



ESCOLAS C.M.ODIVELAS  
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)
<b>Segunda</b>									
Pequeno almoço	Leite simples e pão de sementes com manteiga <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	511	122	4,5	2,4	15,5	0,5	4,4	0,5
<b>Terça</b>									
Pequeno almoço	Leite simples e pão de centeio com fiambre de aves <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	413	99	1,5	0,7	15,0	3,9	6,0	0,4
<b>Quarta</b>									
Pequeno almoço	Leite simples e pão de mistura com queijo flamengo <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	475	114	3,1	1,8	15,1	4,0	6,1	0,5
<b>Quinta</b>									
Pequeno almoço	Leite achocolatado e pão de sementes com manteiga <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	580	138	4,2	2,3	20,1	8,6	4,4	0,5
<b>Sexta</b>									
	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



ESCOLAS C.M.ODIVELAS  
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	Leite simples e pão de mistura com queijo flamengo <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	475	114	3,1	1,8	15,1	4,0	6,1	0,5

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Leite simples e pão de centeio com fiambre de aves <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	413	99	1,5	0,7	15,0	3,9	6,0	0,4

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Leite simples, pão mistura com manteiga <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	511	122	4,5	2,4	15,5	0,5	4,4	0,5

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	logurte líquido de aromas e pão de sementes com doce <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	548	130	1,3	0,7	24,4	10,8	4,2	0,4

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Leite simples e pão de centeio com queijo flamengo <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	475	114	3,1	1,8	15,1	4,0	6,1	0,5

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



ESCOLAS C.M.ODIVELAS  
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	Leite simples e pão de sementes com manteiga <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	511	122	4,5	2,4	15,5	0,5	4,4	0,5

Terça

		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Leite simples e pão de centeio com fiambre de aves <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	413	99	1,5	0,7	15,0	3,9	6,0	0,4

Quarta

		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Leite simples e pão de mistura com queijo flamengo <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	475	114	3,1	1,8	15,1	4,0	6,1	0,5

Quinta

		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Leite achocolatado e pão de sementes com manteiga <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	580	138	4,2	2,3	20,1	8,6	4,4	0,5

Sexta

		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Leite simples e pão de mistura com marmelada <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	463	111	1,4	0,7	20,0	8,9	4,3	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



ESCOLAS C.M.ODIVELAS  
REFEITÓRIO  
Semana de 25 a 29 de dezembro de 2017  
Pequeno-almoço

Segunda

FERIADO

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Leite simples e pão de centeio com fiambre de aves <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	413	99	1,5	0,7	15,0	3,9	6,0	0,4

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Leite simples, pao mistura com manteiga <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	511	122	4,5	2,4	15,5	0,5	4,4	0,5

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	logurte líquido de aromas e pão de sementes com doce <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	548	130	1,3	0,7	24,4	10,8	4,2	0,4

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Leite simples e pão de centeio com queijo flamengo <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	475	114	3,1	1,8	15,1	4,0	6,1	0,5

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



ESCOLAS C.M.ODIVELAS  
REFEITÓRIO  
Semana de 4 a 8 de dezembro de 2017  
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme de cenoura e nabo <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	162	39	1,4	0,2	5,7	1,3	0,7	0,2
Prato	Almôndegas de porco estufadas, massa fusilli e salada alface, milho e tomate <sup>1,3,6,12</sup>	731	174	9,5	2,9	11,7	1,0	10,2	0,2
Sobremesa	Clementinas	200	48	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa juliana (batata, repolho, nabo, cenoura) <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	151	36	1,2	0,2	5,2	1,4	1,0	0,1
Prato	Pescada estufada com ervilhas, arroz de alho e legumes <sup>4</sup>	445	106	1,8	0,2	13,7	0,7	8,6	0,3
Sobremesa	Pudim flan ou fruta da época <sup>7</sup>	384	94	1,4	0,8	17,6	16,4	2,9	0,2
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	155	37	1,3	0,2	5,3	1,3	1,0	0,1
Prato	Strogonoff de peru com cogumelos, esparguete e salada alface e cenoura <sup>1,3,7</sup>	548	130	3,4	1,1	11,3	1,0	13,2	0,2
Sobremesa	Maçã golden	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa feijão c/ hortaliça <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	517	124	2,3	0,2	19,2	1,4	6,5	0,2
Prato	Caldeirada de bacalhau (batata, bacalhau, pimento, tomate, cebola e alho) e salada tomate e orégãos <sup>4</sup>	319	76	1,0	0,2	8,1	0,8	8,4	1,5
Sobremesa	Pera	170	41	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Sexta</b>									
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, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

