3,8	0,2

Terça

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Pão mistura com creme vegetal e clementina ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	578	138	2,8	0,8	23,7	7,8	3,3	0,4

Quarta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Pera e bolacha maria di (5 unidades) ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	491	117	1,8	0,8	22,6	13,3	1,4	0,2

Quinta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Bebida vegetal e pão sementes com marmelada ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	415	98	2,1	0,4	14,7	4,5	3,9	0,1

Sexta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Pão mistura com creme vegetal e uma maçã ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	554	132	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