ESCOLAS C.M. ODIVELAS
REFEITÓRIO – JI e 1º ciclo
Semana de 11 a 15 de outubro de 2021
Pequeno-almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Pequeno-almoço	Leite simples, pão de sementes com queijo flamengo[1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14]	430	102	3,2	1,9	12,1	4,1	5,9	0,5
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno-almoço	Leite simples, pão de mistura e manteiga[1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14]	412	98	3,2	1,7	12,8	4,3	4,2	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 de centeio e manteiga[1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14]	412	98	3,2	1,7	12,8	4,3	4,2	0,4
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 e fiambre de aves[1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14]	359	85	1,5	0,7	12,5	4,2	5,1	0,5
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno-almoço	Leite simples, pão de centeio e manteiga[1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14]	412	98	3,2	1,7	12,8	4,3	4,2	0,4

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: [1]Cereais que contêm glúten., [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoço, [14]Moluscos. 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 – JI e 1º ciclo
Semana de 18 a 22 de outubro de 2021
Pequeno-almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Pequeno-almoço	Leite simples, pão de centeio e manteiga[1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14]	412	98	3,2	1,7	12,8	4,3	4,2	0,4
Terça									
Pequeno-almoço	Leite simples, pão de centeio e fiambre de aves[1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14]	359	85	1,5	0,7	12,5	4,2	5,1	0,5
Quarta									
Pequeno-almoço	Leite simples, pão de mistura e queijo flamengo[1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14]	430	102	3,2	1,9	12,1	4,1	5,9	0,5
Quinta									
Pequeno-almoço	Leite simples, pão de mistura e doce[1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14]	391	92	1,5	0,8	15,3	7,0	4,1	0,3
Sexta									
Pequeno-almoço	Leite simples, pão de mistura e manteiga[1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14]	412	98	3,2	1,7	12,8	4,3	4,2	0,4

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: [1]Cereais que contêm glúten., [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoço, [14]Moluscos. 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 – JI e 1º ciclo
Semana de 25 a 29 de outubro de 2021
Pequeno-almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno-almoço	Leite simples, pão de sementes e queijo flamengo[1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14]	430	102	3,2	1,9	12,1	4,1	5,9	0,5
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno-almoço	Leite simples, pão de mistura e manteiga[1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14]	412	98	3,2	1,7	12,8	4,3	4,2	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 de centeio e marmelada[1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14]	391	92	1,5	0,8	15,3	7,0	4,1	0,3
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 e manteiga[1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14]	412	98	3,2	1,7	12,8	4,3	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, pão de centeio e manteiga[1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14]	412	98	3,2	1,7	12,8	4,3	4,2	0,4

