



ESCOLAS C.M.ODIVELAS
REFEITÓRIO
Semana de 5 a 9 de junho 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 mistura com fiambre de aves ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	413	99	1,5	0,7	15,3	4,0	5,6	0,4

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Leite simples e pão mistura com queijo tipo flamengo ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	476	114	3,1	1,6	15,0	3,9	6,1	0,5

Quarta

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

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Leite simples, pão de mistura com queijo tipo flamengo ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	476	114	3,1	1,6	15,0	3,9	6,1	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 mistura com marmelada ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	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. 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



ESCOLAS C.M.ODIVELAS
REFEITÓRIO
Semana de 12 a 16 de junho 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 mistura com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	511	122	4,5	2,4	15,6	4,1	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 achocolatado ou simples e pão mistura com fiambre de aves ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	413	99	1,5	0,7	15,3	4,0	5,6	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 doce ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	439	105	1,5	0,7	18,1	6,5	4,4	0,4

Quinta

FERIADO

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	logurte líquido de aromas, pão mistura com queijo tipo flamengo ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	601	143	3,1	1,6	22,0	8,8	6,0	0,6

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



ESCOLAS C.M.ODIVELAS
REFEITÓRIO
Semana de 19 a 23 de junho 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 mistura com fiambre de aves ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	413	99	1,5	0,7	15,3	4,0	5,6	0,4

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Leite simples e pão mistura com queijo tipo flamengo ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	476	114	3,1	1,6	15,0	3,9	6,1	0,5

Quarta

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

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Leite simples e pão mistura com queijo tipo flamengo ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	476	114	3,1	1,6	15,0	3,9	6,1	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 mistura com marmelada ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	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. 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



ESCOLAS C.M.ODIVELAS
REFEITÓRIO
Semana de 5 a 9 de junho de 2017
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	155	37	1,3	0,2	5,3	1,3	1,0	0,1
Prato	Filetes de cavala com arroz de tomate, salada mista (alface, cenoura e beterraba) ^{4,5,6}	671	160	5,7	0,2	14,3	1,2	12,7	0,0
Sobremesa	Melão	112	27	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0

Terça

		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	Strogonoff de peru sem natas (peru, cog., tomate, alho, ceb. salsa) massa espiral, e sal. mista alf., toma. e orégãos ^{1,3}	466	111	1,9	0,3	10,6	0,7	12,5	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 couve lombarda ^{1,3,5,6,7,8,12}	159	38	1,4	0,2	5,3	1,1	1,0	0,1
Prato	Salada à camponesa de pescada (pescada, batata, cenoura, f. verde, ervilhas, ceb., alho e azeite) ⁴	306	73	1,2	0,2	8,8	1,3	6,4	0,2
Sobremesa	Gelatina ananás ou fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	241	57	0,0	0,0	12,6	12,6	1,6	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa minestrone (cebola, feijão verde, cenoura e abóbora) ^{1,3,5,6,7,8,12}	147	35	1,2	0,2	5,1	1,3	0,9	0,1
Prato	Esparguete à bolonhesa (carne vitela picada) e salada alface, cenoura e couve roxa ^{1,3}	756	180	8,8	3,1	12,9	1,5	12,0	0,3
Sobremesa	Maçã starking	238	57	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	Creme ervilhas ^{1,3,5,6,7,8,12}	185	44	1,3	0,2	6,2	1,1	1,8	0,1
Prato	Abrótea no forno (ou estufado), arroz branco e salada tomate e cenoura ralada ⁴	490	117	1,4	0,2	16,6	1,2	9,1	0,3
Sobremesa	Laranja	177	42	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, 4Peixes, 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



ESCOLAS C.M.ODIVELAS
REFEITÓRIO
Semana de 12 a 16 de junho de 2017
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa couve coração e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	157	37	1,3	0,2	5,5	1,5	0,8	0,1
Prato	Chilli de carne (carne porco picada) com feijão, arroz branco e salada alface e tomate	852	204	7,1	2,1	21,5	0,6	13,1	0,2
Sobremesa	Pera	170	41	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de grão ^{1,3,5,6,7,8,12}	354	85	1,9	0,2	12,6	1,4	3,9	0,0
Prato	Bacalhau à Gomes Sá (batata, bacalhau, ovo, cebola, salsa) e salada feijao verde ^{3,4}	353	84	1,7	0,3	10,1	1,0	6,9	0,1
Sobremesa	Gelado de leite ou fruta da época ⁷	700	170	6,0	6,0	24,0	23,0	3,0	0,1
Quarta									
Sopa	Creme 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	Frango assado (ou estufado) com limão, esparguete e salada alface, milho e cenoura ^{1,3}	564	134	3,1	0,5	14,4	1,3	11,8	0,3
Sobremesa	Meloa	85	20	0,1	0,0	4,2	4,2	0,6	0,0
Quinta									
FERIADO									
Sexta									
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	Arroz de peru no forno, salada mista de alface, beterraba e pepino	653	156	5,6	1,6	14,2	0,5	11,8	0,3
Sobremesa	Morangos	120	29	0,4	0,0	5,3	5,3	0,6	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, 4Peixes, 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



