



ESCOLAS C.M.ODIVELAS  
REFEITÓRIO  
Semana de 2 a 5 de maio de 2017  
Pequeno-almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Terça									
Pequeno almoço	Leite achocolatado ou simples e pão mistura 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	15,3	4,0	5,6	0,4
Quarta									
Pequeno almoço	Leite simples, pão mistura com doce <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	439	105	1,5	0,7	18,1	6,5	4,4	0,4
Quinta									
Pequeno almoço	Leite simples e 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	15,6	4,1	4,4	0,5
Sexta									
Pequeno almoço	logurte líquido de aromas, pão mistura com queijo tipo flamengo <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	601	143	3,1	1,6	22,0	8,8	6,0	0,6





ESCOLAS C.M.ODIVELAS  
REFEITÓRIO  
Semana de 8 a 12 de maio 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 <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	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 <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	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 <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	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 <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	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 <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. 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 15 a 19 de maio de 2017  
Pequeno-almoço

Segunda

Pequeno almoço Leite simples 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)

511 122 4,5 2,4 15,6 4,1 4,4 0,5

Terça

Pequeno almoço Leite achocolatado ou simples e pão mistura com fiambre de aves<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)

413 99 1,5 0,7 15,3 4,0 5,6 0,4

Quarta

Pequeno almoço Leite simples, pão mistura com doce<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)

439 105 1,5 0,7 18,1 6,5 4,4 0,4

Quinta

Pequeno almoço Leite simples 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)

511 122 4,5 2,4 15,6 4,1 4,4 0,5

Sexta

Pequeno almoço Iogurte líquido de aromas, pão mistura com queijo tipo flamengo<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)

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 22 a 26 de maio 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 <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	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 <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	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 <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	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 <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	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 <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. 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 29 de maio a 2 de junho de 2017

Pequeno-almoço

Segunda

Pequeno almoço Leite simples 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)

511 122 4,5 2,4 15,6 4,1 4,4 0,5

Terça

Pequeno almoço Leite achocolatado ou simples e pão mistura com fiambre de aves<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)

413 99 1,5 0,7 15,3 4,0 5,6 0,4

Quarta

Pequeno almoço Leite simples, pão mistura com doce<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)

439 105 1,5 0,7 18,1 6,5 4,4 0,4

Quinta

Pequeno almoço Leite simples 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)

511 122 4,5 2,4 15,6 4,1 4,4 0,5

Sexta

Pequeno almoço Iogurte líquido de aromas, pão mistura com queijo tipo flamengo<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)

