



ESCOLAS C.M.ODIVELAS  
REFEITÓRIO

Semana de 30 de outubro a 3 de novembro 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 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

Quarta

FERIADO

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 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

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 6 a 10 de novembro 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	15,6	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 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 13 a 17 de novembro 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 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

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 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

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 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

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 20 a 24 de novembro 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	15,6	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 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 27 a 30 de novembro 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 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

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 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

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

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 30 de outubro a 3 de novembro de 2017

Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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	Empadão de salmão (arroz, salmão, cenoura, alho francês) e brócolos e f.verde <sup>4</sup>	695	166	9,2	1,7	12,6	1,1	7,9	0,2
Sobremesa	Laranja	177	42	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) <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	155	37	1,2	0,2	5,6	1,3	1,0	0,1
Prato	Perna de peru assada (ou estufada), massa fusilli e salada alface e cenoura <sup>1,3</sup>	637	152	5,8	1,6	12,6	1,3	12,0	0,3
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)
--	--	---------	-----------	----------	-------------	--------	------------	-----------	---------

FERIADO

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora e nabo <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	157	38	1,3	0,2	5,9	1,1	0,8	0,1
Prato	Jardineira de porco (batata, porco, ervilhas, cenoura, cebola, tomate e alho) e salada tomate	452	108	4,9	1,5	8,2	1,0	7,7	0,2
Sobremesa	Banana	398	95	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa brócolos <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	157	38	1,4	0,2	5,1	1,2	1,2	0,1
Prato	Filetes de pescada estufados com courgete e cenoura, arroz de alho e salada de alface <sup>4</sup>	498	119	1,9	0,3	14,7	0,4	10,3	0,3
Sobremesa	Gelatina ananás ou fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	231	54	0,0	0,0	12,3	12,2	1,3	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., 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 6 a 10 de novembro de 2017  
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura e couve flor <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	153	37	1,3	0,2	5,1	1,5	1,2	0,1
Prato	Chilli de carne (vitela picada, f. vermelho, pimento, cebola, alho, tomate, azeite e salsa), arroz branco e sal. alface e beterraba	828	198	7,5	2,5	19,6	0,5	12,6	0,1
Sobremesa	Clementinas	200	48	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa juliana <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	151	36	1,2	0,2	5,2	1,4	1,0	0,1
Prato	Arinca assada no forno (ou estufada), batata assada (ou cozida) e legumes salteados (brócolos, c. flor e cenoura) <sup>4</sup>	282	67	1,0	0,1	8,1	1,4	6,3	0,2
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

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	155	37	1,3	0,2	5,3	1,3	1,0	0,1
Prato	Bife de frango grelhado (ou estufado), macarronete e salada mista de alface, cenoura e tomate <sup>1,3</sup>	511	121	2,0	0,4	12,0	1,0	13,1	0,2
Sobremesa	Maçã golden	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 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	Arroz de bacalhau, coentros e tomate e sal. alface e cebola <sup>4</sup>	459	110	1,4	0,2	13,5	0,4	10,5	1,9
Sobremesa	Pera	170	41	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa alho francês <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	153	37	1,3	0,2	5,3	1,4	0,9	0,1
Prato	Strogonoff de porco com cogumelos, esparguete e salada alface e couve roxa <sup>1,3</sup>	652	155	7,2	2,2	11,1	0,9	11,2	0,2
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. 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 13 a 17 de novembro de 2017  
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa alface <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	156	37	1,4	0,2	5,4	1,2	0,8	0,2
Prato	Massada de atum, alho francês, milho e cenoura, salada alface, tomate e orégãos <sup>1,3,4</sup>	594	141	6,1	0,9	10,5	1,1	10,9	0,9
Sobremesa	Pera	170	41	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	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	Frango assado (ou estufado) com arroz de alho e salada de feijão verde e cenoura	562	134	2,4	0,5	17,3	1,2	10,5	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 lentilhas c/ espinafres <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>	208	49	1,4	0,2	7,1	1,1	2,1	0,2
Prato	Tesourinhos de pescada no forno (ou fritos) com salada russa (batata, cenoura, brócolos, ervilhas) e salada alface <sup>1,4</sup>	500	120	5,1	0,4	13,0	1,5	5,2	0,5
Sobremesa	Gelatina de morango ou fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	232	55	0,0	0,0	12,3	12,2	1,3	0,5