ESCOLAS C.M.ODIVELAS
REFEITÓRIO
Semana de 19 a 23 de junho de 2017
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa abóbora com chuchu ^{1,3,5,6,7,8,12}	143	34	1,2	0,2	4,9	1,2	0,8	0,1
Prato	Salada russa de atum (atum, batata, cenoura, ervilhas, salsa), sal. alface, tomate e pepino ^{4,5,6}	456	109	4,7	0,4	7,7	1,3	8,8	0,4
Sobremesa	Melão	112	27	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
Terça									
Sopa	Sopa espinafres e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	154	37	1,4	0,2	5,0	1,1	1,1	0,2
Prato	Almôndegas de aves estufadas, massa fusilli e salada alface e cenoura ^{1,3,6,12}	780	186	8,9	2,0	13,3	0,7	13,0	0,3
Sobremesa	Pera	170	41	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quarta									
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	Arinca cozida com batata, grão, cenoura e feijão verde ⁴	431	103	1,5	0,2	14,0	1,5	8,0	0,2
Sobremesa	Gelatina de morango ou fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	241	57	0,0	0,0	12,6	12,6	1,6	0,0
Quinta									
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	Lombo de porco estufado (aos cubos) com cogumelos, esparguete e salada alface e couve roxa ^{1,3}	606	144	6,6	2,0	10,5	1,2	10,4	0,2
Sobremesa	Laranja	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa legumes com feijão branco ^{1,3,5,6,7,8,12}	317	76	1,4	0,2	11,4	1,4	4,2	0,1
Prato	Tesourinhos de pescada no forno, arroz de cenoura e salada alface, tomate e orégãos ^{1,4}	775	185	5,7	0,6	24,7	1,0	8,2	0,6
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, 4Peixes, 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



ESCOLAS C.M.ODIVELAS
REFEITÓRIO
Semana de 5 a 9 de junho de 2017
Lanche

Segunda

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Leite simples e pão de mistura com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	461	110	4,1	2,2	13,9	4,2	4,3	0,4

Terça

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Uma peça de fruta, iogurte sólido de aromas e bolacha maria (di) ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	412	98	1,6	0,9	18,7	12,7	2,2	0,2

Quarta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Uma peça de fruta e pão mistura com fiambre de aves ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	674	161	3,8	1,2	26,1	7,9	5,4	1,1

Quinta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Iogurte líquido de aromas, pão de mistura com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	642	153	4,6	2,5	22,8	9,2	4,2	0,5

Sexta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Uma peça de fruta e pão mistura com queijo tipo flamengo ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	561	134	2,7	1,2	22,7	9,3	4,7	0,6

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



ESCOLAS C.M.ODIVELAS
REFEITÓRIO
Semana de 12 a 16 de junho de 2017
Lanche

Segunda

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Iogurte líquido e pão mistura com queijo tipo flamengo ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	601	143	3,1	1,6	22,0	8,8	6,0	0,6

Terça

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Leite simples, uma peça de fruta e pão mistura com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	412	98	3,1	1,6	14,8	7,5	2,9	0,3

Quarta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Uma peça de fruta, pão de mistura com queijo tipo flamengo ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	561	134	2,7	1,2	22,7	9,3	4,7	0,6

Quinta

FERIADO

Sexta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Uma peça fruta, iogurte sólido aromas e bolachas maria (di) ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	412	98	1,6	0,9	18,7	12,7	2,2	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



ESCOLAS C.M.ODIVELAS
REFEITÓRIO
Semana de 19 a 23 de junho de 2017
Lanche

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Lanche	Leite simples e pão de mistura com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	461	110	4,1	2,2	13,9	4,2	4,3	0,4
Terça									
Lanche	Uma peça de fruta, iogurte sólido de aromas e bolacha maria (di) ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	412	98	1,6	0,9	18,7	12,7	2,2	0,2
Quarta									
Lanche	Uma peça de fruta e pão mistura com fiambre de aves ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	674	161	3,8	1,2	26,1	7,9	5,4	1,1
Quinta									
Lanche	Iogurte líquido de aromas, pão de mistura com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	642	153	4,6	2,5	22,8	9,2	4,2	0,5
Sexta									
Lanche	Uma peça de fruta, pão de mistura com queijo tipo flamengo ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	561	134	2,7	1,2	22,7	9,3	4,7	0,6

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