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 2 a 5 de maio de 2017  
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Terça</b>									
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	Hamburguer misto grelhado (ou estufado), massa espiral e salada de tomate, cenoura e orégãos <sup>1,3,6,7,12</sup>	647	155	4,7	0,2	16,0	1,0	11,7	0,1
Sobremesa	Laranja	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa espinafres e grão <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	346	83	2,0	0,3	12,1	1,2	3,8	0,2
Prato	Pescada à Gomes Sá sem ovo (batata, pescada, cebola, salsa) e salada de feijão verde <sup>4</sup>	337	81	1,2	0,2	10,6	1,1	6,5	0,2
Sobremesa	Pera	170	41	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Quinta</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	Frango assado (ou estufado), esparguete e salada de alface e beterraba <sup>1,3</sup>	558	133	2,9	0,5	14,8	1,5	11,7	0,3
Sobremesa	Gelatina ananás ou fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	241	57	0,0	0,0	12,6	12,6	1,6	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Creme de abóbora e courgette <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	137	33	1,2	0,2	4,7	1,2	0,8	0,1
Prato	Filete de cavala com arroz de feijão e salada de alface <sup>4,5,6</sup>	934	223	7,2	0,2	21,6	0,3	17,6	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, 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 8 a 12 de maio 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 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	Tesourinhos de pescada no forno, arroz de ervilhas e salada alface e couve roxa <sup>1,4</sup>	747	178	5,4	0,6	23,6	0,7	8,3	0,5
Sobremesa	Maçã starking	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa repolho e nabo <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	157	37	1,4	0,2	5,4	1,4	0,8	0,1
Prato	Peru estufado (aos cubos) com massa farfalle e salada mista (alface, beterraba e tomate) <sup>1,3</sup>	568	136	5,1	1,4	11,1	1,1	11,1	0,3
Sobremesa	Laranja	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa courgette e cenoura (aos cubos) <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	154	37	1,3	0,2	5,3	1,3	0,9	0,1
Prato	Arroz de tomate e bacalhau, salada mista de alface e cenoura <sup>4</sup>	465	111	1,3	0,2	14,0	1,0	10,5	1,9
Sobremesa	Gelado de leite ou fruta da época <sup>7</sup>	700	170	6,0	6,0	24,0	23,0	3,0	0,1
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de feijão <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	401	96	1,8	0,2	15,1	0,8	4,8	0,1
Prato	Strogonoff de porco sem natas (carne porco, cogumelos, tomate, alho, cebola e salsa), esparguete e salada alface e pepino <sup>1,3</sup>	587	140	6,5	2,0	10,1	1,1	10,0	0,2
Sobremesa	Pera	170	41	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Sexta</b>									
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	Maruca cozida c/ batata, grão, ovo, cenoura, brócolos e couve flor <sup>3,4</sup>	434	104	2,6	0,5	11,6	1,3	8,3	0,2
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 15 a 19 de maio 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 ervilhas <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	185	44	1,3	0,2	6,2	1,1	1,8	0,1
Prato	Macarronete com cenoura, milho e carne picada (carne vitela picada) e salada alface, tomate e orégãos <sup>1,3</sup>	707	168	8,2	2,7	11,6	1,3	11,5	0,2
Sobremesa	Pera	170	41	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Terça</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	Salmão no forno com ervas aromáticas, arroz branco e feijão verde <sup>4</sup>	922	220	12,5	2,4	16,5	0,7	10,0	0,2
Sobremesa	Gelatina de morango ou fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	241	57	0,0	0,0	12,6		1,6	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa couve lombarda <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 frango e ervilhas (batata, frango, cenoura, tomate, cebola, alho) e sal. alface e cebola	328	78	1,5	0,3	8,7	1,4	7,2	0,2
Sobremesa	Laranja	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa minestrone (cebola, f.verde, cenoura e abóbora) <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	147	35	1,2	0,2	5,1	1,3	0,9	0,1
Prato	Filetes de pescada panados (fritos) com arroz de cenoura e sal. tomate, pepino e orégãos <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	633	151	4,9	0,6	17,0	1,0	9,3	0,3
Sobremesa	Banana	398	95	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Creme 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	Costeletas grelhadas (ou estufadas), massa fusilli e sal. alface e cenoura <sup>1,3</sup>	601	143	3,1	1,6	22,0	8,8	6,0	0,6
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. 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 22 a 26 de maio 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 couve coração e cenoura <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	157	37	1,3	0,2	5,5	1,5	0,8	0,1
Prato	Arroz de atum, cogumelos e ervilhas, salada alface e pepino <sup>4,5,6</sup>	618	147	5,1	0,5	14,9	0,6	9,9	0,4
Sobremesa	Laranja	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Terça</b>									
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	Coxas de peru no forno com limão (ou estufadas), esparguete e sal. mista (alface, tomate e cenoura) <sup>1,3</sup>	577	137	5,3	1,5	11,0	1,4	11,1	0,3
Sobremesa	Pera	170	41	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Creme de feijao 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	Abrótea cozida c/ batata cozida e legumes salteados (a.francês, courgete, cenoura, alho, azeite) <sup>4</sup>	282	67	0,9	0,1	8,3	1,3	6,4	0,2
Sobremesa	Pudim baunilha ou fruta da época <sup>1,3,7</sup>	480	113	2,0	1,0	21,0	17,0	0,0	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa couve portuguesa <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	159	38	1,3	0,2	5,5	1,5	0,9	0,2
Prato	Empadão de carne com arroz (arroz, carne vitela, tomate, cenoura, cebola, alho) e sal. alface e beterraba	717	171	7,9	2,8	14,0	1,2	10,7	0,2
Sobremesa	Melão	112	27	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
<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	Massada de pescada e delícias do mar (cotovelos, pescada, delícias do mar, pimento, tomate, cebola, coentros) e sal. tomate e orégãos <sup>1,2,3,4,6</sup>	497	119	2,2	0,3	14,5	0,9	10,0	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., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 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



ESCOLAS C.M.ODIVELAS  
REFEITÓRIO  
Semana de 29 de maio a 2 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 de abóbora e chuchu <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	143	34	1,2	0,2	4,9	1,2	0,8	0,1
Prato	Hamburguer de aves grelhados (ou no forno), massa fusilli e salada alface e couve roxa <sup>1,3,6,7,12</sup>	687	164	5,1	0,3	16,6	0,6	12,7	0,2
Sobremesa	Melo	85	20	0,1	0,0	4,2	4,2	0,6	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa feijão branco c/ legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	317	76	1,4	0,2	11,4	1,4	4,2	0,1
Prato	Maruca estufada c/ arroz branco e salada de brócolos e cenoura ralada <sup>4</sup>	479	115	1,4	0,2	15,8	0,9	9,1	0,3
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 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	Frango estufado c/ cenoura, esparguete e salada alface, tomate e milho <sup>1,3</sup>	509	121	2,8	0,4	13,2	1,5	10,5	0,3
Sobremesa	Banana	398	95	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa 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	Meia desfeita bacalhau (bac.,batata,grão,cebola,alho e salsa) e feijão verde <sup>4</sup>	463	111	1,5	0,2	13,7	1,4	10,3	1,4
Sobremesa	Gelado de leite ou fruta da época <sup>7</sup>	700	170	6,0	6,0	24,0	23,0	3,0	0,1