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: [1]Cereais que contêm glúten., [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoço, [14]Moluscos. 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 – JI e 1º ciclo
Semana de 11 a 15 de outubro de 2021
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora (abóbora, batata, couve-flor, cebola, alho e coentros)	193	46	0,8	0,1	7,7	1,8	1,7	0,1
Prato	Douradinhos no forno (ou fritos) com arroz de cenoura e ervilhas[1,3,4,7,14]	710	169	5,0	0,4	25,0	1,1	2,4	0,1
Salada	Feijão-verde	132	32	0,3	0,1	3,8	2,8	1,9	0,0
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de nabiças (batata, nabiças, cenoura, nabo e cebola e azeite)	170	40	0,7	0,1	6,2	2,6	1,2	0,1
Prato	Frango assado com alecrim e limão (ou estufado), massa espiral e legumes estufados (grão, cenoura e repolho)[1,3]	585	139	3,3	0,5	14,7	1,8	11,2	0,2
Sobremesa	Laranja	201	48	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 à lavrador (batata, cenoura, lombardo, massa, cebola e feijão encarnado)[1,3]	384	91	1,2	0,2	15,7	1,8	3,4	0,1
Prato	Caldeirada de peixe (batata, pescada, abrótea, tomate, pimento vermelho, pimento verde, cebola, alho, louro, salsa e azeite)[4]	331	79	2,4	0,3	6,3	1,3	7,6	0,2
Salada	Brócolos	134	32	0,8	0,1	1,5	0,0	3,4	0,0
Sobremesa	Banana	441	104	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 de feijão verde e cebola	190	45	0,7	0,1	7,1	2,7	1,4	0,1
Prato	Strogonoff de vitela com cogumelos (vitela, cogumelos, tomate, alho, salsa e cebola)[1,3,7,14]	607	145	7,5	2,4	9,2	1,4	9,2	0,3
Salada	Legumes salteados em juliana (repolho, cenoura e alho)	200	48	2,6	0,4	3,9	3,6	1,1	0,1
Sobremesa	Clementina	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de alho francês e chuchu (batata, cenoura, alho francês, chuchu, cebola e azeite)	156	37	0,6	0,1	5,6	2,6	1,3	0,1
Prato	Salmão no forno com limão (ou estufados), arroz branco e legumes estufados (beringela, curgete e pimento)[4]	621	148	8,6	1,6	10,5	1,2	6,6	0,1
Sobremesa	Melão	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: [1]Cereais que contêm glúten., [3]Ovos, [4]Peixes, [6]Soja, [7]Leite, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [14]Moluscos. 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 – JI e 1º ciclo
Semana de 18 a 22 de outubro de 2021
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres	168	40	0,8	0,1	5,9	1,9	1,6	0,2
Prato	Empadão de carne (arroz, carne de vitela picada, tomate, cebola, alho, manjericão e azeite)	856	204	9,9	3,2	17,0	1,0	11,4	0,2
Salada	Legumes (brócolos, couve-flor e milho)	207	49	1,4	0,1	3,5	1,3	4,8	0,0
Sobremesa	Maçã de alcobaça	269	64	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 de brócolos e cenoura	166	39	0,8	0,1	5,6	1,8	1,7	0,1
Prato	Pescada (à posta) no forno em camada de legumes (ou estufada, batata assada (ou cozida) e lentilhas estufadas com cenoura[1,4,6,9,10,11]	369	87	1,9	0,3	9,4	1,1	7,4	0,2
Sobremesa	Tangerina	188	44	0,1	0,0	8,7	8,7	0,7	0,0

Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de macedónia	191	45	0,7	0,1	7,3	1,6	1,5	0,1
Prato	Bifanas estufadas e arroz branco	822	195	6,1	1,4	19,5	0,2	15,4	0,2
Salada	Legumes (feijão-verde, cogumelos e cenoura)	101	24	0,3	0,1	2,4	2,0	1,6	0,4
Sobremesa	Banana	441	104	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 de alho francês e curgete	150	35	0,6	0,1	5,2	1,7	1,5	0,1
Prato	Meia desfeita de bacalhau (batata, bacalhau, grão, cenoura e couve-flor) e legumes salteados em juliana (repolho, alho e azeite)[4]	504	120	2,8	0,4	14,1	1,7	8,3	1,0
Sobremesa	Pera	199	47	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 de feijão e repolho	245	58	0,8	0,1	9,3	2,8	2,4	0,1
Prato	Frango estufado com cenoura e esparguete e tomate[1,3,7,14]	555	132	3,6	0,6	11,9	1,8	12,1	0,2
Salada	Legumes (curgete, alho francês e ervilhas)	165	39	0,3	0,1	5,5	1,5	2,9	0,0
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: [1]Cereais que contêm glúten., [3]Ovos, [4]Peixes, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoço, [14]Moluscos. 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 – JI e 1º ciclo
Semana de 25 a 29 de outubro de 2021
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes (batata, nabo, cenoura, alho francês e couve-flor)	180	43	0,7	0,1	6,5	2,7	1,5	0,1
Prato	Filetes de cavala estufados com curgete e tomate e massa farfalle[1,4]	682	163	7,7	1,7	12,6	1,0	10,6	0,2
Salada	Legumes (feijão-verde)	132	32	0,3	0,1	3,8	2,8	1,9	0,0
Sobremesa	Tangerina	188	44	0,1	0,0	8,7	8,7	0,7	0,0

Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora e curgete	160	38	0,5	0,1	6,0	2,4	1,7	0,1
Prato	Peru estufado com ervas aromáticas e arroz de cenoura	712	169	6,4	1,6	17,0	1,0	10,4	0,2
Salada	Legumes estufados (ervilhas, cenoura e couve-flor)	214	51	0,2	0,0	8,0	2,2	3,5	0,1
Sobremesa	Pera rocha	199	47	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 de espinafres e grão	246	58	1,1	0,1	8,2	2,1	2,6	0,2
Prato	Abrótea no forno com pimento (ou estufados), com batata assada (ou cozida)[4]	372	89	2,4	0,3	8,0	0,9	8,3	0,2
Salada	Legumes (brócolos)	134	32	0,8	0,1	1,5	0,0	3,4	0,0
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes	180	43	0,7	0,1	6,5	2,7	1,5	0,1
Prato	Feijoada de carnes (porco, frango, feijão, repolho, cenoura, cebola, alho e louro)	578	138	4,7	1,1	14,2	1,8	9,0	0,2
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa juliana	163	39	0,6	0,1	5,8	2,6	1,3	0,1
Prato	Massada de salmão (massa cotovelinhos, salmão, tomate, cenoura, cebola, alho, milho, alho francês massada de salmão (massada cotovelinhos, salmão, toma1[,4]	670	160	9,5	1,7	10,1	1,9	7,9	0,1
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: [1]Cereais que contêm glúten., [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda. 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 – JI e 1º ciclo
Semana de 11 a 15 de outubro de 2021
Lanche

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche	Leite simples, pão de centeio e manteiga[1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14]	412	98	3,2	1,7	12,8	4,3	4,2	0,4

Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche	Maçã, pão de mistura e fiambre de aves[1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14]	687	163	4,6	1,5	23,7	8,0	5,6	1,2

Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche	Iogurte líquido de aroma, pão de sementes e queijo flamengo[1,3,6,7,8,12]	577	137	4,4	2,9	17,8	8,0	6,8	0,6

Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche	Pera rocha, pão de mistura e doce[1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14]	673	159	0,7	0,1	33,8	16,8	3,1	0,5

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

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: [1]Cereais que contêm glúten., [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoço, [14]Moluscos. 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 – JI e 1º ciclo
Semana de 18 a 22 de outubro de 2021
Lanche

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche	Leite simples, pão de mistura e queijo[1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14]	430	102	3,2	1,9	12,1	4,1	5,9	0,5
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche	Maçã, pão de mistura e manteiga[1,3,6,7,8,11]	631	151	2,2	0,4	26,7	14,4	3,7	0,3
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche	Iogurte líquido de aromas, pão de sementes e fiambre de aves[1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14]	518	123	1,3	0,7	21,2	8,7	6,0	0,7
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche	Leite simples, pão de mistura e manteiga[1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14]	412	98	3,2	1,7	12,8	4,3	4,2	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 de maria e pêra[1,3,5,6,7,8,11,12]	474	112	2,1	1,2	19,8	11,3	3,1	0,2

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: [1]Cereais que contêm glúten., [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoço, [14]Moluscos. 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 – JI e 1º ciclo
Semana de 25 a 29 de outubro de 2021
Lanche

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

Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche	Pera, pão de centeio e queijo flamengo[1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14]	691	164	4,4	2,5	22,5	5,5	7,3	0,8

Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche	Iogurte sólido de aromas, pão de mistura e manteiga[1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14]	608	145	3,8	2,2	22,5	9,3	4,7	0,5

Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche	Leite simples, pão de mistura e fiambre de aves[1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14]	359	85	1,5	0,7	12,5	4,2	5,1	0,5

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche	Iogurte líquido de aromas, pão de sementes e manteiga[1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14]	608	145	3,8	2,2	22,5	9,3	4,7	0,5

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: [1]Cereais que contêm glúten., [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoço, [14]Moluscos. 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