**Declaração nutricional:** Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



ESCOLAS C.M.ODIVELAS  
REFEITÓRIO  
Semana de 11 a 15 de dezembro de 2017  
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa agrião <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	162	39	1,4	0,2	5,4	1,1	0,9	0,2
Prato	Tesourinhos de pescada no forno com arroz feijão e salada alface <sup>1,4</sup>	1059	254	8,5	0,7	32,8	0,9	10,6	0,7
Sobremesa	Maçã starking	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Creme de courgette e chou-chou <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	151	36	1,3	0,2	5,2	1,3	0,9	0,1
Prato	Massada de frango e alho francês (massa, frango, a. francês, cenoura, cebola, tomate, alho) e sal. tomate e cenoura <sup>1,3</sup>	481	114	2,4	0,5	12,8	1,4	9,8	0,3
Sobremesa	Laranja	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa lentilhas <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>	231	55	1,5	0,2	8,3	1,1	1,9	0,2
Prato	Maruca estufada, arroz de cenoura e legumes salteados (repolho e cenoura) <sup>4</sup>	496	119	1,4	0,2	16,8	1,0	9,3	0,3
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
<b>Quinta</b>									
Sopa	Creme de abóbora e legumes (brócolos, alho, abóbora, cebola e nabo) <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	152	36	1,2	0,2	5,1	1,1	1,2	0,1
Prato	Hambúrguer misto (porco e vitela) grelhado (ou no forno) com massa espiral e salada alface, cenoura e couve roxa <sup>1,3,6,12</sup>	639	152	6,3	2,8	15,0	1,9	11,0	0,7
Sobremesa	Banana	398	95	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
<b>Sexta</b>									
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	Salmão no forno (ou estufada), batata cozida e legumes (f.verde, brócolos e cenoura) <sup>4</sup>	521	125	7,5	1,4	7,6	1,2	6,5	0,2
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, 4Peixes, 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



ESCOLAS C.M.ODIVELAS  
REFEITÓRIO  
Semana de 18 a 22 de dezembro de 2017  
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa 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	Empadão de carne porco (arroz, c.porco picada, cenoura, tomate) e legumes salteados	640	153	6,6	2,0	13,3	0,7	9,9	0,2
Sobremesa	Laranja	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Creme de alho francês e abóbora <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	150	36	1,2	0,2	5,5	1,2	1,0	0,1
Prato	Meia desfeita bacalhau (bacalhau, batata, grão, ovo, cenoura, cebola, alho, salsa) e sal. alface, tomate e orégãos <sup>3,4</sup>	499	119	2,3	0,4	14,4	1,0	9,9	1,2
Sobremesa	Pera	170	41	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa espinafres <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	154	37	1,4	0,2	5,0	1,1	1,1	0,2
Prato	Bifinhos de frango panados com esparguete de tomate e salada alface e beterraba <sup>1,3,5,6,7,8,11,12,13</sup>	657	156	5,5	0,8	13,3	0,8	12,9	0,1
Sobremesa	Banana	398	95	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa feijão verde <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	156	37	1,3	0,2	5,5	1,5	1,0	0,1
Prato	Pescada estufada, arroz de cenoura e brócolos, salada tomate <sup>4</sup>	445	106	1,8	0,2	13,7	0,7	8,6	0,3
Sobremesa	Leite creme ou fruta da época <sup>1,3,7,8,12</sup>	290	68	0,1	0,0	15,2	12,3	1,8	0,1
<b>Sexta</b>									
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	Perna de peru assada (ou estufada), massa fusilli e salada alface e cenoura <sup>1,3</sup>	657	156	6,0	1,7	12,9	1,2	12,4	0,3
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, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 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



ESCOLAS C.M.ODIVELAS  
REFEITÓRIO  
Semana de 25 a 29 de dezembro de 2017  
Almoço