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa espinafres e cenoura <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	154	37	1,4	0,2	5,0	1,1	1,1	0,2
Prato	Lombo porco assado fatiado (ou estufado), arroz cenoura e sal. alface, cenoura e pepino	586	140	3,4	0,9	14,9	0,8	12,0	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, 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 2 a 5 de maio de 2017  
Lanche

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Terça									
Lanche	Leite simples, uma peça de fruta e pão mistura com manteiga <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	412	98	3,1	1,6	14,8	7,5	2,9	0,3
Quarta									
Lanche	Uma peça de fruta, pão de mistura com queijo tipo flamengo <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	561	134	2,7	1,2	22,7	9,3	4,7	0,6
Quinta									
Lanche	Iogurte líquido de aromas e pão mistura com fiambre de aves <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	364	86	1,4	0,8	12,8	10,8	4,9	0,1
Sexta									
Lanche	Uma peça fruta, iogurte sólido aromas e bolachas maria (di) <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>	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 8 a 12 de maio de 2017  
Lanche

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Lanche	Leite simples e pão de mistura com manteiga <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	461	110	4,1	2,2	13,9	4,2	4,3	0,4
<b>Terça</b>									
Lanche	Uma peça de fruta, iogurte sólido de aromas e bolacha maria (di) <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>	412	98	1,6	0,9	18,7	12,7	2,2	0,2
<b>Quarta</b>									
Lanche	Uma peça de fruta e pão mistura com fiambre de aves <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	674	161	3,8	1,2	26,1	7,9	5,4	1,1
<b>Quinta</b>									
Lanche	Iogurte líquido de aromas, pão de mistura 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>Sexta</b>									
Lanche	Uma peça de fruta e pão mistura com queijo tipo flamengo <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	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 15 a 19 de maio de 2017  
Lanche

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Lanche	Iogurte líquido e pão mistura com queijo tipo flamengo <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	601	143	3,1	1,6	22,0	8,8	6,0	0,6
<b>Terça</b>									
Lanche	Leite simples, uma peça de fruta e pão mistura com manteiga <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	412	98	3,1	1,6	14,8	7,5	2,9	0,3
<b>Quarta</b>									
Lanche	Uma peça de fruta, pão de mistura com queijo tipo flamengo <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	561	134	2,7	1,2	22,7	9,3	4,7	0,6
<b>Quinta</b>									
Lanche	Iogurte líquido de aromas e pão mistura com fiambre de aves <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	364	86	1,4	0,8	12,8	10,8	4,9	0,1
<b>Sexta</b>									
Lanche	Uma peça fruta, iogurte sólido aromas e bolachas maria (di) <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>	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 22 a 26 de maio de 2017  
Lanche

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Lanche	Leite simples e pão de mistura com manteiga <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	461	110	4,1	2,2	13,9	4,2	4,3	0,4
<b>Terça</b>									
Lanche	Uma peça de fruta, iogurte sólido de aromas e bolacha maria (di) <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>	412	98	1,6	0,9	18,7	12,7	2,2	0,2
<b>Quarta</b>									
Lanche	Uma peça de fruta e pão mistura com fiambre de aves <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	674	161	3,8	1,2	26,1	7,9	5,4	1,1
<b>Quinta</b>									
Lanche	Iogurte líquido de aromas, pão de mistura 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>Sexta</b>									
Lanche	Uma peça de fruta, pão de mistura com queijo tipo flamengo <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	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 29 de maio a 2 de junho de 2017  
Lanche

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>								
Lanche	601	143	3,1	1,6	22,0	8,8	6,0	0,6
Iogurte líquido e pão mistura com queijo tipo flamengo <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>								
<b>Terça</b>								
Lanche	412	98	3,1	1,6	14,8	7,5	2,9	0,3
Leite simples, uma peça de fruta e pão mistura com manteiga <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>								
<b>Quarta</b>								
Lanche	561	134	2,7	1,2	22,7	9,3	4,7	0,6
Uma peça de fruta, pão de mistura com queijo tipo flamengo <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>								
<b>Quinta</b>								
Lanche	364	86	1,4	0,8	12,8	10,8	4,9	0,1
Iogurte líquido de aromas e pão mistura com fiambre de aves <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>								
<b>Sexta</b>								
Lanche	412	98	1,6	0,9	18,7	12,7	2,2	0,2
Uma peça de fruta, iogurte sólido de aromas e bolacha maria (di) <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>								

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