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora e legumes (brócolos, alho, abóbora, cebola e courgete) <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	144	34	1,1	0,2	4,8	0,9	1,3	0,1
Prato	Peito de peru estufado (aos cubos) com grão, repolho, esparguete e salada tomate <sup>1,3</sup>	637	152	2,5	0,4	18,6	1,5	13,4	0,2
Sobremesa	Banana	398	95	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja de frango (massinhas) <sup>1,3</sup>	345	82	2,5	0,4	9,7	0,0	4,9	0,2
Prato	Maruca estufada c/ arroz de cenoura e salada alface e beterraba <sup>4</sup>	501	120	1,4	0,2	17,0	1,0	9,3	0,3
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 20 a 24 de novembro de 2017  
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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	Hambúrguer de aves grelhado (ou estufado) com arroz ervilhas e salada brócolos e cenoura <sup>1,6</sup>	616	147	4,0	0,2	16,9	0,8	10,4	0,2
Sobremesa	Maçã starking	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa ervilhas e cebola <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	185	44	1,3	0,2	6,2	1,1	1,8	0,1
Prato	Bacalhau à Gomes Sá (batata, bacalhau, ovo, cebola, alho, salsa) e sal. alface e couve roxa <sup>3,4</sup>	337	81	1,6	0,3	9,7	1,2	6,5	0,1
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	Creme de cenoura e alho francês <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	153	37	1,3	0,2	5,3	1,4	0,9	0,1
Prato	Lombo porco estufado (fatiado), massa fusilli e legumes salteados (alho francês, courgette e beringela) <sup>1,3</sup>	583	139	6,2	1,9	10,9	1,2	9,8	0,1
Sobremesa	Pera	170	41	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa 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	Medalhões de pescada no forno (ou estufados) com legumes, batata cozida e salada tomate <sup>4</sup>	319	76	1,3	0,2	8,3	0,6	7,5	0,2
Sobremesa	Pudim flan ou fruta da época <sup>7</sup>	384	94	1,4	0,8	17,6	16,4	2,9	0,2

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de brócolos e couve flor <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	156	37	1,2	0,2	4,8	1,3	1,6	0,1
Prato	Feijoada de vitela e frango (vitela, frango, repolho, cenoura, tomate, alho, cebola), arroz branco e sal. alface	695	166	4,7	1,4	19,4	0,7	11,3	0,2
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. 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 27 a 30 de novembro 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 courgete <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	149	36	1,2	0,2	5,3	0,9	0,9	0,1
Prato	Filetes de cavala com salada russa (batata,ovo,f.verde,cenoura,azeite) e sal. alface <sup>3,4,6</sup>	491	118	5,8	0,7	8,0	1,1	8,1	0,3
Sobremesa	Pera	170	41	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 lombardo <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	159	38	1,4	0,2	5,3	1,1	1,0	0,1
Prato	Esparguete à bolonhesa (com carne vitela) e sal. alface, tomate e orégãos <sup>1,3</sup>	794	189	9,4	3,2	13,4	0,7	12,5	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 espinafres c/ 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	Abrótea no forno (ou estufadas) com ervas aromáticas, arroz de cenoura e legumes (brócolos) <sup>4</sup>	486	116	1,4	0,2	16,2	0,9	9,3	0,3
Sobremesa	Gelatina ananás ou fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	231	54	0,0	0,0	12,3	12,2	1,3	0,5

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	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	Frango estufados com grão e cenoura, massa macarronete e salada alface e beterraba <sup>1,3</sup>	740	176	3,5	0,6	21,2	1,4	14,0	0,3
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. 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 30 de outubro a 3 de novembro 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

Terça

FERIADO

Quinta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Leite simples, pão mistura com manteiga e clementinas <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	411	98	3,1	1,7	14,2	6,3	3,3	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 queijo <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	542	129	2,8	1,6	19,4	8,3	6,1	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. 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 6 a 10 de novembro de 2017  
Lanche

Segunda

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Pão de mistura com 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

Terça

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

Quarta

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

Quinta

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

Sexta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Iogurte sólido de aromas, bolachas tipo maria e maçã golden <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. 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 13 a 17 de novembro 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>	467	112	0,8	0,1	21,6	6,6	4,5	0,4

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 20 a 24 de novembro de 2017  
Lanche

Segunda

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Pão de mistura com 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

Terça

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

Quarta

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

Quinta

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

Sexta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Iogurte sólido de aromas, bolachas tipo maria e maçã golden <sup>1,6,7,11</sup>	371	88	1,5	0,7	16,4	12,6	2,3	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 27 a 30 de novembro 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 mistura com manteiga e pera <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	411	98	3,1	1,7	14,2	6,3	3,3	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