Segunda

VE VE Líp. AG Sat. HC Açúcar Prot. Sal  
(kJ) (kcal) (g) (g) (g) (g) (g) (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 <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	162	39	1,4	0,2	5,7	1,3	0,7	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa (com carne vitela) e sal. alface, cenoura e milho <sup>1,3</sup>	789	188	9,2	3,0	13,4	1,1	12,7	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 <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	517	124	2,3	0,2	19,2	1,4	6,5	0,2
Prato	Abrótea cozida, batata cozida, cenoura, couve flor e brócolos <sup>4</sup>	292	70	1,0	0,1	8,2	1,2	6,9	0,2
Sobremesa	Maçã starking	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 <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	153	37	1,3	0,2	5,3	1,4	0,9	0,1
Prato	Lombo porco assado (ou estufado), arroz de alho, legumes estufados à juliana	602	144	3,5	0,9	15,4	0,9	12,4	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) <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	151	36	1,2	0,2	5,2	1,4	1,0	0,1
Prato	Salada de feijão frade e atum (f. frade, batata, atum, cebola, salsa, azeite), sal. alface e tomate <sup>4</sup>	602	144	5,0	0,7	13,3	0,9	11,0	0,8
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, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

**Declaração nutricional:** Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas





ESCOLAS C.M.ODIVELAS  
REFEITÓRIO  
Semana de 4 a 8 de dezembro de 2017  
Lanche

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Lanche	Pão de mistura com queijo flamengo e pera <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	548	131	2,8	1,5	21,1	6,5	5,2	0,6
<b>Terça</b>									
Lanche	logurte líquido de aromas e pão de sementes com manteiga <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	642	153	4,6	2,5	22,8	9,2	4,2	0,5
<b>Quarta</b>									
Lanche	Leite simples, pão mistura com doce e banana <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	416	99	1,2	0,6	18,2	9,0	3,7	0,3
<b>Quinta</b>									
Lanche	Leite simples e pão de centeio com fiambre de aves <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	413	99	1,5	0,7	15,0	3,9	6,0	0,4
<b>Sexta</b>									
	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



ESCOLAS C.M.ODIVELAS  
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 Iogurte sólido de aromas e pão de sementes com manteiga <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	722	172	5,5	3,1	25,1	8,3	5,0	0,6

Terça

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Leite simples, bolachas tipo maria e maçã starking <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>	322	77	1,7	0,9	13,2	8,8	2,4	0,1

Quarta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Pão de centeio com queijo tipo flamengo e clementinas <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	575	138	2,7	1,5	22,4	7,4	5,6	0,6

Quinta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Leite simples, pão de mistura com fiambre de aves e pera <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	334	80	1,2	0,5	13,4	5,8	3,9	0,3

Sexta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Leite achocolatado e pão mistura com manteiga <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	580	138	4,2	2,3	20,1	8,6	4,4	0,5

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



ESCOLAS C.M.ODIVELAS  
REFEITÓRIO  
Semana de 18 a 22 de dezembro de 2017  
Lanche

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>								
Lanche Pão de mistura com queijo flamengo e pera <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	548	131	2,8	1,5	21,1	6,5	5,2	0,6
<b>Terça</b>								
Lanche Iogurte líquido de aromas e pão de sementes com manteiga <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	642	153	4,6	2,5	22,8	9,2	4,2	0,5
<b>Quarta</b>								
Lanche Leite simples, pão mistura com doce e banana <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	416	99	1,2	0,6	18,2	9,0	3,7	0,3
<b>Quinta</b>								
Lanche Leite simples, pão centeio com fiambre de aves <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	443	106	3,3	1,4	13,3	4,1	5,4	0,7
<b>Sexta</b>								
Lanche Iogurte sólido de aromas, bolachas tipo maria e maçã golden <sup>1,6,7,11</sup>	411	98	1,7	0,9	18,7	13,5	2,1	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. 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



ESCOLAS C.M.ODIVELAS  
REFEITÓRIO  
Semana de 25 a 29 de dezembro de 2017  
Lanche

Segunda

FERIADO

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

Terça

Lanche Leite simples, bolachas tipo maria e maçã  
starking<sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>

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

322 77 1,7 0,9 13,2 8,8 2,4 0,1

Quarta

Lanche Pão de centeio com queijo tipo flamengo e  
clementinas<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)

575 138 2,7 1,5 22,4 7,4 5,6 0,6

Quinta

Lanche Leite simples, pão de mistura com fiambre de aves e  
pera<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)

334 80 1,2 0,5 13,4 5,8 3,9 0,3

Sexta

Lanche Leite achocolatado e pão mistura com  
manteiga<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)

580 138 4,2 2,3 20,1 8,6 4,4 0,5

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